

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології
Освітньо-професійна програма «Технології рекреаційно-оздоровчої діяльності»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Силабус навчальної дисципліни

Назва дисципліни	Технології рекреаційно-оздоровчої діяльності
Викладач	Мисів Володимир Михайлович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Профайл викладача	
Контактний телефон	Мисів В.М.: 098-489-32-33
E-mail	mysiv.v.m@gmail.com
Сторінка дисципліни	
Консультації	Мисів В.М. Очні консультації: за попередньою домовленістю (середа з 16.00 до 17.00) Он-лайн консультації: за попередньою домовленістю Viber (+38 098 489 32 33) в робочі дні з 11.00 до 17.00

1. Анотація до дисципліни

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Модуль 2. Організаційно-методичні основи впровадження технологій оздоровчо-рекреаційної діяльності в школі.

Модуль 3. Рекреаційно-оздоровчої технології в період дистанційного навчання.

2. Мета і завдання дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок впровадження технологій рекреаційно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Технології рекреаційно-оздоровчої діяльності» є:

- Формування знань про значення рекреаційно-оздоровчої діяльності в житті сучасної людини.
- Аналіз впливу технологій рекреаційно-оздоровчої діяльності на організм молодшої людини.
- Використання технологій рекреаційно-оздоровчої діяльності у формуванні здорового способу життя молоді.
- Формування навичок рекреаційно-оздоровчої діяльності фахівця з фізичної культури.
- Набуття методичних навичок впровадження технологій рекреаційно-оздоровчої діяльності в освітній процес в школі.
- Опанування практичними навичками з організації та проведенні рекреаційно-оздоровчої діяльності зі школярами в поза навчальний час.

3. Формат дисципліни:

Викладання здійснюється українською мовою на лекційних та практичних заняттях за допомогою інтерактивних навчальних підходів, що включають групове та індивідуальні завдання, само- та взаємонавчання, навчання на основі комунікативних завдань, використання ситуаційних завдань, розв'язання проблем.

Методи навчання: розповідь, опис, пояснення, узагальнення, систематизація знань, інструкції і вказівки, команд і підрахунку, демонстрації рухів, метод навчання вправ загалом, та по частинах, метод імітації рухів та підвідних вправ, створення позитивної атмосфери навчання й організації комунікації студентів, співробітництво різних рівнів (викладач-група, викладач-студент, студент-група, студент-студент); побудова навчання як серії взаємопов'язаних проблемних ситуацій; відкритість (незавершеність) навчання; швидкий зворотній зв'язок.

Blended Learning (змішане навчання) – викладання дисципліни передбачає поєднання зазначених вище форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як аудіо- та відео-, інтерактивні елементи, онлайн консультування тощо.

4. Результати навчання

У результаті вивчення курсу студенти демонструють:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності (СК).

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 11. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

5. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	12
Семінарські заняття	8
Практичні заняття	40
Практикуми	-
Самостійна робота	90

6. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна/вибіркова
2025-2026	2	4	спеціальність: 014.11 (А4.11) Середня освіта (фізична культура)	5 / 150	3	Залік з оцінкою	вибіркова

7. Пререквізити

Засвоєння змісту дисципліни «Технології рекреаційно-оздоровчої діяльності» сприяє підвищенню теоретичних знань та практичних умінь студентів з організації і проведенні рекреаційно-оздоровчої діяльності в школі, спрямовує діяльність майбутнього фахівця на впровадження інноваційних підходів та сучасних освітніх технологій у формуванні здорового способу життя школярів.

8. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Навчальний заклад має: навчальний корпус з обладнаними аудиторіями; спортивний зал; відкриті спортивні майданчики, необхідний інвентар та обладнання для проведення занять.

9. Політики дисципліни

При організації освітнього процесу в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про самостійну роботу студентів; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення бакалаврів; Положення про практику бакалаврів; Положення про академічну доброчесність; Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

10. Навчально-методична карта дисципліни:

Тема, основні питання (розкривають зміст і є орієнтирами для підготовки до модульного і підсумкового контролю)	Форма діяльності (заняття)/формат	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки
ЗМ 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої діяльності		Осн.: 1, 4, 5, 6 Доп.: 1, 2, 3, 5, 6, 7	22 год. ауд./ 32 год. СРС	20 балів
Тема 1. Завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної діяльності.	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	10 балів
Тема 2. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь,	10 балів

Тема 3. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності	практичне заняття		практичне виконання завдань; практичне виконання завдань	5 балів
ЗМ 2. Організаційно-методичні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності		Осн.: 2, 3, 4, 6 Доп.: 1, 3	24 год. ауд./32 год. СРС	25 балів
Тема 4. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	10 балів
Тема 5. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної діяльності	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	10 балів
Тема 6. Контроль та самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності	практичне заняття		практичне виконання завдань	5 балів

ЗМ 3. Рекреаційно-оздоровчої технології в період дистанційного навчання.		Осн.: 2, 4, 5, 7 Доп.: 2, 4	16 год. ауд./26 год. СРС	20 балів
Тема 6. Організація та методика проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності в період дистанційного навчання	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	10 балів
Тема 7. Методика підбору фізичних рекреаційно-оздоровчої діяльності в період дистанційного навчання	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	10 балів
Залік з оцінкою	практичне заняття	Осн.: 1, 4, 5, 6	практичне виконання завдань	30 балів

11. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: тематичний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування (індивідуальне та фронтальне), письмове опитування, виконання практичних завдань, тестів та контрольних нормативів.

Методи самоконтролю: самоаналіз, самоспостереження, самовдосконалення.

Форма контролю:

Контроль знань і умінь студентів з дисципліни здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100-бальною шкалою.

Тематичне оцінювання здійснюється за допомогою виконання практичних завдань та тестів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота				Сума
ЗМ-1	ЗМ-2	ЗМ-3	Залік	100
25 балів	25 балів	20 балів	30 балів	

ЗМ1 ... ЗМ3 – змістові модулі

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), 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 обов’язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Джерельна база

Основна навчальна література:

1. Гакман А. В. (2021). Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с
2. Луцький, В. Я. (2022). Рекреаційно-оздоровчі технології у фізичній культурі школярів. *Архітектура та мистецтвознавство*, 158.
3. Лучко О. Р., Довженко С. С. (2020). Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 56 с.
4. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
5. Мозолев О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» : навч. посіб., Хмельницький : ХГПА, 162 с.
6. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. (2018). Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 260 с.
7. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

Допоміжна навчальна література:

1. Андрєєва, О., Коваль, Н., & Хрипко, І. (2018). Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5), 11-18.
2. Дубинська, О. Я. (2017). Теоретичні аспекти застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (143), 263-266.
3. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55.

4. Griban, G., Skoruy, O., Pantielieiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) 107-118.
5. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 – 840.
6. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358.
7. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341.