МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

Сущенко Л. П., Кузьменко В. Ю., Васильчук Г. В.

Методичні рекомендації до семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти



Київ 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту
кафедра фітнесу і адаптивного спорту

Сущенко Л. П., Кузьменко В. Ю., Васильчук Г. В.

Методичні рекомендації до семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Київ – 2026

УДК 378.22:796.03-056.26]:614(072)
М 54

Рецензенти:

Тетяна БОНДАР, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка педагогічних наук, доцентка.

Юрій ДУТЧАК, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено Вченою радою факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №3 від 25.02. 2026 року).

Сущенко Л. П., Кузьменко В. Ю., Васильчук Г. В. Методичні рекомендації до семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Запоріжжя : Крокус, 2026. 32 с.

Укладачами методичних рекомендацій до семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти є Л.П. Сущенко, завідувачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктора педагогічних наук, професорка; В.Ю. Кузьменко, старша викладачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Г.В. Васильчук, викладач кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор філософії. Рекомендовано здобувачам вищої освіти і науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться питаннями, пов'язаними з теорією і технологією оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

УДК 378.22:796.03-056.26]:614(072)
М 54

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026
© Сущенко Л.П., Кузьменко В. Ю., Васильчук Г. В., 2026

Пояснювальна записка щодо Методичних рекомендацій до семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Методичні рекомендації до семінарських занять спрямовані на поглиблення, розширення та закріплення теоретичних знань здобувачів, активізацію їхньої самостійної роботи, формування навичок дискусії та аналітичного мислення.

Основна мета навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» : формування у здобувачів вищої освіти системних теоретичних знань, наукового світогляду та практично орієнтованих умінь щодо закономірностей, соціально-культурних, вікових, організаційно-управлінських і технологічних аспектів оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливої складової здорового способу життя населення.

Дані методичні рекомендації розроблено з метою якісного забезпечення семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Семінарські заняття мають будуватися на засадах: студентоцентрованого підходу; активної пізнавальної діяльності; проблемності та практичної спрямованості; педагогічного партнерства між викладачем і здобувачем; поєднання традиційних та інноваційних методів навчання.

Методичні рекомендації структуровано відповідно до змістових тематичних модулів навчальної дисципліни та містять для кожної теми: мету та завдання семінарського заняття, орієнтовні питання для обговорення на семінарському занятті, рекомендовані інформаційні джерела, форми і методи поточного контролю та основні інформаційні ресурси.

Плани семінарських занять
для здобувачів вищої освіти
з навчальної дисципліни «Теорія і технології
оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

№ з/п	Тема семінарського заняття	Кількість годин
	Змістовий тематичний модуль 1. Теорія оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна та наукова дисципліна.	
1.	Тема семінарського заняття: Загальна характеристика рухової активності людини. Класифікації рухової активності. Наслідки впливу недостатньої рухової активності на організм людини. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для здоров'я. Аналіз піраміди рухової активності.	2
2.	Тема семінарського заняття: Визначення та характеристика головних ознак оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2
	Змістовий тематичний модуль 2. Соціально-культурні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	
3.	Тема семінарського заняття: Соціальна роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Вплив рухової активності на соціалізацію особистості. Формування здорового способу життя в різних соціальних групах. Рухова активність як засіб профілактики соціальної ізоляції.	2
4.	Тема семінарського заняття: Культурні традиції та рухова активність. Народні, національні та регіональні традиції фізичної культури. Рекреаційні форми рухової активності в контексті культурної спадщини. Фестивалі, свята, масові спортивно-оздоровчі заходи.	2

	Змістовий тематичний модуль 3. Потреба в руховій діяльності людей різного віку як природного фактору залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	
5.	Тема семінарського заняття: Концепції вільного часу.	2
6.	Тема семінарського заняття: Потреба в руховій діяльності як біологічна та соціальна необхідність. Рухова активність як природна потреба людини. Біологічні, психофізіологічні та соціальні передумови рухової активності.	2
	Змістовий тематичний модуль 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.	
7.	Тема семінарського заняття: Підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності міжурядовими організаціями (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, Європейський Союз) та міжнародними громадськими організаціями (Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна асоціація спорту для всіх тощо).	2
8.	Тема семінарського заняття: Концепція гуманізації процесу залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності в Україні.	2
9.	Тема семінарського заняття: Спрямування організаційно-управлінських та економічних засад розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні на ефективне використання кадрових, матеріально-технічних, фінансових, інфраструктурних і нормативно-правових ресурсів, забезпечення стійкого	2

	зростання сфери фізичної культури, спорту та здорового способу життя населення.	
	Змістовий тематичний модуль 5. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	
10.	Тема семінарського заняття: Основні характеристики технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2
11.	Тема семінарського заняття: Основи технології проведення масових спортивних заходів.	2
	Змістовий тематичний модуль 6. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб різного віку.	
12.	Тема семінарського заняття: Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 5–17 років. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення.	2
	Усього	**24**

Змістовий тематичний модуль 1. Теорія оздоровчо-рекреаційної рухової активності як навчальна та наукова дисципліна.

Зміст завдань до семінарського заняття №1

Тема семінарського заняття: Загальна характеристика рухової активності людини. Класифікації рухової активності. Наслідки впливу недостатньої рухової активності на організм людини. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для здоров'я. Аналіз піраміди рухової активності.

Мета семінарського заняття: усвідомлення загальної характеристики рухової активності людини, класифікації рухової активності, наслідків впливу недостатньої рухової активності на організм людини, рекомендацій Всесвітньої

організації охорони здоров'я щодо рухової активності для здоров'я та піраміди рухової активності.

Завдання семінарського заняття:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання, перетворити їх на переконання про загальну характеристику рухової активності людини.
2. Удосконалити навички класифікації рухової активності.
3. Проаналізувати рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для здоров'я та піраміду рухової активності.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Поняття та сутність рухової активності.
2. Фізіологічні основи рухової активності.
3. Класифікації рухової активності.
4. Наслідки недостатньої рухової активності.
5. Рекомендації ВООЗ щодо рухової активності для здоров'я.
6. Аналіз «піраміди рухової активності».

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : на вчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. Краматорськ – Тернопіль : ДДМА, 2024. URL: https://share.google/vSeQ8gjL6vShvjcr9
2. Дутчак М. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник / М. Дутчак, О. Андрєєва, О. Благій, М. Василенко : Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ-Одеса : Олді+, 2025. 578 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №2

Тема семінарського заняття: Визначення та характеристика головних ознак оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета семінарського заняття: сформувати системне уявлення про визначення та характеристика головних ознак оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдання семінарського заняття:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання, перетворити їх на переконання про визначення та характеристика головних ознак оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2. Удосконалити навички класифікації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Надати відповіді на модульну контрольну роботу №1.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Головні ознаки оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Класифікація оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Принципи організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
4. Концептуальні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
5. Соціально-педагогічний контекст оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
6. Нормативно-міжнародний контекст оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
7. Біологічні та соціальні ефекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Андрєєва О., Дутчак М.., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 59-66.
2. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : на вчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. URL: https://share.google/vSeQ8gjL6vShvjcr9

Змістовий тематичний модуль 2. Соціально-культурні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст завдань до семінарського заняття №3

Тема семінарського заняття: Соціальна роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Вплив рухової активності на соціалізацію особистості. Формування здорового способу життя в різних соціальних групах. Рухова активність як засіб профілактики соціальної ізоляції.

Мета семінарського заняття: Формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про соціальну значущість оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливого чинника соціалізації особистості, зміцнення здоров'я та інтеграції різних соціальних груп у суспільство; розвиток здатності

застосовувати сучасні підходи до формування здорового способу життя та профілактики соціальної ізоляції засобами рухової активності.

Завдання семінарського заняття:

1. Розкрити сутність та соціальні функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності та проаналізувати вплив рухової активності на процес соціалізації особистості.
2. Охарактеризувати роль рухової активності як ефективного засобу профілактики соціальної ізоляції та соціальної дезадаптації та сформувати вміння розробляти рекомендації щодо впровадження оздоровчо-рекреаційних програм для різних категорій населення.
3. Розвинути навички критичного аналізу сучасних наукових підходів і практик у сфері фізичної культури та рекреації та сприяти формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя та соціальної відповідальності майбутнього фахівця.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Сутність поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» та її соціальна роль у сучасному суспільстві.
2. Соціальні функції рухової активності (комунікативна, інтегративна, виховна, оздоровча, профілактична).
3. Вплив рухової активності на формування соціальних навичок та соціалізацію особистості.
4. Роль фізичної культури і спорту у формуванні ціннісних орієнтацій та способу життя людини.
5. Особливості формування здорового способу життя у різних вікових і соціальних групах.
6. Оздоровчо-рекреаційна діяльність як засіб соціальної інтеграції осіб з інвалідністю.
7. Роль рухової активності у реабілітації та соціальній адаптації ветеранів війни.
8. Профілактика соціальної ізоляції засобами фізичної культури та рекреації.
9. Сучасні фітнес-технології та цифрові інструменти у формуванні здорового способу життя.
10. Державні та міжнародні програми підтримки фізичної активності населення.
11. Бар’єри до залучення різних соціальних груп до рухової активності та шляхи їх подолання.

12. Роль фахівця з фізичної культури і спорту у формуванні соціально активної та здорової особистості.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : на вчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. Краматорськ – Тернопіль : ДДМА, 2024. URL: https://share.google/vSeQ8gjL6vShvjcr9
2. Грибан Г. П. Рухова активність як чинник здорового способу життя студентської молоді. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 220 с.
3. Дутчак М. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник / М. Дутчак, О. Андрєєва, О. Благій, М. Василенко : Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ-Одеса : Олді+, 2025. 578 с.
4. Костюкевич В. М., Воробйов М. І. Соціальні аспекти фізичної культури і спорту : монографія. Вінниця : ТОВ «Планер», 2023. 256 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №4

Тема семінарського заняття: Культурні традиції та рухова активність. Народні, національні та регіональні традиції фізичної культури. Рекреаційні форми рухової активності в контексті культурної спадщини. Фестивалі, свята, масові спортивно-оздоровчі заходи.

Мета семінарського заняття: формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про культурно-історичні основи рухової активності, значення народних, національних і регіональних традицій фізичної культури у збереженні культурної спадщини, популяризації здорового способу життя та організації сучасних рекреаційних і масових спортивно-оздоровчих заходів.

Завдання семінарського заняття:

1. Розкрити сутність культурних традицій у сфері фізичної культури та рухової активності, проаналізувати народні, національні та регіональні форми рухової активності та охарактеризувати рекреаційні форми рухової активності як елемент культурної спадщини.
2. Визначити роль фізичної культури у збереженні національної ідентичності та дослідити особливості організації фестивалів, свят і масових спортивно-оздоровчих заходів.
3. Надати відповіді на модульну контрольну роботу №2.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Поняття «культурні традиції» у контексті фізичної культури і спорту.
2. Народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання та соціалізації.
3. Національні традиції фізичної культури в Україні (козацькі забави, бойові мистецтва, народні ігри).
4. Регіональні особливості рухової активності в Україні.
5. Рекреаційні форми рухової активності як складова культурної спадщини.
6. Взаємозв'язок фізичної культури та етнокультурних цінностей.
7. Фестивалі та народні свята як форма популяризації рухової активності.
8. Масові спортивно-оздоровчі заходи: значення, види, організація.
9. Сучасні підходи до відродження та популяризації традиційних форм рухової активності.
10. Інтеграція народних традицій у сучасні фітнес- та рекреаційні програми.
11. Роль фахівця з фізичної культури у збереженні культурної спадщини.
12. Міжнародний досвід використання традиційних форм рухової активності.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Бойко В. Ф. Фізична культура у системі національного виховання : монографія. Полтава : ПНПУ, 2022. 240 с.

Змістовий тематичний модуль 3. Потреба в руховій діяльності людей різного віку як природного фактору залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст завдань до семінарського заняття №5

Тема семінарського заняття: Концепції вільного часу.

Мета семінарського заняття: Формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння сутності вільного часу як соціокультурного феномену, ознайомлення з основними науковими концепціями вільного часу, їх роллю у розвитку особистості, організації дозвілля та впровадженні оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах сучасного суспільства.

Завдання семінарського заняття:

1. Проаналізувати основні наукові концепції вільного часу та охарактеризувати функції вільного часу.
2. Проаналізувати сучасні тенденції організації вільного часу (цифровізація, активне дозвілля, wellness-підходи).
3. Сформувати вміння раціонально планувати вільний час із використанням засобів рухової активності та розвинути навички критичного осмислення проблем нераціонального використання вільного часу (пасивність, цифрова залежність тощо).

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Визначення поняття «вільний час».
2. Структура і зміст вільного часу.
3. Поділ за способом використання вільного часу.
4. Аспекти використання вільного часу.
5. Типи використання вільного часу.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Голованова Д. В., Жовнір Л. М. Вільний час: теоретико-науковий аналіз. URL : https://pl.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2017-/12/%D0%A2%D0%9-E%D0-%9C-1.pdf#page=79
2. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливого фактору реакреації. URL : http://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsii-svobodnogo-vremenicheloveka-kak-vazhnogo-faktora-rekreatsii
3. Філімонов С. П. Аналіз понять «дозвілля» та «вільний час» в сучасній науковій літературі. URL : : http://www.kspu.kr.ua/download-/conf2013/section-4_6/ article _ filimonov.pdf

Зміст завдань до семінарського заняття №6

Тема семінарського заняття: Потреба в руховій діяльності як біологічна та соціальна необхідність. Рухова активність як природна потреба людини. Біологічні, психофізіологічні та соціальні передумови рухової активності.

Мета семінарського заняття: Формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про рухову активність як базову біологічну та соціальну потребу людини, розуміння її ролі у забезпеченні життєдіяльності, розвитку організму, психічного благополуччя та соціальної адаптації особистості.

Завдання семінарського заняття:

1. Розкрити сутність потреби в руховій діяльності як фундаментальної біологічної потреби людини, проаналізувати біологічні механізми, що зумовлюють необхідність рухової активності та охарактеризувати психофізіологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини.
2. Проаналізувати наслідки гіподинамії та малорухливого способу життя та сформувати вміння оцінювати рівень рухової активності та розробляти рекомендації щодо її оптимізації.
3. Надати відповіді на модульну контрольну роботу №3.

Питання для обговорення на семінарському занятті

1. Поняття рухової активності як природної потреби людини.
2. Біологічні основи рухової активності (еволюційний аспект, функціонування систем організму).
3. Роль центральної нервової системи у регуляції рухової діяльності.
4. Психофізіологічні ефекти рухової активності (вплив на емоційний стан, когнітивні функції, працездатність).
5. Соціальні чинники формування рухової активності (сім'я, освіта, середовище, культура).
6. Рухова активність як складова здорового способу життя.
7. Гіподинамія: причини, наслідки та шляхи профілактики.
8. Рухова активність у різні вікові періоди життя.
9. Особливості рухової активності у різних соціальних групах.
10. Роль фізичної культури і спорту у задоволенні потреби в русі.
11. Сучасні технології контролю рухової активності (фітнес-трекери, мобільні додатки).
12. Професійна діяльність фахівця у формуванні рухової активності населення.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Дутчак М. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник / М. Дутчак, О. Андрєєва, О. Благій, М. Василенко : Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ-Одеса : Олді+, 2025. 578 с.
2. Приходько В. В. Основи здорового способу життя : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2023. 200 с.

Змістовий тематичний модуль 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Зміст завдань до семінарського заняття №7

Тема семінарського заняття: Підтримка оздоровчо-рекреаційної рухової активності міжурядовими організаціями (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, Європейський Союз) та міжнародними громадськими організаціями (Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна асоціація спорту для всіх тощо).

Мета семінарського заняття: сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння ролі міжнародних міжурядових і громадських організацій у розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності; розкрити зміст міжнародних стратегій, програм і рекомендацій у сфері фізичної культури та здорового способу життя; сформувати здатність аналізувати та використовувати міжнародний досвід у професійній діяльності.

Завдання семінарського заняття:

1. Розкрити роль міжнародних міжурядових організацій у формуванні політики розвитку рухової активності населення та охарактеризувати діяльність ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Ради Європи та Європейського Союзу у сфері фізичної культури і спорту.
2. Проаналізувати основні міжнародні документи та стратегії щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Визначити функції міжнародних громадських організацій у популяризації фізичної активності.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Роль міжнародних організацій у розвитку фізичної культури і спорту.
2. Діяльність Організації Об’єднаних Націй у сфері сталого розвитку та здоров’я населення.
3. Внесок ЮНЕСКО у розвиток фізичного виховання і спорту.
4. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров’я щодо рухової активності.
5. Політика Ради Європи у сфері спорту та фізичної активності.
6. Програми Європейського Союзу щодо розвитку фізичної активності населення.

7. Роль Міжнародного олімпійського комітету у популяризації здорового способу життя.
8. Діяльність міжнародних громадських організацій у сфері «спорт для всіх».
9. Міжнародні ініціативи щодо підвищення рівня рухової активності населення.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Дутчак М. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник / М. Дутчак, О. Андрєєва, О. Благій, М. Василенко : Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ-Одеса : Олді+, 2025. 578 с.
2. United Nations. Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. United Nations, 2015. URL: https://sdgs.un.org/2030agenda
3. United Nations General Assembly. Sport as a means of promoting education, health, development and peace (A/RES/70/4). United Nations, 2015.
4. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Paris: UNESCO Publishing, 2015.
5. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press, 2010.
6. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: WHO Press, 2018.
7. Council of Europe. European Sports Charter. Strasbourg: Council of Europe Publishing, 1992.
8. Council of Europe. Anti-Doping Convention (ETS No. 135). Strasbourg: Council of Europe Publishing, 1989.
9. European Commission. White Paper on Sport. Brussels: European Communities, 2007.
10. European Commission. Erasmus+ Programme Guide 2014–2027. Brussels: European Commission, 2014.
11. International Olympic Committee. Olympic Charter. Lausanne: IOC, 2021.
12. TAFISA. Sport for All Programs and Initiatives. Frankfurt: The Association For International Sport for All, 1991–2023.
13. International Paralympic Committee. About IPC. Bonn: IPC, 1989–2023.
14. Special Olympics. About Special Olympics. Washington, DC: Special Olympics International, 1968–2023.

Зміст завдань до семінарського заняття №8

Тема семінарського заняття: Концепція гуманізації процесу залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності в Україні.

Мета семінарського заняття: Сформувати у здобувачів вищої освіти науково обґрунтоване розуміння гуманістичних засад залучення особи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності; розкрити сутність сучасної парадигми розвитку оздоровчої рухової активності в Україні; сприяти формуванню здатності реалізовувати особистісно орієнтований, інклюзивний та ціннісний підходи у професійній діяльності.

Завдання семінарського заняття:

1. Розкрити сутність концепції гуманізації у сфері фізичної культури і спорту та визначити основні принципи гуманістичного підходу до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Проаналізувати сучасну парадигму оздоровчої рухової активності в Україні та її ключові складові.
3. Дослідити соціальні, психологічні та педагогічні аспекти мотивації особи до рухової активності та обґрунтувати значення гуманізації освітнього процесу у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Поняття гуманізації та її значення у сучасній системі фізичної культури і спорту.
2. Принципи гуманістичного підходу в організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Особистісно орієнтований підхід як основа залучення людини до рухової активності.
4. Інклюзивність та доступність як ключові компоненти сучасної парадигми фізичної культури.
5. Мотиваційні механізми залучення різних груп населення до оздоровчої рухової активності.
6. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності в Україні: сутність та напрями розвитку.
7. Роль державних програм і стратегій у розвитку фізичної активності населення.
8. Взаємозв’язок гуманізації, якості життя та здоров’я населення.
9. Психолого-педагогічні умови ефективного залучення особи до рухової активності.

10. Роль фахівця фізичної культури і спорту як суб'єкта гуманістичної взаємодії.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12
2. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089-р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-р
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2020). Global strategy on physical activity, health and well-being**.** Geneva: WHO.
4. United Nations. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development**.** New York: UN.
5. UNESCO. (2015). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport**.** Paris: UNESCO.
6. Грибан Г. П., Приходько В. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: теорія і практика. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 280 с.
7. Цьось А. В. Рекреаційно-оздоровча рухова активність у системі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Волинський національний університет, 2019. 310 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №9

Тема семінарського заняття: Спрямування організаційно-управлінських та економічних засад розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні на ефективне використання кадрових, матеріально-технічних, фінансових, інфраструктурних і нормативно-правових ресурсів, забезпечення стійкого зростання сфери фізичної культури, спорту та здорового способу життя населення.

Мета семінарського заняття: сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння організаційно-управлінських та економічних механізмів розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні; розкрити особливості ефективного використання ресурсного потенціалу галузі фізичної культури і спорту; сприяти формуванню здатності аналізувати, оцінювати та впроваджувати сучасні підходи до управління розвитком здорового способу життя населення.

Завдання семінарського заняття:

1. Розкрити сутність та структуру організаційно-управлінських засад розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності та охарактеризувати

економічні механізми функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні.

2. Дослідити стан і перспективи розвитку матеріально-технічної та спортивної інфраструктури та обґрунтувати напрями підвищення ефективності використання ресурсів у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активностіта розвинути навички критичного аналізу сучасних стратегій і програм розвитку фізичної культури та здорового способу життя населення.

3. Надати відповіді на модульну контрольну роботу №4.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Організаційно-управлінська структура системи фізичної культури і спорту в Україні.
2. Економічні основи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Кадровий потенціал галузі: сучасний стан і проблеми розвитку.
4. Матеріально-технічна база та спортивна інфраструктура як фактор ефективності діяльності.
5. Джерела фінансування фізичної культури і спорту в Україні.
6. Нормативно-правове забезпечення розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності.
7. Державна політика у сфері формування здорового способу життя населення.
8. Роль територіальних громад у розвитку фізичної культури і спорту.
9. Інноваційні підходи до управління сферою оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12
2. Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні» від 21.05.1997 № 280/97-ВР. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-вр
3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-р
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2019. 256 с.
5. Пангелова Н. М. Економічні механізми розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Економіка та держава*. 2021. № 7. С. 58–62.

6. Сорокін В. М. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту: сучасні виклики та перспективи. *Державне управління: теорія та практика*. 2020. № 1. С. 45–53.

Змістовий тематичний модуль 5. Загальна характеристика технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зміст завдань до семінарського заняття №10

Тема семінарського заняття: Основні характеристики технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета семінарського заняття: Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, їх структуру, зміст та функціональне призначення; розкрити теоретико-методичні основи оцінювання ефективності рухової активності; сформувати здатність застосовувати методи контролю, аналізу та оцінювання фізичного стану та рухової активності різних груп населення.

Завдання семінарського заняття:

1. Охарактеризувати основні структурні компоненти технологій рухової активності (мета, завдання, засоби, методи, форми організації, очікувані результати) та визначити функції та принципи побудови сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій.
2. Проаналізувати сучасні види та напрями оздоровчо-рекреаційної рухової активності (фітнес-технології, рекреаційні програми, адаптивні технології тощо) та розкрити теоретичні основи оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Сформувати навички інтерпретації результатів оцінювання та їх використання для корекції оздоровчих програм.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Поняття та сутність технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Класифікація сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій.
3. Структурні елементи технологій рухової активності.
4. Принципи побудови ефективних оздоровчих програм.
5. Характеристика сучасних фітнес- та рекреаційних технологій.
6. Основи технології оцінювання рухової активності населення.
7. Критерії та показники оцінювання ефективності рухової активності.

8. Методи контролю фізичного стану (тестування, моніторинг, самоконтроль).
9. Роль індивідуалізації у процесі оцінювання та планування рухової активності.
10. Використання цифрових технологій у контролі та оцінюванні рухової активності.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №2. С. 59-66.
2. Конспект лекцій з дисципліни «Теорія і технологія оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / уклад. А. О. Тіняков. Харків: НТУ «ХПІ», 2025. 99 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №11

Тема семінарського заняття: Основи технології проведення масових спортивних заходів.

Мета семінарського заняття: Сформувати у здобувачів вищої освіти системні знання щодо технології організації та проведення масових спортивних заходів; розкрити організаційно-методичні, управлінські та безпекові аспекти їх реалізації; сформувати практичні вміння планування, координації та оцінювання ефективності масових фізкультурно-спортивних заходів для різних груп населення.

Завдання семінарського заняття:

1. Розкрити сутність та значення масових спортивних заходів у системі фізичної культури і спорту та охарактеризувати класифікацію масових спортивних заходів (оздоровчі, рекреаційні, змагальні, соціально орієнтовані тощо).
2. Розкрити вимоги до кадрового забезпечення (організатори, судді, волонтери, медичний персонал) і визначити основи безпеки, медичного супроводу та ризик-менеджменту під час проведення заходів і сформувати навички розробки сценарію, положення та програми масового спортивного заходу.
3. Надати відповіді на модульну контрольну роботу №5.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Поняття та роль масових спортивних заходів у формуванні здорового способу життя населення.
2. Класифікація та види масових фізкультурно-спортивних заходів.
3. Етапи підготовки масового спортивного заходу.
4. Організаційно-управлінські аспекти проведення заходів.
5. Документаційне забезпечення (положення, програма, сценарій, кошторис).
6. Кадрове забезпечення та функціональні обов'язки організаторів.
7. Матеріально-технічне забезпечення та вибір місця проведення.
8. Безпека учасників і глядачів, медичний супровід.
9. Інформаційно-комунікаційний супровід та PR масових заходів.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Організація масових спортивних заходів і показових виступів : [навч. посіб.] / [уклад. : В. А. Товт, Н. В. Семаль, Е. М. Сивохоп] ; рец. : І. Б. Грибовська, М. В. Молнар ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Ужгород : Бестпрінт, 2023. 142 с.
2. Свистович Р. С. (2024). Спортивні масові заходи: історія, форми проведення, сучасний стан та їх значення для суспільства. *Ірпінський юридичний часопис*, 2024. Вип. 3(16). С 53–65. https://doi.org/10.33244/2617-4154-3(16)-2024-53-65

Зміст завдань до семінарського заняття №12

Тема семінарського заняття: Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності у віковий період 5–17 років. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення.

Мета семінарського заняття: Сформувати у здобувачів вищої освіти системне уявлення про вікові особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей, підлітків і дорослого населення; розкрити специфіку побудови оздоровчих програм з урахуванням анатомо-фізіологічних, психолого-педагогічних і соціальних характеристик різних вікових груп; сформувати здатність диференціювати та індивідуалізувати рухову активність відповідно до потреб і можливостей особи.

Завдання семінарського заняття:

1. Охарактеризувати принципи побудови оздоровчо-рекреаційних програм для дітей і підлітків і проаналізувати сучасні технології організації рухової активності у шкільному та позашкільному середовищі.
2. Проаналізувати ризики та протипоказання при організації рухової активності у різних вікових групах і сформувати навички добору засобів, методів і форм організації занять залежно від віку та функціонального стану.
3. Надати відповіді на модульну контрольну роботу №6.

Питання для обговорення на семінарському занятті:

1. Вікові особливості фізичного розвитку дітей і підлітків.
2. Принципи організації рухової активності у віковій групі 5–17 років.
3. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної діяльності у шкільному середовищі.
4. Роль ігрової діяльності у формуванні рухової активності дітей.
5. Особливості організації рухової активності підлітків та молоді.
6. Характеристика рухової активності дорослого населення.
7. Технології фітнесу та рекреації для дорослих.
8. Індивідуалізація та безпека оздоровчих програм.
9. Профілактична спрямованість рухової активності у різних вікових групах.
10. Концепція безперервної рухової активності людини протягом життя.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія]. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Андрєєва О., Дутчак М.., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №2. С. 59-66.
3. Без'язичний Б. І. *Основи спортивної фізіології.*Львів: ЛДУФК, 2020. 256 с.
4. Булатова М. М. Фізична активність як чинник збереження здоров'я дорослого населення. Київ: НУФВСУ, 2020. 156 с.
5. Дутчак М. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник / М. Дутчак, О. Андрєєва, О. Благій, М. Василенко : Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ-Одеса : Олді+, 2025. 578 с.
6. Заневський І. П., Бєлікова Н. О. *Фізіологія спорту.* Київ: Логос, 2019. 312 с.

7. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2017. 320 с.

8. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization, 2020. 60 p.

Форми і методи поточного контролю

Оцінювання
результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти
з навчальної дисципліни «Теорія і технології
оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

5 семестр

Виконання завдання	Оцінка
Модульна контрольна робота №1	20 балів
Модульна контрольна робота №2	20 балів
Модульна контрольна робота №3	20 балів
Тестове завдання, розроблене здобувачем до модуля навчальної дисципліни	10 балів
Відповідь щодо визначення основних понять з теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності	10 балів
Мультимедійна презентація на теми, пов'язані з **теорією** оздоровчо-рекреаційної рухової активності	20 балів
Всього	100 балів

6 семестр

Виконання завдання	Оцінка
Модульна контроль робота №4	10 балів
Модульна контроль робота №5	10 балів

Модульна контроль робота №6	10 балів
Мультимедійна презентація на теми, пов'язані з **технологією** оздоровчо-рекреаційної рухової активності	30 балів
Всього	60 балів

5 семестр

5.1. Критерії оцінювання виконання здобувачем вищої освіти модульних контрольних робіт. У 5 семестрі передбачено виконання 3 модульних контрольних робіт, за які здобувач вищої освіти отримує до 3*20=60 балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.udu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
17-20	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
14-16	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
9-13	ставиться за правильні відповіді на 9-13 питань модульної контрольної роботи;
0-8	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

5.2. Критерії оцінювання написання тестового завдання до модуля, яке складається з 10 питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Тестове завдання до модуля оцінюється до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за ґрунтовне написання тестового завдання до модуля, яке складається з 10 питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна;

7-8	ставиться за написання тестового завдання до модуля, яке складається з 10 питань і п'яти відповідей, але є технічні помилки;
5-6	ставиться за написання тестового завдання до модуля, яке складається з 10 питань і п'яти відповідей, але з помилками у відповіді;
0-4	ставиться за неякісне написання тестового завдання до модуля, яке складається з 10 питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна.

5.3. Критерії оцінювання відповіді щодо визначення основних понять з теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Відповіді щодо визначення основних понять теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності оцінюються до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за правильну і ґрунтовну відповідь щодо визначення основних понять теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
7-8	ставиться за відповідь щодо визначення основних понять теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
5-6	ставиться за відповідь щодо визначення основних понять теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
0-4	ставиться за невизначення основних понять теорії оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

5.4. Критерії оцінювання створення здобувачем вищої освіти мультимедійних презентацій на теми, пов'язані з теорією оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Мультимедійна презентація на теми, пов'язані теорією оздоровчо-рекреаційної рухової активності, оцінюється до 20 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
15-20	ставиться за глибоке розуміння теми, пов'язаної з теорією оздоровчо-рекреаційної рухової активності, за розробку яскравого дизайну мультимедійної презентації;

8-14	ставиться за розуміння теми, пов'язаної з теорією оздоровчо-рекреаційної рухової активності; за розробку мультимедійної презентації;
4-7	ставиться за деякі помилки у розумінні теми, пов'язаної з теорією оздоровчо-рекреаційної рухової активності; за розробку мультимедійної презентації, але невелику за обсягом;
0-3	ставиться за не розуміння теми, пов'язаної з теорією оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

6 семестр

6.1. Критерії оцінювання виконання здобувачем вищої освіти модульних контрольних робіт. У 5 семестрі передбачено виконання 3 модульних контрольних робіт, за які здобувач вищої освіти отримує до 3*10=30 балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.udu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
7-8	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
5-6	ставиться за правильні відповіді на 9-13 питань модульної контрольної роботи;
0-4	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

6.2. Критерії оцінювання створення здобувачем вищої освіти мультимедійних презентацій на теми, пов'язані з технологією оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Мультимедійна презентація на теми, пов'язані з технологією оздоровчо-рекреаційної рухової активності, оцінюється до 30 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
25-30	ставиться за глибоке розуміння теми, пов'язаної з технологією оздоровчо-рекреаційної рухової активності, за розробку яскравого дизайну мультимедійної презентації;

18-24	ставиться за розуміння теми, пов'язаної з технологією оздоровчо-рекреаційної рухової активності; за розробку мультимедійної презентації;
9-17	ставиться за деякі помилки у розумінні теми, пов'язаної з технологією оздоровчо-рекреаційної рухової активності; за розробку мультимедійної презентації, але невелику за обсягом;
0-8	ставиться за не розуміння теми, пов'язаної з технологією оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Підсумковий контроль екзамен у 6 семестрі.

До початку залікової сесії екзаменаційної сесії здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить цю навчальну дисципліну повторно на платній основі.

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканом. Повторне складання може бути не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий раз – комісії.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей:

• повнота розкриття питання; • логіка викладення, культура мовлення; • впевненість, емоційність та аргументованість; • використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); • аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Під час виконання письмових завдань:

• повнота розкриття питання; • цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; • акуратність оформлення письмової роботи; • підготовка матеріалу за допомогою комп'ютерної техніки (комп'ютерних технологій), різних технічних засобів (плівок, слайдів, приладів, схем тощо).

Рівень відповідності критеріям

Творчий рівень (90 – 100 балів). Здобувач виконав програму навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових проєктах і конкурсах.

Високий рівень (80 – 89 балів). Здобувач виконав програму навчальної дисципліни в повному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах програми навчальної дисципліни, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.

Достатній рівень (70 – 79 балів). Здобувач виконав програму в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом виконав програму, але більшість тем засвоїв поверхово.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв теми з навчальної дисципліни, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості питань курсу.

Незадовільний рівень:

35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач частково виконав програму, не засвоїв більшості тем програми курсу, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку;

0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни. Здобувач не виконав більшості завдань програми, не володіє навчальним матеріалом.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

<table>
<tr><td rowspan="2">Статистичний розподіл позитивних оцінок (%)</td><td rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</td><td rowspan="2">Оцінка ECTS</td><td colspan="2">Оцінка за національною шкалою</td></tr>
<tr><td>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</td><td>для заліку</td></tr>
<tr><td>5%</td><td>90 – 100</td><td>A</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr>
<tr><td>10%</td><td>80-89</td><td>B</td><td rowspan="2">добре</td></tr>
<tr><td>35%</td><td>70-79</td><td>C</td></tr>
<tr><td>30%</td><td>65-69</td><td>D</td><td rowspan="2">задовільно</td></tr>
<tr><td>25%</td><td>60-64</td><td>E</td></tr>
<tr><td></td><td>35-59</td><td>FX</td><td>незадовільно з можливістю повторного складання</td><td>не зараховано з можливістю повторного складання</td></tr>
<tr><td></td><td>0-34</td><td>F</td><td>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента</td><td>не зараховано з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента</td></tr>
</table>

Основні інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12
2. Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні» від 21.05.1997 № 280/97-ВР. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-вр
3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089-р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-р
4. Андрєєва О. , Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 59-66.
5. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія]. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
6. Без'язичний Б. І. Основи спортивної фізіології. Львів: ЛДУФК, 2020. 256 с.
7. Бойко В. Ф. Фізична культура у системі національного виховання: монографія. Полтава : ПНПУ, 2022. 240 с.
8. Булатова М. М. Фізична активність як чинник збереження здоров'я дорослого населення. Київ: НУФВСУ, 2020. 156 с.
9. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2020). Global strategy on physical activity, health and well-being. Geneva: WHO.
10. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : на вчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. Краматорськ – Тернопіль : ДДМА, 2024. URL : https://share.google/vSeQ8gjL6vShvjcr9
11. Грибан Г. П. Рухова активність як чинник здорового способу життя студентської молоді. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 220 с.
12. Грибан Г. П., Приходько В. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: теорія і практика. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 280 с.
13. Дутчак М. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник / М. Дутчак, О. Андрєєва, О. Благій, М. Василенко : Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ-Одеса : Олді+, 2025. 578 с.
14. Заневський І. П., Бєлікова Н. О. Фізіологія спорту. Київ: Логос, 2019. 312 с.
15. Конспект лекцій з дисципліни «Теорія і технологія оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / уклад. А. О. Тіняков. Харків: НТУ «ХПІ», 2025. 99 с.

16. Костюкевич В. М., Воробйов М. І. Соціальні аспекти фізичної культури і спорту : монографія. Вінниця : ТОВ «Планер», 2023. 256 с.

17. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2019. 256 с.

18. Організація масових спортивних заходів і показових виступів : [навч. посіб.] / [уклад. : В. А. Товт, Н. В. Семаль, Е. М. Сивохоп] ; рец. : І. Б. Грибовська, М. В. Молнар ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Ужгород : Бестпрінт, 2023. 142 с.

19. Пангелова Н. М. Економічні механізми розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні. Економіка та держава. 2021. № 7. С. 58–62.

20. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливого фактору реакреації. URL : http://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsii-svobodnogo-vremenicheloveka-kak-vazhnogo-faktora-rekreatsii

21. Приходько В. В. Основи здорового способу життя : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2023. 200 с.

22. Свистович Р. С. Спортивні масові заходи: історія, форми проведення, сучасний стан та їх значення для суспільства. Ірпінський юридичний часопис, 2024. Вип. 3(16). С 53–65. https://doi.org/10.33244/2617-4154-3(16)-2024-53-65

23. Сорокін В. М. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту: сучасні виклики та перспективи. Державне управління: теорія та практика. 2020. № 1. С. 45–53.

24. Філімонов С. П. Аналіз понять «дозвілля» та «вільний час» в сучасній науковій літературі. URL : : http://www.kspu.kr.ua/download-/conf2013/section-4_6/ article _ filimonov.pdf

25. Цьось А. В. Рекреаційно-оздоровча рухова активність у системі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Волинський національний університет, 2019. 310 с.

26. Council of Europe. Anti-Doping Convention (ETS No. 135). Strasbourg: Council of Europe Publishing, 1989.

27. Council of Europe. European Sports Charter. Strasbourg: Council of Europe Publishing, 1992.

28. European Commission. Erasmus+ Programme Guide 2014–2027. Brussels: European Commission, 2014.

29. European Commission. White Paper on Sport. Brussels: European Communities, 2007.

30. International Olympic Committee. Olympic Charter. Lausanne: IOC, 2021.

31. International Paralympic Committee. About IPC. Bonn: IPC, 1989–2023.

32. Special Olympics. About Special Olympics. Washington, DC: Special Olympics International, 1968–2023.

33. TAFISA. Sport for All Programs and Initiatives. Frankfurt: The Association For International Sport for All, 1991–2023.

34. UNESCO. (2015). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport**.** Paris: UNESCO.

35. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Paris: UNESCO Publishing, 2015.

36. United Nations General Assembly. Sport as a means of promoting education, health, development and peace (A/RES/70/4). United Nations, 2015.

37. United Nations. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development**.** New York: UN.

38. United Nations. Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. United Nations, 2015. URL: https://sdgs.un.org/2030agenda

39. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: WHO Press, 2018.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка щодо Методичних рекомендацій до семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»»..... 3

Плани семінарських занять..... 4

Форми і методи поточного контролю..... 23

Основні інформаційні ресурси.....29

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі: Сущенко Людмила Петрівна, завідувачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктора педагогічних наук, професорка;

Кузьменко Вікторія Юріївна, старша викладачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Васильчук Григорій В'ячеславович, викладач кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор філософії.

Сущенко Л. П., Кузьменко В. Ю., Васильчук Г. В. Методичні рекомендації до семінарських занять з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Запоріжжя : Крокус, 2026. 32 с.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»
м. Запоріжжя, вул. Підденоукраїнська, 7
тел. (098) 02 90 900