



Силабус
навчальної дисципліни
**Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної
рухової активності**
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший бакалаврський

Викладач (і)	Волощук Катерина Вікторівна ст. викладач кафедри ФКСМВ
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0683326535
Е-mail викладача:	katauyvoloschuk24@gmail.com
Графік консультацій	Середа 12.50-13.30 год. Субота 08.00 – 09.20

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	4/120	10	30	78	залік
заочна	4/120	8	6	106	залік

Семестр: четвертий

Мова навчання: українська

Ключові слова: піраміда рухової активності, дозвілля, відновлення працездатності, рухові здібності, здоровий спосіб життя, фізична рекреація, активний туризм, спортивна анімація, рекреаційні ігри, акварекреація.

Мета та предмет курсу: формування у здобувачів вищої освіти спеціальної (фахової, предметної) компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а також сприяння у набутті таких загальних компетентностей: здатність оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях; готовність до міжособистісної взаємодії; здатність аналізувати економічні процеси та розвиток людського буття, суспільства і природи.

Предмет курсу - вивчення навчальної дисципліни є систематизована сукупність наукових знань про спеціально організовану рухову активність людини під час дозвілля для відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність до організації та здійснення тренувального процесу в обраному виді спорту, використання технологій проектування структури і змісту професійної діяльності, прогнозування її результатів.

ФК 16. Здатність реалізовувати програми занять з різних напрямів оздоровчого фітнесу, організовувати фізкультурно-оздоровчі та масові спортивні заходи для залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя.

ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст курсу:

Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна.

Тема 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура.

Тема 3. Оздоровчий фітнес, спорт для всіх та фізична рекреація: загальна характеристика та основні засоби.

Тема 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 5. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 6. Соціально-психологічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Тема 7. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо- рекреаційної рухової активності.

Тема 8. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 9. Основи технології проведення масових спортивних заходів.

Тема 10. Технологічні основи кондиційного тренування.

Тема 11. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.

Тема 12. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Методи навчання:

У процесі викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи (, пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

основними видами навчальних занять є: практичні заняття і консультації.

Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ІІІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ІІІ результати; розкривають внесок ІІІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту

вказати, що саме у роботі було створено або оброблено за допомогою ШІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання); дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ШІ та дотримуються обмежень завдань.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні:

1. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник / Ю. М. Вихляєв. – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. – 451 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.

3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПШ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с
4. Природні ресурси і рекреаційні комплекси світу : навч. посібник / В.Р. Монастирський // ННВК “АТБ”- Львів, 2022. – 200 с.
5. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.

Додаткові:

1. Ніколенко О.І., Гамма Т.В., Зарічанська Л.О., Несенчук О.Л., Зінчук Т.О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики // *Rehabilitation & Recreation*. – №12. – 2022. С. 144-149.
2. Москаленко Н., Торбанюк Г. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 115-121.
3. Коновальська Л. О., Волощук К. В. Фізична рекреація у системі вищої освіти: роль спортивних ігор та адаптивних форм оздоровчої активності. *Наука і техніка сьогодні*. 2025. № 9(50). С. 692–704.

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-9\(50\)-692-704](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-9(50)-692-704).

4. Сущенко Л. П., Джуринський П. Б., Данилевич М. В., Сотник Ж. Г., Вакарчук В. О., Волощук К. В. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до застосування технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у професійній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 6 (193). С. 140–144.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).31).

5. Дудник І. О., Супрунович В. О., Волощук К. В. Інноваційні рекреаційні технології у фізичному вихованні здобувачів освіти: педагогічний потенціал та практичні результати. *Суспільство та національні інтереси*. 2026. № 2 (22). С. 363–374.

DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-2\(22\)-363-374](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-2(22)-363-374).

Інтернет-ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І.

Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>