

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair **Фізичного виховання і спорту**

«Затверджую/ Approve»

Голова НМР факультету /

Faculty Chairman of SMC

«27» 06 2024

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT
ОК30 «Силовий та оздоровчий фітнес»**

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
017	Фізична культура і спорт

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Антонюк О.А. ст.викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /
surname and initials, academic degree, rank)

(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФВіС
The work program was approved at the meeting of the chair
Протокол/ Protocol № 13 від / of «27» червня 2024

Завідувач кафедри / Head of Chair Александр ШАМИЧ /
(підпис)


Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program
guarantor


Гарант ОП / Guarantor of EP Ольга ОЗЕРОВА /
(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /
Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty
Протокол/ Protocol № 4 від / of «26» червня 2024

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2024/2025

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: денна / full-time										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty		
		Кількість кредитів ECTS/ECTS <i>credit</i>	Кількість годин / Number of hours							Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work	КП/СР	КР/СВ						РГР/СГВ	Конт.роб/ <i>Ind. task</i>
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:											
лекції / lectures	лаборатор / Laboratory	практичні / practical														
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	20		20	50				1	E	5		

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: (заочна)										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty		
		Кількість кредитів ECTS/ECTS <i>credit</i>	Кількість годин / Number of hours							Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work	КП/СР	КР/СВ						РГР/СГВ	Конт.роб/ <i>Ind. task</i>
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:											
лекції / lectures	лаборатор / Laboratory	практичні / practical														
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10		10	70				1	E	5		

**Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/
Abstract. The purpose and tasks of the educational component**

Мета навчальної дисципліни – надання необхідних знань про нові види рухової активності (сучасні та не традиційні види спорту), нові види спорту, які ще не знайшли широкого відображення та популярності в практичній роботі тренера, однак є перспективними та привабливими для широкого кола осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

Завдання дисципліни: сформувати уміння і навички використання традиційних і нових нетрадиційних засобів фізичної культури, факторів здорового способу життя різних статево-вікових груп і рівня фізичної підготовки, враховуючи осіб з обмеженими можливостями.

-сформувати чітке уявлення про особливості і специфіку силового та оздоровчого фітнесу..

Пререквізити/ Prerequisites: «Теорія та методика фізичного виховання», «Психологія», «Психологія спорту», «Олімпійський професійний спорт», «Фізіологія людини», «Біохімія і біохімічні основи ФВіС»

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3112>

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline:

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
Інтегральна компетентність / Integral competence	
	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності / General competences	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК03	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК11	
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН01	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
ПРН09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурнооздоровчі заходи.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

Зміст курсу / Course content:

Змістовий модуль 1. Силовий фітнес(денна 10 год/заочна4/

Лекція 1. Основи фітнесу. Історія виникнення.

- 1 Основи фітнесу.
2. Історія виникнення фітнесу
- 3 Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах

Лекція 2. Фізична активність, фітнес та здоров'я.

1. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я
2. Оздоровчий вплив фізичної активності та фітнесу на організм
3. Норми рухової активності

Лекція 3. Програмування фітнес занять

- 1 Принципи фітнес-тренування
2. Елементи фітнес-заняття
3. Планування фітнес-програми
4. Керування фітнес-програмою

Лекція 4 Кардіореспіраторний фітнес

- 1 Значення кардіореспіраторної витривалості
2. Аеробний фітнес та здоров'я
3. Тестування кардіореспіраторної витривалості

Лекція 5 Оздоровчі види гімнастики.

1. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили
2. Гімнастичні вправи спрямовані на розвиток гнучкості
3. Гімнастичні танцювальні вправи

Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес /денна 10 год., заочна 6 г/

Лекція 6. Характеристика різновидів фітнесу

1. Основні характеристики оздоровчого фітнесу
2. Характеристика базових видів аеробіки.
3. Характеристика силових видів аеробіки.
4. Характеристика шейпінгу.
5. Характеристика комбінованих видів аеробіки
6. Характеристика аквафітнесу

Лекція 7. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.

1. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.
2. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку.
3. Особливості методики фітнес тренування жінок.

Лекція 8. Стретчинг для поліпшення гнучкості

1. Гнучкість та здоров'я
2. Нейрофізіологічні основи стретчингу
3. Позитивні впливи стретчингу
4. Розвиток гнучкості.
5. Програмування стретчинг занять

Лекція 9. Методика викладання оздоровчого фітнесу

1. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування
2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження
3. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування...

Лекція 10 Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять

1. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні
2. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять
3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять
4. Самоконтроль рівня фізичного стану

Практичні заняття (денна – 10 год/ заочна 4 год)

Практичне заняття 1. / денна 10 год., заочна

Основи фітнесу.

План заняття:

1. Історія виникнення.
2. Основи фітнесу.
3. Історія виникнення фітнесу.
4. Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах

Завдання для самостійної роботи: Дати визначення поняттям: «загальний фітнес», «фізичний фітнес». Описати компоненти оздоровчого фітнесу та їх роль у досягненні оптимального стану здоров'я. Дати коротку характеристику історії виникнення фітнесу

Практичне заняття 2. Фізична активність, фітнес та здоров'я.

Зміст заняття. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я.

Оздоровчий вплив фізичної активності та фітнесу на організм. Норми рухової активності

Завдання для самостійної роботи Взаємозв'язок між руховою активністю та здоров'ям. 7. Роль рухової активності у зниженні ризику передчасного погіршення здоров'я. 8. Який обсяг та тип рухової активності необхідний для підтримання та поліпшення стану здоров'я людини?

Практичне заняття 3. Програмування фітнес занять

- 1 Принципи фітнес-тренування
2. Елементи фітнес-заняття
3. Планування фітнес-програми
4. Керування фітнес-програмою

Завдання для самостійної роботи: Дайте визначення поняттю «фітнес-програма».
2. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей

Практичне заняття 4. Кардіореспіраторний фітнес

- 1 Значення кардіореспіраторної витривалості
2. Аеробний фітнес та здоров'я
3. Тестування кардіореспіраторної витривалості

Завдання для самостійної роботи: пояснити особливості тестування кардіореспіраторної витривалості. Описати тести, за допомогою яких можна визначити рівень розвитку кардіореспіраторного фітнесу.

Практичне заняття 5. Оздоровчі види гімнастики.

1. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили

2. Гімнастичні вправи спрямовані на розвиток гнучкості

3. Гімнастичні танцювальні вправи

Завдання для самостійної роботи: Дати характеристику ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення. Розкрити особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.

Практичне заняття 6. Активність та контроль маси тіла

Зміст заняття: Основи контролю маси та складу тіла. Енергетичний баланс і контроль маси тіла. Методи зниження маси тіла.

Завдання для самостійної роботи Скласти приблизний графік щотижневого зниження маси тіла. Пояснити принципи калорійного балансу і як калорійна незбалансованість призводить до збільшення або зменшення маси тіла.

Практичне заняття 7. . Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.

1. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.
2. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку.
3. Особливості методики фітнес тренування жінок.

Завдання для самостійної роботи: Назвіть вікову періодизацію дорослої людини. У чому полягають особливості оздоровчого фітнес тренування в перший період зрілого віку? Вкажіть особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок залежно від віку.

Практичне заняття 8. Стретчинг для поліпшення гнучкості

Зміст заняття: Гнучкість та здоров'я
Нейрофізіологічні основи стретчингу. Позитивні впливи стретчингу
Розвиток гнучкості. Програмування стретчинг занять

Завдання для самостійної роботи: зробити порівняльну характеристику методів стретчингу. Скласти приблизну програму вправ для розвитку гнучкості для досягнення потреб здорового та активного способу життя.

Практичне заняття 9. Методика викладання оздоровчого фітнесу

Зміст заняття: . Методика викладання оздоровчого фітнесу

1. Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування
2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження
3. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування.

Завдання для самостійної роботи: Дати визначення понять: «рухова активність», «фітнес – тренування», «фізичний стан», «фізична реакція». Навести точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ у фітнес – тренуванні. Назвати способи нормування фізичної активності людини.

Практичне заняття 10. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять

1. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні
2. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять
3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять
4. Самоконтроль рівня фізичного стану

Завдання для самостійної роботи: Назвіть види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.

Індивідуальне завдання / Individual task

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

По-перше, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

По-друге, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам. Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни

(у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання: <ul style="list-style-type: none">- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;- повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);- виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: <ul style="list-style-type: none">- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;- виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);- робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
добре	8	добре виконання: <ul style="list-style-type: none">- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);- робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	добре виконання: <ul style="list-style-type: none">- розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);- робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
задовільно	6	задовільне виконання: <ul style="list-style-type: none">- не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність

		інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.
--	--	---

Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни

(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
Разом		10

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів/денна 50, заочна 70/

№/з/п	Назва тем для самостійної роботи	години
1	Особливості фітнес програм.	2
2	Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес – тренування.	4
3	Планування фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-заняття.	2
4	Загальна структура фітнес-програм.	2
5	Розробка тренувальних програм силової спрямованості.	2
6	Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.	2
7	Розробка програм занять пліометричними вправами.	2

8	Поєднання пліометричного та швидкісного тренування.	2
9	Програмування занять для осіб із надмірною масою тіла або ожиріння.	2
10	Силова гімнастика. Циклічний фітнес. Комплексні види фітнес тренування.	2
11	Розробка тренувальних програм з TRX.	4
12	Розробка тренувальних програм з степдошками.	4
13	Розробка тренувальних програм з бодібаррами.	4
14	Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості.	2
15	Організація проведення первинної співбесіди з відвідувачами фітнес зали.	2
16	Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості.	2
17	Структура та зміст заняття аквафітнесом.	4
18	Вікова періодизація дорослої людини.	2
19	Зміст та послідовність проведення самоконтролю	2
20	Раціональна кількість занять у тижневому циклі фітнес тренувань для осіб з різним рівнем фізичного стану.	2
21	Застосування етапного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	2
22	Основні види комбінованої аеробіки.	2
23	Види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	2
24	Особливості оздоровчого фітнес тренування в перший період зрілого віку.	2
25	Програмування та методика проведення занять із використанням тренажерів.	2
26	Параметри фізичного навантаження для осіб з різними рівнями фізичного стану.	2
27	Особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.	2
28	Раціональна кількість занять у тижневому циклі фітнес тренувань для осіб з різним рівнем фізичного стану.	2
29	Раціональна кількість занять у тижневому циклі фітнес тренувань для осіб з різним рівнем фізичного стану.	2
30	Особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок.	2
	ВСЬОГО:	70 год

Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

Поточний контроль може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

Семестровий екзамен – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

Відстрочений контроль або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати

складання екзаменів, захистів курсових проектів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73

НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59
---	------

Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується [Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА](#).

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

Політика щодо відвідування / Attendance Policy

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

Методи контролю / Control methods

Розподіл балів для дисципліни

Distribution of points for the discipline with a form of test control

Поточне оцінювання / Current assessment		Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules			
1	2	Інд. робота / Ind. task	

30	30	10	30	100
----	----	----	----	-----

Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50.

Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#) .

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accreditation/normativni-dokumenty/> , про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- *Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні:* досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

І підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

Підручники / Textbooks:

Навчальні посібники / Teaching aids:

1. Воловик Наталія Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

2. Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. – Навчальний посібник // В.Г. Ткачук, Ю.Т. Похолодчук. – Київ:

3. Лиходід В.С. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання // В.С. Лиходід, О.В. Владімірова, В.В. Дорошенко – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 273 с.

4. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с.

5. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/

Конспекти лекцій / Lecture notes: на сайті КНУБА

Методичні роботи / Methodical works:

1. Овчиннікова Н.А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес»/ Н.А. Овчиннікова. – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 45 с.

2. Овчиннікова Н.А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни / Н.А. Овчиннікова – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 43 с.

3. Ковальова Н.В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. – Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2022. – 156 с.

Інформаційні ресурси / Information resources:

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
3. <http://www.nbuuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський,
4. ЗМіністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua>
5. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>