

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» червня 2025

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МЕНТАЛЬНИЙ 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

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Киселевська С.М., ст. викладач

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


(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри 
The work program was approved at the meeting of the chair
Протокол/ Protocol № 4 від / of «24» червня 2025

Завідувач кафедри / Head of Chair  /Олександр 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 № 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/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task					
				Разом / Total volume	у тому числі / including:											
					лекції / lectures	лаборатор / laboratory	практичні / practical									
A7	Фізична культура і спорт	3	90	30	16		14	60				1	3	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	КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task				
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
				лекції / lectures	лаборатор / laboratory	практичні / practical									
A7	Фізична культура і спорт	3	90	20	10		10	70				1	3	5	

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

Метою викладання навчальної дисципліни «Ментальний фітнес» є загальне ознайомлення з основами ментального фітнесу, методикою його організації та проведення, що забезпечує становлення у студентів зацікавленості та формування професійно важливих компетентностей необхідних для проведення занять з ментального фітнесу для задоволення різноманітних потреб людей у сфері фізичної культури.

Завдання дисципліни:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями з загальних основ фітнес - програм ментального фітнесу;
- охарактеризувати структурні компоненти ментального фітнесу, ознайомити з їх різновидами; визначити основні базові рухи та засвоїти термінологію;
- ознайомити зі структурою складання навчальних комплексів, програм з ментального фітнесу та класифікацією вправ, методичними рекомендаціями до проведення занять;
- поінформувати студентів щодо сучасних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я людини.

Предметом вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є теоретичні та практичні основи ментального фітнесу.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни є необхідною теоретичною та практичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

Дисципліна «Ментальний фітнес» для студентів вищого навчального закладу спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня «бакалавр» є вибірковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

Пререквізити/ Prerequisites: Анатомія людини та спортивна морфологія, фізіологія людини і спорту, нетрадиційні види спорту та ін.

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=4803>

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 04	Здатність працювати в команді.
ЗК 09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
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
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
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 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст курсу / Course content:

Змістовий модуль 1. Основи ментального фітнесу. (Лекції: денна – 16 г., заочна – 10 г.).

Лекція 1. Теоретичні основи пілатесу (1).

Витоки західного напрямку «розум та тіло». Сутність Пілатесу та його позитивні впливи на організм людини. Історія розвитку системи Пілатес.

Лекція 2. Теоретичні основи пілатесу (2).

Принципи системи Пілатес. Дихання під час занять Пілатесом. Центр сили та його структура. Правильне положення тіла та постава.

Лекція 3. Теоретичні основи фітнес-йоги (1).

Поняття та історія розвитку фітнес-йоги. Фітнес-йога та здоров'я.

Лекція 4. Теоретичні основи фітнес-йоги (2).

Стилі фітнес-йоги. Фітнес-йога та дихання. Фітнес-йога та безпека. Поради для початківців.

Лекція 5. Основи стретчинг-тренування.

Гнучкість і методика її розвитку. Фізіологічні засади розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Характеристика та призначення стретчингу. Види стретчингу. Правила застосування вправ стретчингу і регулювання навантаження. Структура заняття стретчингом. Особливості музичного супроводу на заняттях стретчингом.

Лекція 6. Історія розвитку ушу.

Що ми знаємо про ушу? Коротка історія китайського ушу.

Лекція 7. Теоретичні основи ушу.

Базові вправи ушу. Стили образу та форми (сянсинцюань).

Лекція 8. Східні гімнастичні системи.

Медитація Дзен. Цигун – китайське мистецтво саморегуляції енергії. Тайдзіцюань – фізичне втілення китайської філософії.

Практичні заняття (денна – 14 г./ заочна – 10 г.):

Заняття 1. Основи системи Пілатес.

План заняття:

1. Принципи системи Пілатес.
2. Дихання під час занять Пілатесом.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 2. Основи системи Пілатес.

План заняття:

1. Центр сили та його структура.
2. Правильне положення тіла та постава.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС ВПРАВ З ФІТБОЛОМ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 3. Основи фітнес-йоги.

План заняття:

1. Стили фітнес-йоги.
2. Фітнес-йога та дихання.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС БАЗОВИХ ПОЗ СТОЯЧИ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 4. Основи фітнес-йоги.

План заняття:

1. Поради для початківців.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС БАЗОВИХ ПОЗ СИДЯЧИ ТА ЛЕЖАЧИ І НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 5. Основи стретчинг-тренування.

План заняття:

1. Гнучкість і методика її розвитку.
2. Засоби розвитку гнучкості.
3. Методи розвитку гнучкості.
4. Види стретчингу.
5. Правила застосування вправ стретчингу і регулювання навантаження.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 6. Основи ушу.

План заняття:

Практичне завдання: ОПАНУВАТИ ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ВПРАВ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 7. Східні гімнастичні системи.

План заняття: Базові вправи ушу.

1. Медитація Дзен.
2. Медитативні вправи цигун.

Практичне завдання: ОПАНУВАТИ ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДИНАМІЧНОЇ ПРАКТИКИ ЦИГУН ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

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 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. Теоретичні і практичні основи системи Пілатес.
2. Система тайцзицюань - філософія, оздоровлення та ясність думки.
3. Китайське бойове мистецтво -Люхебафацюань
4. Йога, як релігійно-філософська система. Різновиди йоги.
5. Цигун - традиційна китайська оздоровча система.
6. Калланетика – як фітнес гімнастика.
7. Стретчинг – вправи на гнучкість.
8. Фітбол – вправи з гумовим м'ячем.
9. Бойова гімнастика. Вправи китайського ушу для здоров'я і самозахисту.
10. Метод Александера: до здоров'я через правильну поставу.
11. Східні оздоровчі системи гімнастики.
12. Японські та китайські медитативні практики.
13. Гімнастика Хаду.

Всього годин на самостійну роботу: денна форма – по 4-4.5 години на кожну тему; заочна форма – по 5 годин.

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:

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

ІІ 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.

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			
50	10	40	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 (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);
- 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 проєктів (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		
60-63	E	Задовільно	
35-59	FX		Незадовільно 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” <https://www.knuba.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/09/Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності-в-КНУБА.pdf> та дотримується “Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату” <https://www.knuba.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/09/polozh-zakhody-zapobih-akadem-plahiatu.pdf>.

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.

Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

Підручники / Textbooks:

Навчальні посібники / Teaching aids:

1. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
2. Воловик Н. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
3. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
4. Гурєєва А.М. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / А.М. Гурєєва, Е.Ю. Дорошенко, І.О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навч. посіб. для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. – К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
6. Онопрієнко О.В. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2020. – 194 с.
7. Сазанова І.О. Стретчинг - як метод розвитку фізичних якостей: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 74 с.
8. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/.
9. Шамич О.М. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної фізичної групи: навч. посіб. / О.М. Шамич, О.А. Озерова. – Київ: КНУБА, 2021. – 120 с.

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

Методичні роботи / Methodical works:

1. Киселевська С.М. Фітбол. Методичні вказівки для студентів. – К.: КНУБА, 2013. – 28 с.
2. Пастушкова Н.А. Теорія й методика викладання фітнесу: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта / Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Пастушкова Н. А. – Краматорськ: ДДМА, 2020. – 87 с.
3. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики. Методичні рекомендації. / А. П. Чустрак. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. - 39 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