

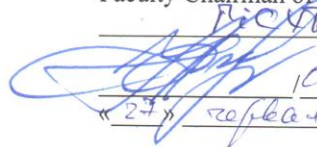
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»

Голова НМР факультету /
Faculty Chairman of SMC


«24» червня 2025

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

ОК 30. 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
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт

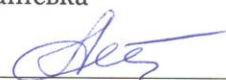
Мова викладання/ Teaching language:

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 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								
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
					лекції / lectures	лабораторії / laboratory practical									
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання 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 credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks							
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work									
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:											
					лекції / lectures	лабораторії / laboratory практичні / practical										
A7	Фізична культура і спорт, фізичне виховання і спорт	3	90	20	10		10	70				РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task	1	E	5

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

Силовий та оздоровчий фітнес – це два різні підходи до тренувань, що мають спільну мету – покращення фізичного стану. Силовий фітнес зосереджений на розвитку м'язової сили та маси за допомогою вправ з обтяженням (гантелі, штанги, тренажери). Оздоровчий фітнес, з іншого боку, спрямований на загальне зміцнення організму, покращення роботи серцево-судинної системи, гнучкості та психологічного благополуччя.

Мета навчальної дисципліни – сформувати знання, уміння і навички щодо розробки і застосування силових та оздоровчих програм з фітнесу для покращення фізичного стану, здоров'я та працездатності на заняттях з різним контингентом населення. Розвиток фізичних якостей) сили, витривалості, координації, гнучкості) засобами силового тренінгу в поєднанні з оздоровчими методиками. Формування мотивації до систематичних занять фітнесом як основи здорового способу життя. Засвоєння принципів безпечного та ефективного тренування, індивідуального підходу до навантаження та контролю за фізичним станом-оволодіння методами оцінки власного здоров'я та навантаження. Підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності у сфері фітнесу, рекреації.

Завдання дисципліни:

- Сформувати цілісне уявлення про сутність, завдання та значення силового й оздоровчого фітнесу в системі фізичного виховання та здорового способу життя людини.
- Ознайомити студентів з теоретико-методичними основами побудови занять з фітнесу, зокрема силових та оздоровчих тренувань.
- Навчити правильно підбирати та дозувати фізичні навантаження, з урахуванням статі, віку, фізичного стану та рівня підготовленості займаючихся.
- Розвинути практичні навички виконання вправ силового та оздоровчого фітнесу, опанувати техніку безпечного тренування.
- Сформувати уміння створювати індивідуальні та групові програми занять, орієнтовані на оздоровлення, корекцію постави, зниження маси тіла, розвиток сили, збільшення маси м'язів тощо.
- Навчити застосовувати методи контролю та самоконтролю за фізичним станом, функціональними показниками та ефективністю занять з фітнесу.
- Створити особисту мотивацію до занять фітнесом та усвідомлення його ролі у професійній діяльності та повсякденному житті.
- Підготувати студентів до майбутньої фахової діяльності у галузі фізичної культури і спорту.

Предметом дисципліни є вивчення засобів сучасного фітнесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, покращення психофізичного стану, а також оволодіння навичками самостійної рухової активності для забезпечення професійної працездатності та особистої ефективності.

Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): загальна середня освіта; «Загальна гігієна. Гігієна ФВіС», «Анатомія людини та спортивна морфологія», «Фізіологія людини» «Біохімія і біохімічні основи ФВіС».

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=3112>

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	
ЗК 01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 03	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.
ЗК 09	. Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК 01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК 05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК 07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК 12	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК 14	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
ПРН 01	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем.
ПРН 07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
ПРН 09	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 фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст курсу / Course content:

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Основи фітнесу. Оздоровчий фітнес (20 г./10 г.).

Лекції (денна – 10 г./ заочна –6 г.):

Лекція 1. Вступ у дисципліну « Силловий та оздоровчий фітнес».

1.Основи фітнесу.

2.Історія виникнення фітнесу.

3. Види фітнесу.

4.Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.

Лекція 2. Взаємозв’язок фізичної активності та здоров’я.

- 1.Оздоровчий вплив фізичної активності на організм. Норми рухової активності.
2. Програмування занять з фітнесу.
 - 2.1. Принципи фітнес-тренування.
 - 2.2. Елементи фітнес-заняття.
 - 2.3. Планування фітнес-програми.
 - 2.4. Керування фітнес-програмою.

Лекція 3. 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 4. Класифікація оздоровчого фітнесу.

- 1.Загальна характеристика оздоровчих фітнес-програм.
- 2.Сучасні напрямки оздоровчого фітнесу.
- 3.Основні особливості стретчингу. Види стретчингу. Програмування стретчинг занять.

Лекція 5. Методи контролю під час занять оздоровчим фітнесом.

- 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 г./ заочна – 4 г.):

Практичне заняття 1.

План заняття:

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

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Дати визначення поняттям: «загальний фітнес», «фізичний фітнес».
- 2)Описати компоненти оздоровчого фітнесу та їх роль у досягненні оптимального стану здоров'я
- 3)Зробити презентацію по історії виникнення фітнесу

Практичне заняття 2.

План заняття:

- 1.Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я.
2. Оздоровчий вплив фізичної активності та фітнесу на організм. Норми рухової активності.
- 3.Планування фітнес занять. Принципи фітнес-тренування.Керування фітнес-програмою.

Завдання для самостійної роботи

- 1) Засвоїти оздоровчий вплив фізичної активності на здоров'я людини

- 2) *Визначити норми рухової активності для конкретної людини (параметри задати самостійно).*
- 3) *Ознайомитися з принципами фітнес-занять.*
- 4) *Розробити фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.*

Практичне заняття 3.

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

Завдання для самостійної роботи:

- 1) *Опрацюйте основні положення сучасних програм оздоровчого фітнесу.*
- 2) *Підготувати конспект з основних принципів побудови занять оздоровчого фітнесу.*
- 3) *Створити презентацію на тему «Методичні принципи проведення занять з оздоровчого фітнесу»*

Практичне заняття 4.

План заняття:

1. Загальна характеристика оздоровчих фітнес-програм.
2. Сучасні напрямки оздоровчого фітнесу.
3. Основні особливості стретчингу. Види стретчингу. Програмування стретчинг занять.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) *Дати характеристику та назвати всі види оздоровчих фітнес-програм.*
- 2) *Розказати про сучасні напрямки оздоровчого фітнесу*
- 3) *Назвати основні особливості стретчингу.*
- 4) *Дати характеристику видам стретчингу.*
- 5) *Скласти комплекс вправ стретчинг тренувань.*

Практичне заняття 5.

План заняття:

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

Завдання для самостійної роботи:

- 1) *Назвіть засоби контролю в оздоровчому фітнес тренуванні та їх мету.*
- 2) *Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.*
- 3) *Розказати які бувають суб'єктивні та об'єктивні показники при самоконтролю.*
- 4) *Зробити презентацію «Самоконтроль рівня фізичного стану»*

Змістовий модуль 2. Силовий фітнес (денна – 20 г./ заочна – 10 г.):

Лекції (денна – 10 г./ заочна – 6 г.):

Лекція 6. Силовий фітнес.

- 1.Значення сили та силовій витривалості.
- 2.Цілі та характеристика силового фітнесу.
- 3.Механізми впливу силового фітнесу.
- 4.Протипоказання та заходи безпеки.

Лекція 7. Основні різновиди силового фітнесу.

- 1.Бодібілдинг, пауерліфтінг, важка атлетика.
- 2.Тренування з тренажерами.
- 3.Кросфіт, тренування з використанням нестабільних поверхонь (босу, фітбол), TRX-петлі.
- 4.Сиово-витривалісні програми, кругові тренування, фітнес-аеробіка, воркаут.
- 5.Тренування з власною масою тіла-калістеніка.

Лекція 8. Активність та контроль маси тіла.

- 1.Основи контролю маси та складу тіла.
2. Енергетичний баланс і контроль маси тіла.
3. Методи зниження маси тіла.

Лекція 9-10. Особливості проведення силового фітнес-тренування 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.
4. Методика фітнес тренування для осіб з особливими потребами.

Практичні заняття (денна – 10 г./ заочна – 4 г.):

Практичне заняття 6.

План заняття:

- 1.Значення сили та силовій витривалості.
- 2.Цілі та характеристика силового фітнесу.
- 3.Механізми впливу силового фітнесу.
- 4.Протипоказання та заходи безпеки.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Надати характеристику силовій витривалості.
- 2)Скласти комплекс вправ з власною вагою для розвитку сили.
- 3)Підготувати інформацію про переваги силового фітнесу для здоров'я.
- 4)Навести основні протипоказання для занять силовим фітнесом.
- 5) Скласти комплекс вправ з силового фітнесу.

Практичне заняття 7.

План заняття:

- 1.Бодібілдинг, пауерліфтінг, важка атлетика.
- 2.Тренування з тренажерами.
- 3.Кросфіт, тренування з використанням нестабільних поверхонь(босу, фітбол),

TRX-петлі.

4. Силово-витривалісні програми, кругові тренування, фітнес-аеробіка, воркаут.

5. Тренування з власною масою тіла-каллістеніка.

Завдання для самостійної роботи:

1) *Ознайомитись з основними видами силового фітнесу.*

2) *Пояснити, чим вони відрізняються між собою за цілями, засобами і методами.*

3) *Написати комплекси вправ для кожного виду силового фітнесу.*

4) *Надати рекомендації щодо безпечного виконання силових вправ.*

Практичне заняття 8.

План заняття:

1. Основи контролю за масою тіла.

2. Енергетичний баланс і контроль маси тіла.

3. Методи зниження маси тіла.

Завдання для самостійної роботи:

1) *Вивчити основи контролю маси тіла.*

2) *Розказати про енергетичний баланс та контроль за масою тіла.*

3) *Зробити презентацію про методики зниження маси тіла.*

Практичне заняття 9-10.

План заняття:

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:

1) *Надати рекомендації щодо методики фітнес-тренувань з особами зрілого віку.*

2) *Надати рекомендації щодо методики фітнес-тренувань з особами похилого та старшого віку.*

3) *Надати рекомендації щодо методики фітнес-тренувань з жінками.*

4) *Скласти комплекс силових вправ для одної з означених категорій населення.*

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 - 1 на семестр).

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

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: - 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: - 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: - 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: - 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: - 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 з планом. 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.	2

	Висловлювання власної обгрунтованої думки.	
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:

Назва тем для самостійної роботи	години
Особливості фітнес програм.	2
Загальні основи побудови фітнес програм. Принципи фітнес – тренування.	4
Планування фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-заняття.	2
Загальна структура фітнес-програм.	2
Розробка тренувальних програм силової спрямованості.	2
Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості.	2
Розробка програм занять пліометричними вправами.	2
Поєднання пліометричного та швидкісного тренування.	2
Програмування занять для осіб із надмірною масою тіла або ожиріння.	2
Силова гімнастика. Циклічний фітнес. Комплексні види фітнес тренування.	2
Розробка тренувальних програм з TRX.	4
Розробка тренувальних програм з степ-дошками.	4
Розробка тренувальних програм з бодібарами.	4
Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості.	2
Організація проведення первинної співбесіди з відвідувачами фітнес зали.	2
Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості.	2
Структура та зміст заняття аквафітнесом.	4
Вікова періодизація дорослої людини.	2
Зміст та послідовність проведення самоконтролю	2
Раціональна кількість занять у тижневому циклі фітнес тренувань для осіб з різним рівнем фізичного стану.	2

Застосування етапного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	2
Основні види комбінованої аеробіки.	2
Види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.	2
Особливості оздоровчого фітнес тренування в перший період зрілого віку.	2
Програмування та методика проведення занять із використанням тренажерів.	2
Параметри фізичного навантаження для осіб з різними рівнями фізичного стану.	2
Особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.	2
Раціональна кількість занять у тижневому циклі фітнес тренувань для осіб з різним рівнем фізичного стану.	2
Раціональна кількість занять у тижневому циклі фітнес тренувань для осіб з різним рівнем фізичного стану.	2
Особливості методики оздоровчого фітнес тренування жінок.	2
ВСЬОГО:	70 год

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.

До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які виконали не менше 60% робіт, за яким виконується поточне оцінювання, та отримали позитивну оцінку за виконання індивідуального завдання. Рекомендований розмір складової підсумкового контролю (екзамену) – 40- 60 балів.

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		
30	20	10	40
			100

За таблицею розподілу балів для дисципліни за семестр:

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

Всього – 60 балів (Е) – 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 (макс.оцінка));
- Контрольна робота (10% - 10 балів (макс.оцінка));

- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (30% - 30 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	Не зараховано з

		обов'язковим повторним вивченням дисципліни	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 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.

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

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. Похолоденчук. – 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.

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>
3. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10.
4. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. ДСанПіН 5.5.2.008-01. – К., 2001. – 54 с.

5. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ.
6. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014

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,
4. Міністерство 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>