

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні технології оздоровчої рухової активності

Рівень вищої освіти	<u>другий (магістерський)</u>
Освітня програма	<u>«Середня освіта (Фізична культура)»</u>
Предметна спеціальність	<u>A4.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>
Спеціальність	<u>A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 11 від “15” травня 2025 р.

ЗМІСТ

1.	Загальна інформація	3
2.	Анотація до навчальної дисципліни	3
3.	Мета та цілі навчальної дисципліни	3
4.	Програмні компетентності та результати навчання	3
5.	Організація навчання	4
6.	Система оцінювання навчальної дисципліни	5
7.	Політика навчальної дисципліни	7
8.	Рекомендована література	8

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Сучасні технології оздоровчої рухової активності
Викладач (і)	Мочернюк Владислав Богданович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380958866368
Е-mail викладача	vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Сучасні технології оздоровчої рухової активності» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань і практичних навичок щодо застосування сучасних методів та технологій для підтримки й покращення фізичного здоров'я різних груп 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.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета дисципліни «Сучасні технології оздоровчої рухової активності» – підготовка фахівців, здатних до розроблення, впровадження та оцінювання сучасних технологій оздоровчої рухової активності для різних вікових і соціальних груп населення з урахуванням новітніх наукових досягнень та потреб суспільства.

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.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
ІК Здатність компетентно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері освіти, зокрема, фізичної культури або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується невизначеністю педагогічних умов та вимог організації освітнього процесу.
Загальні компетентності ЗК 2 Уміння застосовувати знання в практичних ситуаціях, нести соціальну і етичну відповідальність за прийняті рішення, адаптуватися та діяти в нових ситуаціях ЗК 3 Здатність до комунікації в усній і письмовій формах для розв'язування задач професійної діяльності, в тому числі й іноземною мовою ЗК 6 Здатність приймати нестандартні рішення та вирішувати проблемні ситуації, генерувати нові ідеї (креативність) ЗК 7 Здатність впливати на формування цілей команди, її соціально-психологічний клімат, мотивувати людей і рухатися до спільних цілей ЗК 8 Здатність самостійно набувати і використовувати в практичній діяльності нові знання ЗК 9 Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань) ЗК 11 Здатність до саморозвитку, самореалізації, використання творчого потенціалу, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації
Спеціальні компетентності СК 2 Здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури СК 3 Здатність здійснювати навчально-методичне забезпечення освітньої діяльності з урахуванням новітніх досягнень педагогічної науки і практики фізичної культури СК 5 Здатність налагоджувати зв'язки з особами, залученими до педагогічного, рекреаційно-оздоровчого та організаційно-управлінського процесів, з метою підвищення його ефективності СК 9 Здатність здійснювати проектування освітньої, рекреаційно-оздоровчої, науково-дослідницької, організаційно-управлінської та культурно-просвітницької діяльності СК 10 Здатність розробляти програми і методичну документацію у сфері фізичної культури з врахуванням соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей контингенту різного віку і статі, осіб з особливими потребами СК 13 Здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці СК 17 Здатність направляти всі види своєї професійної діяльності на пропаганду здорового способу життя різних груп населення, на формування фізичної культури особистості, як комплексної, цілеспрямованої системи на основі міждисциплінарного підходу СК 18 Здатність розробляти, реалізовувати і контролювати соціально значущі програми по залученню різних груп населення до активних занять фізичною культурою і пропаганди здорового способу, використовуючи новітні технології
Програмні результати навчання
ПРН 4 Знати та розуміти принципи, сучасні методи, основні методичні прийоми, форми організації навчання фізичній культурі в закладах загальної середньої освіти (рівень старшої школи) та у закладах вищої освіти. ПРН 5 Знати сутність та зміст сучасних технологій навчання у старшій і вищій школах, у тому числі дистанційної освіти. ПРН 6 Розуміти застосування дидактичних інструментів та технологій навчання з метою формування та контролю результатів навчання і виховання, моніторингу і оцінювання фізичного стану учнівської та студентської молоді, інших груп населення

ПРН 11 Вміти розробляти індивідуальні оздоровчо-рекреаційні програми для різного контингенту осіб та аналізувати їх ефективність, вносити в них відповідні корективи

ПРН 12 Вміти надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та навичок самоконтролю, загартування

ПРН 14 Вміти забезпечувати охорону життя і здоров'я учнівської та студентської молоді у навчально-виховному процесі та позашкільній діяльності

ПРН 20 Розуміти важливість навчання упродовж життя і вдосконалення своєї набутої під час навчання кваліфікації

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
—	A4.11 Середня освіта (Фізична культура)	1–2	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год.		
	лекції	семінарські	сам. роб
Тема 1. Теоретичні основи технологій оздоровчої рухової активності	2	2	6
Тема 2. Інноваційні фітнес-технології у системі оздоровчої рухової активності		2	6
Тема 3. Цифрові технології моніторингу фізичного стану	2	2	6
Тема 4. Персоналізовані програми оздоровчої рухової активності		2	8
Тема 5. Сучасні підходи до організації оздоровчих занять для різних вікових груп	2	4	6
Тема 6. Фізична активність у корпоративному середовищі		2	6
Тема 7. Оздоровчі рухові практики у профілактиці захворювань та відновленні	2	2	8
Тема 8. Технології групових оздоровчих тренувань		4	6
Тема 9. Перспективи розвитку оздоровчої рухової активності в умовах цифровізації суспільства		2	8
Всього		8	22
			60

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. Оцінювання відповідей студентів на семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,75, відповідно – максимальний бал за усі отримані заняття у підсумку може скласти 75 балів. Оцінювання за додаткову роботу відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,20. Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 75 балів), самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів) і додаткового бала (максимальний бал – 20 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів. При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, написання рефератів, опрацювання завдань, підготовка конспектів навчальних текстів, тощо. Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою). Допуск до заліку становить мінімум 50 балів, максимум 100 балів;
Вимоги до презентаційних робіт	Розробка презентацій <u>студентів денної форми навчання</u> є: – огляд питань за темами та виступ на практичному занятті; – підготовка доповіді, презентації на практичне заняття. Розробка презентацій <u>студентів заочної форми навчання</u> є: – підготовка доповіді, презентації на практичне заняття. Критерії оцінювання письмової роботи студентів денної форми навчання: У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю 80–89 балів – Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії 70–79 балів – Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили 60–69 балів – Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях 50–59 балів – Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу.

	Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні <i>25–49 балів</i> – Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до заліку становить мінімум 50 балів, максимум 100 балів.
Підсумковий контроль	Залік. Оцінювання екзамену студентів відбувається за 100 бальною шкалою. <i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни. <i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань. <i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання практичних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми. <i>60-69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних практичних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі. <i>50-59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках. <i>25–49 балів</i> – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні. <i>менше 25 балів</i> – з обов'язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Поточне тестування та самостійна робота													Сума
T1 РП	T2 РП	T3 РП	T4 РП	T5 РП	T6 РП	T7 РП	T8 РП	T9 КР	T10 КР	T11 КР	СР	Додатковий бал	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
0,75											0,05	0,20	

T1, T2 ... T9 – теми семінарських занять; СР – самостійна робота; ДР – додатковий бал

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Оцінювання письмових робіт студентів регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ
-----------------	---

	ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Невідпрацювання занять може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положеннями можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. та до «Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедійна аудиторія 121 (проектор BenQ w1070); відеофайли
Література	
Основна	
1. Вихляєв Ю.М. Рекреаційні технології: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ "ТВОРИ", 2023. 451 с. URL: https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/24271; https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/24271/1/20230821_301.pdf 2. Олексієнко Я.І., Гунько П.М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ, 2018. 260 с. https://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf 3. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3013/1/2017Пангелова%20Круцевич%20Данилко%20Теоретико-методичні%20основи%20оздоровчої%20фізкультури.pdf 4. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч.посібн. / А.В.Огнистий, К.М.Огніста, Е.І.Маляр, Н.С.Маляр, М.В.Божик; за заг. ред. А.В.Огністого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. 230 с. 5. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. Львів: ЛДУФК, 2019. 220 с. 6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с. [Інтернет] https://repository.ldufk.edu.ua/items/3492ee47-d827-4dba-92e3-6cab44972841 . 7. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів: «Фест-Прінт», 2020. 139 с. URL: https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31641 8. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Харків, 2017. 217 с. URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСІБНИК.pdf 9. Чеховська ЛЯ, Жданова ОМ, Грибовська ІБ, Данилевич МВ, Шевців УС. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч.посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 240 с.	
Додаткова	
10. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України [Інтернет]. 2015;5:56–63. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11 11. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с. [Інтернет]. https://dSPACE.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4603/1/рекреація%20укр.pdf 12. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту/ авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с. [Інтернет] https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/448688/mod_resource/content/1/Фізична%20рекреація%202.pdf 13. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв,Ю.М. Парчевський. К.: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с 14. Гуменюк В. Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг. [Інтернет]. 2018. Доступно: https://www.youtube.com/watch?v=ZaHlSP2dI7I. 15. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018 [Інтернет]. 2018. Доступно: http://fitnessconnect.com.ua/vkhid 16. Ажиппо О, Путятіна Г. Нормативні аспекти розвитку оздоровчорекреаційної рухової активності населення. Спортивна наука України. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Груд. 2];5(87):3–9. Доступно: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21954/1/782-1581-1-SM.pdf 17.	

Нормативно-правові документи

18. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2024 Бер. 23]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
19. ВООЗ: Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>
20. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Лют. 14]. Доступно: <http://noc.rv.ua/wpcontent/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf>

Викладач:

Владислав МОЧЕРНЮК