

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми

10/5

І. СКРИПЧЕНКО

" 28 " серпня 2026 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувача кафедри



Є. СТРИКАЛЕНКО

Протокол засідання кафедри
теорії та методики фізичної культури і спорту
ХДАЕУ

від "28" серпня 2026 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 7 ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – другий (магістерський) рівень

Освітня програма – Фізична культура і спорт

Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт

Галузь знань – А Освіта

Херсон – Кропивницький 2026

Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури і спорту
Викладач	Степанюк Світлана Іванівна (Svetlana Stepanyuk), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцентка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту https:// orcid.org/0000-0002-6035-3575
Контактна інформація	Степанюк Світлана Іванівна 0505427306; svitlanastepanuk1@gmail.com
Графік консультацій	Консультації online: Viber +30505427306, Zoom https://us05web.zoom.us/j/85784015250?pwd=xWdtaQb6ExRaaqWL9ZB4iHTt3IsPx.1
Програма дисципліни	1. Введення в сучасні оздоровчо-рекреаційні технології 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку 3. Технології психоемоційного оздоровлення 4. Технології оздоровчого харчування 5. Оздоровчі технології загартування 6. Оздоровчі технології очищення організму 7. Особливості використання основних засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням 8. Використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні дорослих лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих 9. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих
Мова викладання	українська

• Анотація курсу

Анотація курсу	Дисципліна призначена для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вивчення дисципліни призначено для ознайомлення фахівців з сучасними технологіями проведення заходів рекреаційно-оздоровчої рухової активності серед широкого загалу населення. Курс охоплює науково обґрунтовані підходи до організації оздоровчої рухової активності, використання інноваційних засобів (фітнес-технологій, цифрових платформ, тренувальних програм), методики формування здорового способу життя та моніторингу фізичного стану. Особлива увага приділяється адаптивним методам тренувань, персоналізованому підходу та інтеграції сучасних технологій у систему фізичного виховання та реабілітації. У процесі навчання студенти здобувають навички розроблення та реалізації оздоровчих програм, оцінювання їхньої ефективності, аналізу
-----------------------	--

	інноваційних підходів до фізичної активності та впровадження цифрових рішень у практику оздоровлення. Дисципліна готує фахівців, здатних впроваджувати сучасні оздоровчі технології у сфері фізичної культури, фітнесу та рекреації з урахуванням індивідуальних потреб і тенденцій розвитку здоров'язбережувальної діяльності.
Інформаційний пакет дисципліни	На платформі Moodle за посиланням http://www.ksau.kherson.ua/files/osv.progr/ розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни „Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі” а саме силабус, робоча програма, план лекційних та семінарських занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.

• **Мета та завдання курсу**

Мета викладання дисципліни	Дисципліна спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системних знань про принципи організації оздоровчої рухової діяльності, компетентностей у застосуванні інноваційних методик фізичної активності, а також розвиток аналітичних і практичних навичок для ефективного впровадження сучасних фітнес-технологій, цифрових засобів моніторингу фізичного стану та персоналізованих програм оздоровлення. Випускники зможуть розробляти та адаптувати оздоровчі рухові програми відповідно до сучасних тенденцій, впроваджувати інтерактивні та цифрові технології у фізичну культуру, оцінювати їхню ефективність, а також здійснювати професійну діяльність у сфері оздоровчої фізичної активності, фітнесу, та рекреації.
Завдання вивчення дисципліни	- ознайомлення з основами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, видами та типами активного дозвілля та відпочинку; - ознайомлення з нормами рухової активності дітей, підлітків та дорослих відповідно до їх вікових періодів; - формування вмінь та навичок застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у закладах освіти; - розвиток умінь та навичок визначення рівнів рухової активності та контролю показників фізичного стану організму людини під час фізкультурно-оздоровчих занять; - ознайомлення з різновидами оздоровчо-рекреаційних технологій та методиками їх застосування.

• **Програмні компетентності та результати навчання**

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
Загальні	Загальні компетентності: ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

	ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні (фахові)	Фахові компетентності: ФК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту ФК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. ФК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	Після успішного завершення дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання: Програмні результати навчання: 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

• **Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми**

Рік викладання	1 рік
Семестр	1П- семестр
Курс	II
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова
Пререквізити	Ефективне вивчення даної освітньої компоненти базується на основі отримання базових знань під час вивчення предметів “Вступ до фаху”, що викладались протягом навчання на першому році навчання в ЗВО. Для якісного сприйняття матеріалу здобувачам бажано використовувати знання отримані під час власного спортивного досвіду та використовувати приклади з обраного виду спорту.
Постреквізити	Отримані, під час вивчення освітньої компоненти ”Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі” знання необхідно використовувати під час вивчення дисциплін “Теорія та методика спортивного тренування”, “Педагогічна майстерність тренера”, тощо. Отримані знання дозволять здобувачу працювати фітнес-інструктором, тренером та фахівцем в галузі підготовки спортсменів в спеціалізованих спортивних закладах.

- **Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

Кількість кредитів / годин	4 кредити / 120 годин
Лекції	18 годин
Практичні / Семінарські	Семінарських – 22 годин
Лабораторні	не передбачено
Самостійна робота	80 годин
Форма підсумкового контролю	Залік

- **Технічне та програмне забезпечення / обладнання**

Технічне та програмне забезпечення	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
Обладнання	Теоретичні знання здобувачі отримують під час проведення онлайн занять з використання різноманітних інформаційних технологій з застосуванням комп'ютерів та інших гаджетів для якісного оволодіння програмним матеріалом. Для підвищення якості отримання знань, під час роботи в офлайн режимі.

- **Політика курсу**

Загальні вимоги	Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно виконувати всі завдання під час лекційних та семінарських занять, брати участь в роботі різних спортивних секцій та приймати участь в усіх спортивно-масових заходах, як університетського так і обласного рівнів. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Складання всіх контрольних заходів повинно відбуватись чітко на програмою вивчення курсу на семінарських заняттях вивчення певної змістової частини та мати конкретні дедлайни. Складання теоретичних тестів та інших контрольних випробувань з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Для перескладання тестів здобувач повинен зв'язатись з викладачем і у зазначений час отримати можливість для їх виконання. Своєчасне попередження, причин запізнення в складанні підсумкових завдань не знижує загальної кількості накопичувальних балів.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять з дисципліни “ Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі” є обов'язковим. При проведенні лекційних та семінарських занять здобувач повинен чітко дотримуватись правил спілкування та роботи в онлайн режимі. Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття. Пропущене

	семінарське заняття здобувач зобов'язаний опрацювати з викладачем відповідно до тематики певної змістової частини у встановлений викладачем час. Не виконанні завдання призводять до зменшення кількості накопичувальних балів та зниженню загальної оцінки за роботу протягом семестру.
Політика щодо виконання завдань	В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Виконання завдань під час проведення семінарських занять повинно ґрунтуватись на свідомому розумінні всіх запропонованих тем, а також їх місця в підготовці майбутнього тренера з виду спорту. Під час виконання завдань позитивно оцінюється творчий підхід до виконання та активність й якість роботи протягом семінарського заняття.
Академічна доброчесність	Виконання теоретичних завдань повинно бути цілком оригінальним. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

- **Структура курсу**

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			л.	лаб.	сем.	СР	
Змістова частина 1							
1	Лекція	Тема 1: Введення в сучасні оздоровчо-рекреаційні технології	2			4	1
2	Семінарське	Сутність здоров'я. Характеристика стану здоров'я населення України Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій			2	4	4
3	Лекція	Тема 2: Оздоровчі технології фізичного розвитку	2			4	1

4	Семінарське	Система Пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та —1000 рухів. Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.			2	4	4
5	Лекція	Тема 3: Оздоровчі технології фізичного розвитку	2			4	1
6	Семінарське	Система оздоровлення хребта Маккензі. Система оздоровлення Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Гімнастика Гермеса.			2	4	4
7	Лекція	Тема 4: Оздоровчі технології фізичного розвитку	2			4	1
8	Семінарське	Система оздоровлення «Українська йога». Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт. Система оздоровлення академіка Мікуліна. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі. Методика Томаса Ханна.			2	4	4
9	Лекція	Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	2			4	1
10	Семінарське	Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. Сутність біоритмології.			2	4	4
11	Лекція	Тема 6: Технології оздоровчого харчування	2			4	1
12	Семінарське	Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.			2	4	4
13	Лекція	Лекція 7 Оздоровчі технології загартування	2			4	1
14	Семінарське	1. Методика А. Залманова; 2. Методика С.Кнейппа. 3. Методика загартування П.Іванова. 4. Нетрадиційні системи загартування.			2	4	4
15	Лекція	Лекція 8 Оздоровчі технології очищення організму	2			4	1
16	Семінарське	Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андресва. Оздоровча система очищення Семенової.			2	4	4

		Система Луїзи Хей. Сутність технології Малахова.					
17	Лекція	Тема 9: Особливості використання основних засобів фізичної культури у роботі з дорослим населенням	2			4	1
18	Семінарське	Методика використання оздоровчого бігу та ходьби Методика використання плавання. Методика використання їзди на велосипеді та пересування на лижах. Методика використання дихальної гімнастики Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні.			2	4	4
19	Семінарське	Використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні дорослих Гігієнічні чинники у підвищенні ефективності вирішення завдань фізичного виховання. Режим праці і відпочинку. Раціональне харчування як чинник здорового способу життя. Загартування під час виконання фізичних вправ та методика спеціальних гартувальних процедур. Використання релаксації, аутотренінгу та дихальних вправ.			2	4	1
20	Семінарське	Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих Мета і завдання різних видів контролю Методи визначення фізичного стану людини Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих			2	4	11
	ПК ЗЧ 2		18		22	80	60

• **Форми і методи навчання**

Лекція	Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.
Практичні /Семінарські	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз та корегування якості виконання вправ) та наочні (показ правильності виконання, створення уявлення про виконання вправи) методи. Практичні методи спрямовані на навчання та вдосконалення техніки виконання різноманітних рухів, та практичні методи спрямовані на розвиток тих чи інших фізичних якостей.
Лабораторні	не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Словесні методи навчання: пояснення, розповідь. Проведення самостійних занять включає

	викладення теоретичного матеріалу з використанням наочного матеріалу з використанням мультимедійних технологій. Крім того, по деяких темах передбачається написання рефератів, міні-проектів
--	--

• **Система контролю та оцінювання**

Поточний контроль
Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному лекційному та семінарському занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи протягом заняття. Здебільшого використовується опитування та спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність та ефективність засвоєння програмного матеріалу.
Підсумковий контроль за змістовою частиною
По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкового теоретичного тесту за яке здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. По завершенні вивчення освітньої компоненти здобувачі виконують залікові завдання, які сумуються з отриманими раніше балами накопичувальної системи оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання завдань, підготовки та захисту рефератів та повідомлень. Якість виконання завдань для самостійного опрацювання підтверджується отриманими балами за даний вид роботи.
Підсумковий контроль
Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у “Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти” Херсонського державного аграрно-економічного університету. Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об’єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі за виконану роботу, протягом вивчення дисципліни, отримують певну кількість балів, яка акумулюється в підсумковий бал оцінювання. Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	9	1 X 9= 9
Відвідування семінарських занять	1	11	1 X 11=11
Активна робота на семінарському занятті	2	11	3 X 11=22
Захист самостійного завдання	1	11	1 X 11=11
Теоретичний тест	7	1	7 X 1=7
Залікове заняття екзамен	40	1	40 X 1=40
Разом		100	

Розподіл балів з дисципліни “Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі” (форма контролю - екзамен)

Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов’язковим повторним вивченням курсу)	

- Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М.
---------------------------	---

	Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізично- го виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336. 2. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с. 3. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення:навч.посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с. 4. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96. 5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК, 2018.
Додаткова	1. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с. 2. Мягких В. Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Вероніка Борисівна М'яких. – Дніпропетровськ, 2006. – 225 с.
Інформаційні ресурси	1. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) / Огнистий А.В. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. – 76с. http://www.academia.edu/31271064/Сучасні_фізкультурно_оздоровчі_системи_короткий_довідник_.pdf 2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація": указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016 http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016 http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016