

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський національний аграрний університет

Факультет харчових технологій

Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) вибіркового компонента

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА АНІМАЦІЇ

Реалізується в межах освітніх програм СНАУ здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другого (магістерського) рівні вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»

Суми – 2026

Розробник:

Ірина САМОХВАЛОВА, доктор філософії, доцент
кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та
затверджено на засіданні
кафедри фізичного
виховання

Протокол від 6 квітня 2026р №10

Завідувач
кафедри

Сергій ХАРЧЕНКО

Затверджено радою із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти
протокол № 7 від 16.06 2026 року

Голова ради

Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензія на робочу програму(додається) надана:

Григоренко С.І.
(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Харченко С.М.
(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації

Н.Баран (Надія БАРАНІК)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 19.06 202__р.

© СНАУ, 2026 рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Організація оздоровчої фізичної культури та анімації					
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання					
3.	Статус ОК	вибірковий					
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)						
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркових ОК)	усі спеціальності першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другий (магістерський) рівень вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»					
6.	Рівень НРК	6 рівень					
7.	Семестр та тривалість навчання	5 (6) семестр 15 тижнів					
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5					
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота				Самостійна робота	
		Лекційні		Практичні \семинарські			
		ден	заоч	ден	заоч	ден	заоч
		семестр		5		5	
	години			60		90	
10.	Мова навчання	українська					
11.	Контактна інформація	Самохвалова Ірина, доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ ел. адреса: irasport2015@ukr.net					
12.	Загальний опис освітнього компонента	Курс розвивати мотивацію до систематичної рухової діяльності.					
13.	Мета освітнього компонента	Мета навчальної дисципліни: формування у студентів знань та практичних умінь щодо організації оздоровчої фізичної культури й анімаційних програм у сфері спорту, рекреації та туризму. Завдання дисципліни - ознайомити з теоретичними основами оздоровчої фізичної культури; - сформувати навички планування та проведення анімаційних програм для різних вікових і соціальних груп; - навчити добору засобів і методів оздоровчого тренування з урахуванням індивідуальних потреб; -розвинути компетентності у сфері спортивного та рекреаційного менеджменту. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - добирати та виконувати оздоровчі вправи з урахуванням віку й функціонального стану, - складати прості програми занять, - організовувати й проводити оздоровчі та анімаційні заходи, - використовувати рух як засіб відновлення, спілкування й соціальної взаємодії.					
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні					
15.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snaeu.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне					

		оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на лекційних та практичних заняттях. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів. Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).
16.	Ключові слова	Оздоровча фізична культура, анімація, здоровий спосіб життя, анімаційні програми, мотивація.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен:	
1. Знати принципи оздоровчого тренування та фізичної рекреації, форми та засоби фізкультурно-оздоровчої та анімаційної діяльності, основи впливу рухової активності на здоров'я людини.	Тестові завдання з множинним вибором
2. Добирати та виконувати оздоровчі вправи залежно від індивідуальних потреб; складати прості програми занять; організувати та провести оздоровчі та анімаційні заходи	

3. Уміти оцінювати власний рівень фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	Результати опитувальника
4. Демонструвати фізичну готовність до активної ігрової діяльності.	Тестові завдання з множинним вибором

3.ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література	
	Аудиторна робота		Сам. Роб.		
	Лк	П/з семінар			Лаб .з
Тема 1. Вступ до дисципліни. Предмет і завдання курсу. Основні поняття оздоровчої фізичної культури. Місце анімації у сфері дозвілля		4			
Тема 2. Оздоровча фізична культура у соціально - побутовій сфері. Загальні основи формування здорового способу життя. Компоненти здоров'я. Рухова активність. Раціональний режим дня		4			
Спрямованість поведінки людини щодо забезпечення особистого здоров'я				6	
Фізичне самовиховання і критерії ефективності здорового способу життя				6	
Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною активністю				6	
Тема 3. Теоретичні основи оздоровчої фізичної культури. Принципи тренувального процесу. Навантаження та відновлення.		4			
Тема 4. Контроль та самоконтроль у процесі оздоровлення. Методики індивідуального контролю за станом здоров'я під час самостійних занять. Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану організму. Контроль за станом місць занять, спортивного інвентарю та обладнання		4			
Функціональна активність людини та взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності				10	

Соціально-психологічні аспекти рухової активності населення.			10	
Тема 5. Сучасні оздоровчі системи: фітнес, йога, пілатес, стретчинг, аеробіка	4			
Тема 6. Медико-біологічні основи оздоровчої діяльності. Вплив фізичних вправ на організм. Профілактика травматизму.	4			
Тема 7. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності.	4			
Тема 8. Основні напрямки оздоровчої фізкультурної діяльності. Гігієнічна фізкультура. Оздоровчо-рекреаційна фізична культура. Фітнес-технології	4			
Рекреаційна діяльність та активне дозвілля			6	
Цифрові технології у фітнесі та рекреації			6	
Менеджмент і маркетинг у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг			10	
Тема 9. Лікувальна фізична культура (ЛФК). Спортивно-оздоровчий напрям				
Інноваційні технології в оздоровчій фізичній культурі			6	
Інклюзивні підходи в організації оздоровчої діяльності			6	
Тема 10. Особливості організації оздоровчих програм для різних вікових груп	4			
Тема 11. Основні поняття та визначення в структурі анімаційної діяльності	4			
Тема 12. Історичний розвиток анімаційної діяльності. Культурний аспект анімаційних заходів різних країн світу на сучасному етапі.	4			
Тема 13. Українські національні свята, традиції, звичаї як підґрунтя анімаційної діяльності в Україні	4			
Тема 14. Види та технологія створення анімаційних програм. Організація ігрової та спортивної анімації	4			
Особливості анімації в туристичній сфері			6	

Організація дитячої анімації			6	
Тема 15. Ігрові технології в оздоровчій анімації. Сценарна майстерність аніматора. Методика проведення рухливих ігор та естафет	4			
Особливості роботи аніматора з молоддю та людьми похилого віку			6	
Всього	60		90	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Розуміти роль рухової активності у підтриманні здоров'я та покращенні якості життя.	- словесні (розповідь, інструктаж;	5	- відвідування бібліотеки, робота з різноманітною літературою;	25
Знати ефективність різних видів оздоровчої фізичної культури.	- наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій);	15	- перегляд відеороликів з основними елементами техніки виконання вправ;	25
Уміти оцінювати власний рівень фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	- практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи).	20	- виконання комплексів вправ з іншими студентами без участі викладача;	20
	- за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	20	- самостійне опрацювання теоретичного матеріалу;	20
			- виконання індивідуальних завдань;	
			- використання ПК.	
Всього		60		90

5.ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1.Сумативне оцінювання

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведене оцінювання)
1.	Тестові завдання (питання з множинним вибором)	30 /30%	14 тиждень
2	Робота на практичних заняттях: пз 1 - 12 – по 3 бали за кожне заняття	50 /50%	2 - 13 тиждень
3.	Визначення індивідуального рівня рухової активності	20 / 20%	1 тиждень

5.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
-----------	--------------	------------	-------	----------

Тестові завдання	Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті	Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу
Виконання вправ для розвитку рухових якостей	Вимоги щодо вправ не виконані	Більшість вправ виконано технічно вірно.	Правильна техніка виконання усіх вправ, можливо асинхронне виконання	Правильна техніка виконання усіх вправ, синхронно з викладачем
Визначення індивідуального рівня рухової активності	Вимоги щодо завдання не виконані	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті	Виконані усі вимоги завдання	Виконані усі вимоги завдання, продемонстровано креативність, вдумливість

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи нормативного оцінювання	Дата
1.	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2.	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3.	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4.	Обговорення методів оцінювання власного рівня фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	Щотижнево, упродовж семестру

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1. Основні джерела

6.1.1 Підручники, посібники

1. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: методичні рекомендації. Умань, 2012. 72 с. <file:///C:/Users/Admin/Desktop/%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F/%D0%9E%D0%9C%D0%9E%D0%A4%D0%9A.pdf>
2. Віндюк А. В., Захаріна А. Г., Захаріна Є. А. Організація спортивної анімації : навчальний посібник. Запоріжжя : КПУ, 2014. 176 с. [Vindyuk_Organization_of_sporting.pdf](#)
3. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с. <file:///C:/Users/Admin/Desktop/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>
2. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
3. Самохвалова І. Засоби відновлення та стимуляції працездатності під час занять різними видами рухової активності: методичні рекомендації для практичної роботи для студентів. Суми. 2024. 47с.

6.1.3. Електронні ресурси

- Ранкова гімнастика. <https://youtu.be/GyxBNiNMDv0>
- Фізкультпаузи, виробнича гімнастика. <https://www.youtube.com/shorts/oxw25im2jRc?feature=share>
- Степ-аеробіка <https://www.youtube.com/shorts/rsj6kn6NqWQ?feature=share>
- Зумба <https://www.youtube.com/shorts/6ilPC6LbEyM?feature=share>
- Аквафітнес <https://www.youtube.com/shorts/7brLhmA3cxc?feature=share>
- Пілатес <https://www.youtube.com/shorts/0VoeDPqs7rU?feature=share>
- TRX https://www.youtube.com/shorts/Cu_h1CrOCWQ?feature=share
- Активний відпочинок на природі. <https://www.youtube.com/shorts/5TiUrFZbAgo?feature=share>
- Туризм (піший, велосипедний, водний, лижний).
<https://youtu.be/F5o4jGeUC30> (туристські можливості України)

6.2. Додаткові джерела

1. Апонін В.В. Олексин І.І., Шутовська Н.О., Футало Т.В. Організація і технологія надання послуг : навч. посіб. К. : Видавничий центр «Академія», 2006. 311 с.
2. Бабенко Н.Б. Соціально-культурний потенціал сімейного дозвілля. Український соціум, 2005. №5-6(10-11). С.102-111.
3. Дмитрук С. В., Дмитрук О. Ю. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. К. : ЦУЛ, 2012. 328 с.
4. Кляп М. П., Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму : навч. посіб. К. : Знання, 2011. 334 с.

5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія Житомир: Вид-во Рута, 2012. 514с. <https://surl.li/rfahmx>
6. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga: Izdevniecība "Baltija Publishing", 2020. 428р. С.333-352.
7. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 10 (104), 2020. С. 89 - 109.
8. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець – Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71 – 81.
9. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. *Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації*: Наукова монографія. Рига, Латвія: "Baltija Publishing", 2023. 396 с.
10. Самохвалова І. Визначення та розвиток компонентів психологічної витривалості здобувачів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2025, № 2 (142). С. 192 — 201.
11. Самохвалова І. Вплив фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки студентів аграрного університету. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2025, № 1(141). С.371 — 378.
12. Сергеев Д. В. Профілактика травматизму у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Запоріжжя : ЗНУ*, 2021. 85 с.
<https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/5907>
13. Dmytro Balashov, Iryna Samokhvalova, Ihor Kravchenko, Hennadii Kuziura, Oleksandr Panasiuk DEVELOPMENT OF STUDENTS' MUSCLE STRENGTH STRATEGIES FOR SELF-PACED CLASSES *Conhecimento & Diversidade*, Niterói, v. 16, n. 41 Jan./mar. 2024.
14. Lazorenko S., Loza T. , Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021. pp. 673-677.
15. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Ovcharuk V., Khomenko O., Khomenko S., Yevtushenko Y., Rybalko P., Pustovit H., Myronenko N., Syvokhop Y., Sheian M., Matviichuk T., Solovyov V., & Maksymchuk I. Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13(3) P. 01-19.
16. Rybalko Petro, Samokhvalova Iryna. Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. *New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science*, 2021 № 2(46). p. 76-86
doi: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6
17. Sadova, M. ., Lapshun, G. ., Samokhvalova, I. ., Oglu Abdullayev, V. E. ., & Komarivska, N. The Role of Psychological Adaptation in the Process of Self-Realization of Gifted Students. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 2025. Vol. 13(1). P.44–52.
18. Smyrnova, T., Fabian, M., Prokopenko, L., Samokhvalova, I., & Lytvyn, O. (2022). The formation of theoretical thinking as a phenomenon of increasing the efficiency of the intercultural component in the context of the modern information society. *Revista Eduweb*, 16(4), 117-130.

19. Vira Petruk, Yuliia Rudenko, Artem Yurchenko, Inna Kharchenko, Serhii Kharchenko, Olena Semenikhina. Analysis of the Results of the Pedagogical Experiment on the Integrated Analysis of the Average and Dispersions. International Journal of Modern Education and Computer Science(IJMECS). Vol.14. No.6, pp. 25-34. 2022.

20. Yuliia Nenko, Serhii Medynskyi, Borys Maksymchuk, Lidiia Lymarenko, Serhii Kharchenko, Andrii Kolomiets, Iryna Maksymchuk Communication training of future sports coaches in the context of neurophysiological patterns. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2022, Volume 13, issue 1, pp 42- 60.

6.3. Програмне забезпечення

1. Освітні відеоплатформи: YouTube-канали ([FitnessBlender](#) – тренування різної складності для дому; [Popsugar Fitness](#) – тренування, йога, пілатес; [Yoga with Adriene](#) – адаптивна йога).

2. Онлайн-платформи для взаємодії та навчання: Moodle - доступ до матеріалів, завдання, тести; Kahoot / Quizizz – інтерактивні тести, перевірка знань у ігровій формі.

3. Додатки для самостійних занять і самоконтролю: FitOn / Fitify / Workout Trainer – персоналізовані тренування вдома; Google Fit / Apple Health – базовий контроль активності, пульсу, сну.

4. Інструменти для створення навчальних матеріалів: PowerPoint / Prezi – мультимедійні презентації на теми здорового способу життя; Google Docs / Sheets – оформлення програм активності, таблиць прогресу.