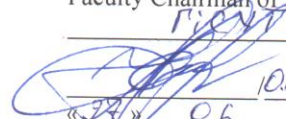


КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»
Голова НМР факультету /
Faculty Chairman of SMC


«24» 06 2025
/О.В. Гестрефас/

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ

(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

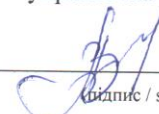
Мова викладання/ Teaching language:

українська

Розробники / Developers:

Андріянова В.А., старший викладач

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


(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ

The work program was approved at the meeting of the chair

Протокол/ Protocol № 7 від / of « 24 » **ЧЕРВНЯ** 2025

Завідувач кафедри / Head of Chair


(підпис) /Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program
guarantor

Гарант ОП / Guarantor of EP


(підпис) /Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /

Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty

Протокол/ Protocol № 3 від / of « 25 » **ЧЕРВНЯ** 2025

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2025/2026

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 credits	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/ Ind. task				
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
		лекції / Lectures	лаборатор / Laboratory	практичні / practical											
017	Фізична культура і спорт	3	90	30	16		14	60				1	3	7	

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 credits	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/ Ind. task				
				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	3	7	

Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/

Abstract. The purpose and tasks of the educational component

Мета навчальної дисципліни – є підвищення професіоналізму майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Завдання: основними завданнями вивчення дисципліни є:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення;
- сформувані уявлення про раціональне використання не традиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення.

Після проходження навчальної дисципліни студенти повинні **знати:**

- основні підходи визначення поняття здоров'я;
- основні засоби визначення рівня здоров'я;
- структуру та характеристику оздоровчих систем;
- особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації;
- основні положення систем фізичного удосконалення йоги, ушу, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, К.П. Бутейко тощо.

Вивчення дисципліни дасть змогу студентам **вміти:**

- застосовувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування;
- проводити заняття з використанням систем оздоровлення;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини;
- оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методик аюрведів;
- підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; володіти технікою релаксації;
- визначати автоматичну, контрольну паузи дихання;
- володіти основами дихання за методиками пранаями-йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

Пререквізити/ Prerequisites: «Анатомія людини та морфологія», «Фізіологія», «Гігієна», «Оздоровче та спортивне харчування», «Біохімія», «Психологія здорового способу життя», «Рекреація у ФКіС», «Адаптивний спорт».

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

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3492>

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.
ЗК11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
СК16	Здатність використовувати основи адаптивного фізичного виховання в роботі з особами, що постраждали від війни та військовими.

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
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.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН22	Застосовувати засоби фізичного виховання та етнічної культури для формування психофізичних і національно-патріотичних якостей українського суспільства перед сучасними викликами і загрозами.

Зміст курсу / Course content:

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем (денна – 8 годин/заочна – 6 годин) .

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров'я населення України. Стародавні холистичні системи оздоровлення.

Лекція 2. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

Лекція 3. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямими показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Лекція 4. Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Поняття здорового способу життя.

Практичне заняття 1. Тема для обговорення:

Здоров'я людини і його складові. Здоров'я-збереження і здоров'я-творення. Складові оздоровчих систем. Стародавні холистичні системи оздоровлення. Традиційні та сучасні системи оздоровлення.

Практичне завдання: Знайти джерела інформації про показники, які характеризують стан здоров'я населення. Визначити основні складові здорового способу життя.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* Здоров'я і хвороба. «3-й стан». Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Види стресових станів. Психологічна допомога при гострих стресах.

Практичне завдання: Ознайомитися з методами діагностики здоров'я за прямими показниками, методами визначення рівня фізичного здоров'я та класифікацією діагностичних моделей. Розкрити сучасні форми психокорекції стресових станів.

Практичне заняття 3. *Тема для обговорення:* Методи прогнозування здоров'я. Ризики прогнозу. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Вплив біоритмів на здоров'я. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

Практичне завдання: Підготувати есе на одну з тем: «Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів», «Здоровий спосіб життя і сучасність».

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології) (денна форма – 8 години/заочна – 4 години).

Лекція 5. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Лекція 6. Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 7. Оздоровчі системи загартування. Технології оздоровчого дихання.

Лекція 8. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування

Практичне заняття 4. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Складові оздоровчих систем. Східні системи фізичного розвитку. Сучасні оздоровчі системи. Авторські системи і методики фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення. Аутогенне тренування. Поради В.П. Петренка.

Практичне завдання: Знати класифікацію здоров'я-зміцнювальних (оздоровчих) технологій за напрямками впливу на організм людини. Дослідити область застосування технологій Норбекова.

Практичне заняття 5. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи загартування: правила, принципи і засоби. Методики оздоровлення природними факторами та методи фізичної терапії. Технології оздоровчого дихання: від йоги до сучасності.

Практичне завдання: Назвати авторів і коротко сформулювати основні постулати їх систем загартування. Назвати авторів і продемонструвати один з методів оздоровчого дихання (з методичними коментарями).

Практичне заняття 6. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування. Принцип збалансованого харчування.

Практичне завдання: Навести приклади оздоровчих систем очищення, назвати авторів і охарактеризувати спільні риси їх систем. Сформулювати поняття «дієтотерапія» і надати класифікацію дієт.

Практичне заняття 7. *Тема для обговорення:* Підбиття підсумків. Залік.

Індивідуальне завдання / Individual task

Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 7 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату

завершення роботи, власний підпис.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилання на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість Балів	Критерії
відмінно	10	<p>відмінне виконання:</p> <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	<p>відмінне виконання:</p> <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	<p>добре виконання:</p> <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	<p>добре виконання:</p> <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	<p>задовільне виконання:</p> <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

1. Поради з оздоровлення Б.В. Болотова
2. Система оздоровлення С.М. Бубновського
3. Системи оздоровчої гімнастики.
4. Системи оздоровчої гімнастики Сходу та Китаю
5. Даосизм (основи психофізичної регуляції)
6. Йога.
7. Методики О. Залманова
8. Оздоровча система Ізотон
9. Водолікування Севастіяна Кнейдпа
10. Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом
11. Медитація
12. Програми здоров'я Ханса Моля
13. Система оздоровлення Мюллера
14. Школа Сам Чон До і система оздоровлення
15. Оздоровлення за Норбековим.
16. Система "тай-Цзи-Чжуань"
17. Ушу
18. Оздоровча система Ци-гун

19. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі
20. Методика Євмінова
21. "Режим здоров'я" М.М. Амосова
22. Методи очищення організму (за Ю.А. Андреевим)
23. Система природного оздоровлення Г. Шаталової
24. Система оздоровлення "українська йога"
25. Система оздоровлення П.Іванова
26. Інтервальне голодування
27. Нові напрямки оздоровчої фізичної культури
28. Кольоротерапія
29. Каністерапія.
30. Фелінотерапія.

Всього годин на самостійну роботу: денна форма – по 2 години на кожен тему; заочна форма – по 2-3 години.

Методи навчання

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:

I 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).

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

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений ([Положення про критерії оцінювання знань здобувачів 2025](#)).

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.

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	Інд. робота / Ind. Task		
1	2		
25	25	10	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (E) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

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

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

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” [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується “Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату” [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 заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

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 [Нормативна документація університету - Київський національний університет будівництва і архітектури](#), про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

Підручники / Textbooks:

Навчальні посібники / Teaching aids:

1. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ :Інновація, 2014. 332 с.
2. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів].Дніпропетровськ : Інновація, 2010. 287 с.
3. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навч. посіб. для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. – К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
4. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб пособие [для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т.Ю.Круцевич,М.И. Воробьев. - К., 2005. - 195 с.
6. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с.
7. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. –78 с.

8. Власюк О.О. Вперед, до джерела здоров'я! : навч. посібник. Дніпропетровськ, 2003. 103 с.

Конспекти лекцій / Lecture notes: на освітньому сайті КНУБА <https://org2.knuba.edu.ua/>

Методичні роботи / Methodical works:

1. Андріянова В.А. Авторські оздоровчі методики. Методичні вказівки для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 24 с.

Нормативна та законодавча база:

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

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.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3