Затверджено
Рішенням Вченої ради
Київського університету імені Бориса Грінченка
від 22.02.2018 р. протокол № 2
(нова редакція від 25.06.2020 р. протокол № 6)
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
(зі змінами від 20.06.2024 р. протокол № 9)
(зі змінами від 19.05.2025 р. протокол № 5)
Голова Вченої ради
____________________ Наталія ВІННІКОВА

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**
Ступінь вищої освіти: **бакалавр**
Кваліфікація: **бакалавр фізичної культури і спорту**
Термін навчання: **3 роки 10 місяців**
На базі **повної загальної середньої освіти**

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН
підготовки здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою

галузь знань **01 Освіта**
спеціальність **017 Фізична культура і спорт**
освітня програма **017.00.03 Фітнес та рекреація**

<u>**денна**</u> форма навчання

I. Графік освітнього процесу

КУРС	Вересень					Жовтень				Листопад				Грудень					Січень				Лютий			
	1 7	8 14	15 21	22 29	29 IX 5 X	6 12	13 19	20 26	27 X 2 XI	3 9	10 16	17 23	24 30	1 7	8 14	15 21	22 28	29 XII 4 I	5 11	12 18	19 25	26 I 1 II	2 8	9 15	16 22	23 II 1 III
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I																		=	=			::	=			
II																		=	=			::	=			
III										Н	Н							=	=			::	=		Т	Т
IV										*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	=	=			::	=	П	П	Х

КУРС	Березень					Квітень				Травень				Червень					Липень				Серпень			
	2 8	9 15	16 22	23 29	30 III 5 IV	6 12	13 19	20 26	27 IV 3 V	4 10	11 17	18 24	25 31	1 7	8 14	15 21	22 28	29 VI 5 VII	6 12	13 19	20 26	27 VII 1 VIII	2 8	9 15	16 22	23 31
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
I																::	::	=	=	=	=	=	=	=	=	=
II																	::	=	=	=	=	=	=	=	=	=
III							В	В									::	=	=	=	=	=	=	=	=	=
IV	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т	*Т							Б									

II. Зведені дані по використанню часу (тижнів)

КУРС	Теоретичне навчання	Екзаменаційна сесія	Атестація	Навчальна практика	Виробнича практика	Переддипломна практика	Виконання кваліф. робіт	Канікули	Всього
I	37	3						12	**52**
II	38	2						12	**52**
III	32	2		2	4			12	**52**
IV	23	1	1		12	2	1	3	**43**
Разом	**130**	**8**	**1**	**2**	**16**	**2**	**1**	**39**	**199**

Примітка:
- [ ] Теоретичне навчання
- [::] Екзаменаційні сесії
- [Н] Навчальні практики
- [В] [Т] [*Т] Виробничі практики
- [П] Переддипломна практика
- [Х] Підготовка бакалаврської роботи
- [Б] Атестація: Захист бакалаврської роботи
- [=] Канікули

III. План освітнього процесу

№ з/п	Назва дисципліни	Розподіл за семестрами			Обсяг роботи студента, годин										Розподіл за курсами і семестрами кредитів							
					Загальний обсяг		з них								1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
							контактні					підготовка та проходження контрольних заходів		самостійна робота								
		Екзамен	Залік	Курсова робота	годин	кредитів	Разом	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	модульний контроль	семестровий контроль		1	2	3	4	5	6	7	8
															тижнів теоретичного навчання							
															19	18	19	19	17	15	13	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
І. Обов'язкова частина																						
1. Навчальні дисципліни																						
Формування загальних компетентностей																						
ОДЗ.01	Університетські студії		1		**120**	**4**	56	22	28	6		8		**56**	4							
	Я - студент		*		30	1	14	8		6		2		14	*							
	Лідерство служіння		*		30	1	14		14			2		14	*							
	Вступ до спеціальності		*		60	2	28	14	14			4		28	*							
ОДЗ.02	Українські студії	2			**210**	**7**	98	36	34	28		14	30	68	2	5						
	Історичні студії				60	2	28	14		14		4	10	18	*							
	Українська мова в сучасному комунікативному просторі				90	3	42	8	34			6	10	32		*						
	Права людини, громадянина України				60	2	28	14		14		4	10	18		*						
ОДЗ.03	Філософські студії	6			**120**	**4**	56	28		28		8	30	26						4		
ОДЗ.04	Іноземна мова	2	1		**300**	**10**	140		140			20	30	110	5	5						
	Всього	**3**	**2**	**0**	**750**	**25**	**350**	**86**	**202**	**62**	**0**	**50**	**90**	**260**	**11**	**10**	**0**	**0**	**0**	**4**	**0**	**0**
Формування спеціальних (фахових, предметних) компетентностей																						
ОДФ.01	Анатомія людини і спортивна морфологія	1			**120**	**4**	56	20	36			8	30	26	4							
ОДФ.02	Фізіологія людини	2			**120**	**4**	56	20	36			8	30	26		4						
ОДФ.03	Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту		1		**180**	**6**	84	28	56			12		84	6							
	Основи медичних знань та перша медична допомога				120	4	56	20	36			8		56	*							
	Гігієна фізичної культури і спорту				60	2	28	8	20			4		28	*							
ОДФ.04	Біохімія спорту та рухової активності		3		**120**	**4**	56	24	32			8		56			4					
ОДФ.05	Фізіологія рухової активності	4			**120**	**4**	56	20	36			8	30	26				4				
ОДФ.06	Фізкультурно-спортивна реабілітація та спортивна медицина		5		**120**	**4**	56	16	40			8		56					4			
ОДФ.07	Педагогіка	1			**120**	**4**	56	28		28		8	30	26	4							
ОДФ.08	Психологія		2		**120**	**4**	56	28		28		8		56		4						
ОДФ.09	Психологія фізичної культури і спорту	3			**120**	**4**	56	8		48		8	30	26			4					
ОДФ.10	Теорія і методика викладання фізичного виховання	4			**120**	**4**	56	20		36		8	30	26			2	2				
ОДФ.11	Легка атлетика і методика її викладання		1,2		**120**	**4**	56	6	50			8		56	2	2						
ОДФ.12	Гімнастика і методика її викладання		1,2		**120**	**4**	56	6	50			8		56	3	1						
ОДФ.13	Силові види спорту та спортивні єдиноборства і методика їх викладання		2		**90**	**3**	42	4	38			6		42		3						
ОДФ.14	Спортивні ігри і методика їх викладання		2,3		**240**	**8**	112	12	100			16		112		4	4					
ОДФ.15	Плавання і методика його викладання		4		**120**	**4**	56	6	50			8		56			2	2				
ОДФ.16	Основи здоров`я	3			**120**	**4**	56	20		36		8	30	26		2	2					
ОДФ.17	Рекреаційні технології	5	3,4		**240**	**8**	112	22	72	18		16	30	82			1	5	2			
	Основи фізичної рекреації				60	2	28	10		18		4	5	23			*	*				
	Рекреаційні ігри				60	2	28	4	24			4	10	18				*				
	СПА- та Велнес - технології				60	2	28	4	24			4	5	23				*				
	Спортивний туризм і орієнтування				60	2	28	4	24			4	10	18					*			
ОДФ.18	Прикладні технології в галузі ФКіС		3,4		**210**	**7**	98	10	24	22	42	14		98			3	4				
	Сучасні ІКТ в галузі ФКіС				90	3	42				42	6		42			*					
	Методи наукових досліджень				60	2	28	6		22		4		28				*				
	Спортивна метрологія				60	2	28	4	24			4		28				*				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
ОДФ.19	Фітнес-технології	5	4	5	**270**	**9**	126	16	110			18	60	66				6	3			
	Аеробний фітнес				60	2	28	4	24			4	10	18				*				
	Силовий фітнес та функціональний тренінг				90	3	42	4	38			6	20	22				*				
	Ментальний фітнес				60	2	28	4	24			4	20	8				*	*			
	Аквафітнес				60	2	28	4	24			4	10	18					*			
ОДФ.20	Дитячий фітнес		6		**120**	**4**	56	6	50			8		56					2	2		
ОДФ.21	Кінезіологія (біомеханіка з елементами динамічної анатомії)		5		**120**	**4**	56	10		46		8		56					4			
ОДФ.22	Загальна теорія підготовки спортсменів		5		**120**	**4**	56	10	20	26		8		56					4			
ОДФ.23	Олімпійський, професійний та адаптивний спорт		7		**180**	**6**	84	28		56		12		84						2	4	
	Олімпійський спорт				60	2	28	12		16		4		28						*		
	Професійний спорт				60	2	28	8		20		4		28							*	
	Адаптивна ФКіС				60	2	28	8		20		4		28							*	
ОДФ.24	Основи персонального тренінгу	7			**120**	**4**	56	8	48			8	30	26							4	
ОДФ.25	Управління у фізичній культурі і спорті		8		**120**	**4**	56	20		36		8		56							1	3
	Всього	**10**	**22**	**1**	**3450**	**119**	**1610**	**372**	**816**	**380**	**42**	**230**	**330**	**1280**	**19**	**20**	**18**	**23**	**19**	**4**	**9**	**3**
2. Практика																						
ОП.1	Навчальна (педагогічна)		5		**90**	**3**								90					3			
ОП.2	Виробнича (педагогічна)		6		**90**	**3**								90						3		
ОП.3	Виробнича (тренерська / без відриву від навчання)		6,7,8		**630**	**21**								630						3	9	9
ОП.4	Переддипломна		8		**90**	**3**								90								3
	Всього	**0**	**6**	**0**	**900**	**30**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**900**	**0**	**0**	**0**	**0**	**3**	**6**	**9**	**12**
3. Атестація																						
ОА.1	Підготовка та захист кваліфікаційної бакалаврської роботи	8			**90**	**3**								90								3
	Всього	**0**	**0**	**0**	90	3	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**90**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**3**
	Разом за обов'язковою частиною	**13**	**30**	**1**	5190	177	1960	458	1018	442	42	280	420	2530	**30**	**30**	**18**	**23**	**22**	**14**	**18**	**18**
	II. Вибіркова частина																					
4.0. Обов'язково включаються до індивідуального плану здобувача																						
ВДД.01	*Базова загальна військова підготовка (теоретична підготовка) / **Додаткова вибіркова навчальна дисципліна з каталогу курсів		4		**90**	**3**	42	22	20			6		42				3				
4.1. Вибір з каталогу курсів																						
ВД	(студент обирає дисципліни на відповідну кількість кредитів)		3-8		**1800**	**60**	840	420		420		120		840			8	4	8	16	12	12
	Разом за вибірковою частиною	**0**	**16**	**0**	1890	63	882	442	20	420	0	126	0	882	**0**	**0**	**8**	**7**	**8**	**16**	**12**	**12**
	Разом за навчальним планом	**13**	**46**	**1**	7080	240	2842	900	1038	862	42	406	420	3412	**30**	**30**	**26**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**

Зведена таблиця

Розподіл по семестрам	Разом	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Кількість аудиторних годин на тиждень	**22**	22	23	19	20	22	22	23	21
Кількість кредитів ECTS	**236**	30	30	26	30	30	30	30	30
Кількість екзаменів	**13**	2	3	2	2	2	1	1	0
Кількість заліків	**46**	5	5	6	6	6	7	5	6
Кількість курсових робіт	**1**					1			
Навчальна практика, тижнів	**2**					2			
Виробнича практика, тижнів	**16**						4	6	6
Переддипломна практика , тижнів	**2**								2
Підготовка (написання) бакалаврської роботи; підсумкова атестація, тижнів	**2**								2

*Обов'язково для осіб, визначених п. 2 Порядку проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських

**Для здобувачів, звільнених від проходження базової загальновійськової підготовки

Навчальний план складено у відповідності до затвердженого стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (наказ МОН України від 24.04.2019 р. № 567)

Затверджено на засіданні Вченої ради Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Протокол № _04_ від "_21_" _травня_ 2025 року

Голова ВР ФЗФВС _____ Валентин Савченко

Гарант освітньої програми _____ Вікторія Білецька

Погоджено
НМЦ стандартизації та якості освіти

"_21_" _05_ 2025 р. _____ Євген АНТИПІН