

Робоча програма дисципліни «Теорія і технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

БАКАЛАВР

150

Годин

Загальний обсяг дисципліни

5

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

5

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

ОП: Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 150 годин / 5 кредитів ЄКТС

Модулів: 5 змістовних блоки

Призначення дисципліни

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів системне розуміння наукових основ та практичних технологій організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини. Курс охоплює теорію фізичної рекреації, види та технології оздоровчої рухової активності, нормування навантажень, принципи роботи з різними групами населення, зокрема в контексті фізичної реабілітації та ерготерапії.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та забезпечує формування фахових компетентностей у сфері організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб різного віку, стану здоров'я та функціональних можливостей.

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності: виявлення закономірностей впливу фізичних навантажень на організм людини, обґрунтування вибору технологій та формування висновків.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати принципи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати реферати, методичні розробки та аналітичні матеріали.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки методичних матеріалів, програм занять і дослідницьких проектів.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в команді під час групового аналізу реабілітаційних кейсів, обговорення технологій оздоровлення та спільного планування рекреаційних програм для різних груп населення.

Студент повинен вміти: аналізувати наукову та методичну інформацію з питань рухової активності; виділяти головне та узагальнювати результати; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки.

Фахові компетентності

Теорія оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Розуміння сутності та закономірностей оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової фізичної культури; знання основних понять, видів, форм та принципів організації ОРРА; здатність аналізувати її роль у зміцненні здоров'я людини та профілактиці захворювань.

Технології та методи організації ОРРА

Здатність обирати та застосовувати сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (аеробні, силові, гімнастичні, ігрові, водні, туристичні), нормувати навантаження відповідно до індивідуальних особливостей, стану здоров'я та реабілітаційного потенціалу.

Робота з різними групами населення

Знання вікових особливостей рухової активності (діти, підлітки, дорослі, особи похилого віку), специфіки ОРРА для осіб з порушеннями здоров'я та обмеженими можливостями, вміння розробляти диференційовані програми оздоровлення в контексті фізичної терапії та ерготерапії.

Нормативно-правова база та наукові ресурси

Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізичної терапії та реабілітації; використання наукових та інформаційних джерел для формування обґрунтованих методичних рішень і висновків.

Результати навчання

01

Пояснення основних понять і концепцій

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: фізична рекреація, оздоровча рухова активність, здоровий спосіб життя, рекреаційний ефект, норми рухової активності, оздоровче тренування, реабілітаційний потенціал.

03

Планування та організація занять

Розробляти та обґрунтовувати програми оздоровчо-рекреаційних занять для осіб різного віку і стану здоров'я; застосовувати методи нормування та контролю навантажень у контексті фізичної терапії та ерготерапії.

02

Характеристика видів і технологій ОРРА

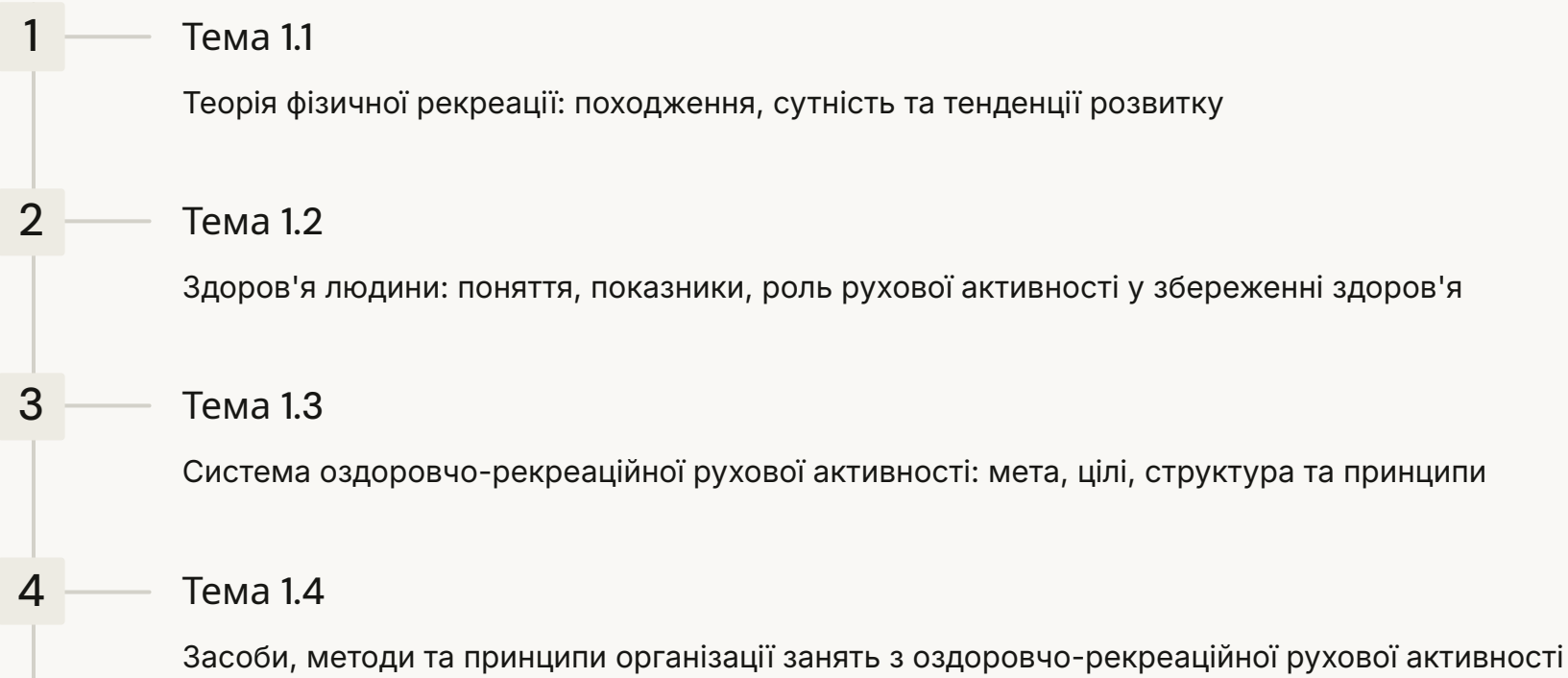
Характеризувати основні види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, застосовувати методи аналізу і планування занять, визначати показання та протипоказання для різних категорій населення.

04

Робота з науковими та методичними ресурсами

Орієнтуватися в науковій та методичній базі з теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; використовувати наукові та інформаційні ресурси для підготовки обґрунтованих методичних матеріалів.

Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

- 
- 1 — Тема 1.1
Теорія фізичної рекреації: походження, сутність та тенденції розвитку
 - 2 — Тема 1.2
Здоров'я людини: поняття, показники, роль рухової активності у збереженні здоров'я
 - 3 — Тема 1.3
Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, структура та принципи
 - 4 — Тема 1.4
Засоби, методи та принципи організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Теорія фізичної рекреації: походження та тенденції розвитку

Лекційний матеріал (3 год.)

Лекція 1: Поняття рекреації та фізичної рекреації. Рекреаційна діяльність людини: характеристика, функції (економічна, медико-біологічна, соціально-культурна). Місце фізичної рекреації у системі фізичної культури. Зв'язок ОРРА з фізичною терапією та ерготерапією. Міжнародний досвід розвитку оздоровчо-рекреаційного руху. Законодавча база у сфері рухової активності та реабілітації.

Лекція 2: Сучасні тенденції розвитку ОРРА в Україні та світі. Рекреаційна активність особи: добові, тижневі, річні та життєві цикли. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Рекреаційний ефект та умови його досягнення.

Ключові питання лекції

- Поняття та структура оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- Місце ОРРА у системі фізичної культури та охорони здоров'я
- Зв'язок ОРРА з фізичною терапією та ерготерапією
- Міжнародний досвід та сучасні тенденції розвитку ОРРА
- Мотивація до рекреаційної рухової активності

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Складання понятійно-термінологічного словника з теорії фізичної рекреації: основні поняття, їх визначення та взаємозв'язок.

Завдання 2. Кейс: аналіз міжнародних стратегій щодо рухової активності (ВООЗ, ЄС). Обговорення їх значення для практики фізичної терапії.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (10 год.)

- Опрацювання: Дутчак М. В. «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» — розділ «Теорія фізичної рекреації»
- Підготовка реферату: «Сучасні тенденції розвитку оздоровчо-рекреаційного руху в Україні та світі»
- Конспектування: Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (ВООЗ) — ключові положення



Очікуваний результат: студент вміє пояснювати поняття фізичної рекреації, характеризувати її місце у системі фізичної культури та зв'язок із фізичною терапією.

Здоров'я людини та роль рухової активності

1

Поняття здоров'я

Визначення ВООЗ. Складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна. Показники та критерії оцінки.

2

Гіпокінезія

Наслідки недостатньої рухової активності для організму: серцево-судинні, метаболічні, опорно-рухові порушення.

3

Оздоровчий вплив

Механізми позитивного впливу ОРПА: адаптаційні реакції, підвищення функціональних резервів, профілактика хронічних захворювань.

4

Здоровий спосіб життя

Компоненти ЗСЖ. Рухова активність як ключовий чинник збереження і зміцнення здоров'я людини.

Лекційний матеріал (3 год.)

Поняття і показники здоров'я людини. Компоненти та детермінанти здоров'я. Значення фізичної рекреації у збереженні та зміцненні здоров'я. Основні потреби організму в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я. Гіпокінезія та її наслідки для організму. Зв'язок рухової активності з профілактикою хронічних неінфекційних захворювань.

Практика (2 год.) та СРС (10 год.)

Практика: Аналіз показників здоров'я людини та методів їх оцінки; кейс «Гіпокінезія та реабілітаційний потенціал: аналіз клінічних ситуацій»; розробка рекомендацій щодо рухового режиму для пацієнта з хронічним захворюванням.

СРС: Опрацювання: Школа О., Жамардїй В. «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб збереження здоров'я» (2023); підготовка аналітичної записки «Роль ОРПА у профілактиці хронічних захворювань: доказова база».

Система ОРРА та організація занять

Тема 1.3 — Система ОРРА: мета, цілі, структура (Лекція 5, 3 год.)

Система технологій ОРРА: поняття, компоненти, системотворчі фактори. Принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення. Форми організації ОРРА: урочні та позаурочні, добровільні та обов'язкові. Класифікація видів ОРРА: аеробні, силові, гімнастичні, ігрові, туристичні, водні.

Практика (2 год.): Складання класифікаційної таблиці видів ОРРА; аналіз форм організації рекреаційних занять; кейс «Вибір форм та видів ОРРА для різних категорій пацієнтів».

СРС (8 год.): Опрацювання: Дутчак М. В. «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (навч. посіб., НУФВСУ); підготовка схеми «Система ОРРА та її компоненти».

Тема 1.4 — Засоби, методи та принципи організації занять (Лекція 7, 3 год.)

Фізичні вправи та їхнє значення в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Методика організації занять з ОРРА: структура, зміст, методи проведення. Принципи фізичного виховання в системі ОРРА: доступності, поступовості, систематичності, свідомості. Контроль та самоконтроль в ОРРА. Природні та гігієнічні фактори як засоби оздоровлення. Особливості методики для осіб з обмеженими функціональними можливостями.

Практика (2 год.): Практичне освоєння структури рекреаційного заняття; розробка плану-конспекту заняття для визначеної цільової групи; аналіз методів контролю навантаження.

СРС (8 год.): Підготовка методичної розробки «Принципи організації занять з ОРРА для осіб з хронічними захворюваннями»; складання порівняльної таблиці методів проведення занять.

Нормування та технології оздоровчо-рекреаційних занять

Тема 2.1

Норми та методи визначення оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Добові та тижневі обсяги.

Тема 2.2

Оздоровче тренування: основи побудови, зони інтенсивності, методи контролю навантажень.

Тема 2.3

Аеробні технології ОРРА: ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, лижні прогулянки.

Тема 2.4

Гімнастичні та силові технології ОРРА: оздоровча гімнастика, фітнес, йога, стретчинг, силові вправи.

Норми та методи визначення рухової активності

Лекційний матеріал (3 год.)

Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності: рекомендації ВООЗ, національні стандарти. Методи визначення рухової активності: хронометраж, педометрія, акселерометрія, визначення добових енерговитрат. Обсяги добової рухової активності для різних вікових груп. Визначення оптимального навантаження з урахуванням стану здоров'я. Методи оцінки фізичної підготовленості та функціональних резервів організму.

Ключові питання

- Нормативи рухової активності ВООЗ для різних вікових груп
- Методи об'єктивного визначення рухової активності
- Взаємозв'язок обсягу ОРРА та стану здоров'я
- Індивідуалізація норм ОРРА для осіб з порушеннями здоров'я
- Самоконтроль у процесі занять рекреаційною руховою активністю

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Практичне освоєння методики хронометражу добової рухової активності: складання протоколу обстеження, аналіз отриманих даних.

Завдання 2. Кейс: нормування навантажень для пацієнта з серцево-судинною патологією — визначення оптимальних зон інтенсивності та тижневих обсягів.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

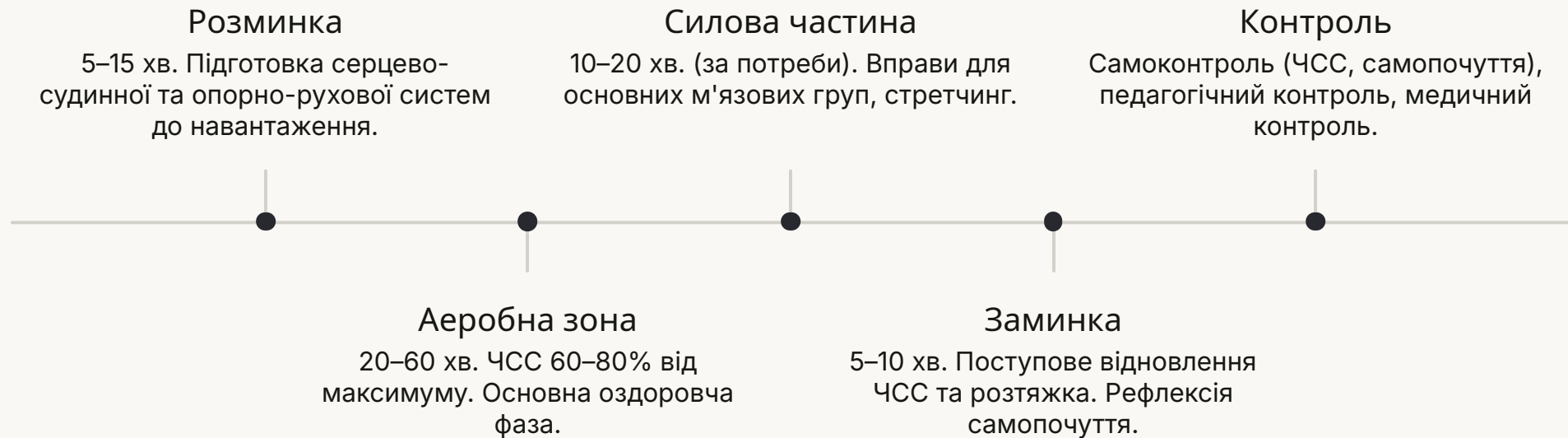
Самостійна робота (10 год.)

- Опрацювання: Пальчук М. та ін. «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу» (2023)
- Підготовка таблиці «Норми рухової активності ВООЗ для різних вікових груп»
- Розрахунок індивідуальних добових обсягів ОРРА на основі показників маси тіла та коефіцієнта активності



Очікуваний результат: студент вміє визначати норми рухової активності та застосовувати методи їх виміру для різних категорій населення.

Оздоровче тренування: основи побудови та контроль



Лекційний матеріал (3 год.)

Поняття оздоровчого тренування, його відмінність від спортивного. Зони інтенсивності: аеробна, анаеробна порогова, відновна. Методи контролю навантажень: ЧСС, тест розмови, шкала Борга. Структура оздоровчо-тренувального заняття. Принципи побудови мікро- та мезоциклів оздоровчих занять. Особливості оздоровчого тренування при різних патологічних станах.

Практика (2 год.) та СРС (10 год.)

Практика: Практичне виконання та аналіз оздоровчого тренувального заняття; визначення індивідуальних зон інтенсивності для різних пацієнтів; складання плану мікроциклу оздоровчих тренувань.

СРС: Опрацювання: Бишевець Н., Лазакович Ю. «Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стрес-асоційовані стани» (2023); підготовка методичної розробки «Оздоровче тренування для осіб з патологією серцево-судинної системи».

Аеробні та гімнастично-силові технології ОРРА

Тема 2.3 — Аеробні технології (Лекція 11, 3 год.)

Ходьба як базовий засіб оздоровлення: скандинавська ходьба, оздоровча ходьба. Оздоровчий біг: методика, дозування, показання та протипоказання. Плавання та водні види ОРРА: оздоровчий вплив, техніка, реабілітаційне застосування. Їзда на велосипеді та велотренажери. Лижні прогулянки та ковзани. Танцювальна аеробіка та оздоровча ритміка.

Практика (2 год.): Практичне освоєння методики проведення занять з оздоровчої ходьби та скандинавської ходьби; аналіз оздоровчого впливу аеробних видів ОРРА на організм людини.

СРС (8 год.): Опрацювання: Школа О. М. «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (навч. посіб., 2025); підготовка методичних рекомендацій «Оздоровча ходьба для реабілітаційних пацієнтів».

Тема 2.4 — Гімнастичні та силові технології (Лекція 13, 3 год.)

Оздоровча гімнастика: ранкова, виробнича, ритмічна. Фітнес-аеробіка та сучасні фітнес-технології. Оздоровчий фітнес як провідний напрям ОРРА. Стретчинг і методи розвитку гнучкості. Йога та пілатес як засоби ОРРА. Силові оздоровчо-рекреаційні програми: особливості побудови та застосування у фізичній терапії. Вправи на рівновагу та координацію для осіб похилого віку.

Практика (2 год.): Практичне освоєння комплексів оздоровчої гімнастики та стретчингу; аналіз фітнес-технологій для реабілітаційних груп; розробка комплексу вправ для конкретного пацієнта.

СРС (8 год.): Опрацювання: Чеховська Л. Я. «Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі» (2022); підготовка програми занять пілатесом для осіб похилого віку.

Ігрові, туристичні та нетрадиційні технології ОРРА

Тема 3.1

Ігрові технології ОРРА: рухливі ігри, спортивні ігри оздоровчого спрямування, ігрова рекреація.

Тема 3.2

Туристично-рекреаційні технології: піший туризм, велотуризм, активний відпочинок на природі.

Тема 3.3

Нетрадиційні та сучасні технології ОРРА: скандинавська ходьба, нордік-волкінг, тай-чі, аквааеробіка.

Тема 3.4

Природні та гігієнічні фактори в ОРРА: загартовування, геліотерапія, гідротерапія, аеротерапія.

Ігрові технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Лекційний матеріал (3 год.)

Ігрова рекреація: поняття, значення, класифікація. Рухливі ігри в системі ОРРА: методика проведення, дозування навантажень, адаптація для різних груп. Спортивні ігри оздоровчого спрямування: бадмінтон, настільний теніс, петанк, бочче (для осіб з обмеженими можливостями). Ігрові технології у фізичній терапії та ерготерапії. Психологічні аспекти ігрової рекреації: мотивація, командоутворення, соціальна взаємодія.

Ключові питання

- Класифікація ігрових технологій ОРРА
- Дозування навантажень в ігровій рекреації
- Адаптація ігрових технологій для реабілітаційних груп
- Психологічні ефекти ігрової рекреації
- Ігрові технології у практиці фізичного терапевта та ерготерапевта

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Практичне проведення рухливих ігор для різних вікових груп: підбір, організація, аналіз навантаження.

Завдання 2. Кейс: адаптація ігрових технологій для пацієнта з порушенням опорно-рухового апарату — розробка програми.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (10 год.)

- Опрацювання: Дутчак М. В., Чеховська Л. «Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності» (2023)
- Підготовка реферату: «Ігрові технології у практиці фізичного терапевта та ерготерапевта»
- Складання збірки адаптованих ігор для реабілітаційних груп



Очікуваний результат: студент вміє організовувати ігрові рекреаційні заняття, адаптувати їх до потреб різних груп населення та пацієнтів з порушеннями здоров'я.

Туристично-рекреаційні технології ОРРА

Лекційний матеріал (3 год.)

Туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Піший туризм: класифікація, методика організації, дозування.

Велотуризм та веломаршрути. Організація активного відпочинку в природі: еколого-оздоровчий туризм. Терренкур як форма оздоровчо-рекреаційної активності. Рекреаційний туризм у практиці фізичної реабілітації. Безпека туристично-рекреаційних занять: запобігання травматизму, перша допомога.

Практика (2 год.) та СРС (10 год.)

Практика: Практичне освоєння організації туристично-рекреаційних маршрутів; розробка плану терренкуру для реабілітаційної групи; аналіз безпеки туристично-рекреаційних занять.

СРС: Опрацювання розділу «Туристичні технології ОРРА» з навч. посіб. Школи О. М. (2025); підготовка методичних рекомендацій «Організація терренкуру для осіб з кардіоваскулярними захворюваннями»; складання схеми маршруту з аналізом навантаження.

- ❑ **Очікуваний результат:** студент вміє організовувати туристично-рекреаційні заходи, планувати маршрути та забезпечувати безпеку їх проведення для різних груп.

Нетрадиційні технології та природні фактори в ОРРА

Тема 3.3 — Сучасні та нетрадиційні технології (Лекція 17, 3 год.)

Скандинавська ходьба: методика, техніка, реабілітаційне застосування. Нордік-волкінг та стрит-воркаут. Тай-чі та цигун як оздоровчо-рекреаційні системи. Аквааеробіка та гідрокінезіотерапія. Оздоровча йога та пілатес. Танцювально-рухова терапія як метод ОРРА та ерготерапії. Програми оздоровчо-рекреаційної активності для постковідного відновлення та осіб з ПТСР.

Практика (2 год.): Практичне освоєння елементів скандинавської ходьби та тай-чі; аналіз та порівняння нетрадиційних систем ОРРА; розробка програми занять аквааеробікою.

СРС (8 год.): Опрацювання: Гуліна Л., Гулін Н. «Застосування засобів фізичної терапії для людей з постковідним синдромом» (2023); підготовка реферату «Танцювально-рухова терапія: доказова база та практичне застосування».

Тема 3.4 — Природні та гігієнічні фактори (Лекція 19, 3 год.)

Природні фактори оздоровлення: сонячне проміння (геліотерапія), повітря (аеротерапія), вода (гідротерапія). Загартовування як складова ОРРА: принципи, методи, показання. Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність фізичної активності. Кліматотерапія та курортні фактори. Поєднання природних факторів та фізичних вправ у програмах реабілітації. Санаторно-курортна реабілітація як форма ОРРА.

Практика (2 год.): Аналіз методів використання природних факторів в оздоровленні та реабілітації; розробка програми кліматотерапії.

СРС (8 год.): Підготовка методичної розробки «Природні фактори у програмах фізичної терапії та рекреації»; аналіз санаторно-курортних реабілітаційних програм України.

ОРРА для різних вікових та нозологічних груп

Тема 4.1

ОРРА для дітей та підлітків: вікові особливості рухового розвитку, форми організації, норми навантажень.

Тема 4.2

ОРРА для дорослих та осіб зрілого віку: принципи побудови програм, профілактика гіпокінезії.

Тема 4.3

ОРРА для осіб похилого віку: геріатрична рекреація, адаптивні програми, профілактика падінь.

Тема 4.4

ОРРА для осіб з порушеннями здоров'я та обмеженими можливостями: адаптивна рекреація, інклюзивні програми.

ОРРА для дітей та підлітків

Лекційний матеріал (3 год.)

Особливості розвитку рухів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Розвиток рухової активності підлітків та юнаків. Вікові норми рухової активності для дітей та підлітків. Форми організації ОРРА для дитячого та підліткового контингенту. Ігрові методи у роботі з дітьми. Рухова активність у контексті лікувальної педагогіки та фізичної терапії для дітей. Особливості занять з дітьми з порушеннями розвитку.

Ключові питання

- Вікові особливості розвитку рухової функції у дітей
- Норми рухової активності для дітей різного віку
- Ігрові методи як провідний засіб ОРРА для дітей
- ОРРА для дітей з порушеннями розвитку
- Роль фізичного терапевта у програмах дитячої рекреації

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка програми рекреаційних занять для дітей молодшого шкільного віку: підбір засобів, дозування навантажень, методи проведення.

Завдання 2. Кейс: адаптована програма ОРРА для дитини з порушенням опорно-рухового апарату — розробка та обґрунтування.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (10 год.)

- Опрацювання: Grynova M. та ін. «Pedagogical Conditions for the Formation of the Readiness of Future Specialists in Physical Rehabilitation» (Acta Balneologica, 2023)
- Підготовка реферату «Рухова активність та ерготерапія у роботі з дітьми з особливими потребами»
- Складання збірки рухливих ігор для різних вікових груп з указівкою навантаження



Очікуваний результат: студент вміє розробляти та проводити оздоровчо-рекреаційні заняття для дітей і підлітків, адаптувати їх до різних потреб.

ОРРА для дорослих та осіб зрілого віку

Лекційний матеріал (3 год.)

Особливості проявів рухової активності у зрілому віці. Основні чинники, що обмежують рухову активність дорослого населення. Корпоративний фітнес та виробнича гімнастика. Профілактика гіпокінезії та хронічних неінфекційних захворювань засобами ОРРА. Програми ОРРА для осіб із соматичними захворюваннями (кардіологічні, метаболічні, ортопедичні). Мотиваційні стратегії залучення дорослого населення до оздоровчо-рекреаційної активності.

Практика (2 год.) та СРС (10 год.)

Практика: Розробка програм корпоративного оздоровлення та виробничої гімнастики; кейс «Рекреаційна програма для особи з метаболічним синдромом»; аналіз мотиваційних факторів до рухової активності у дорослих.

СРС: Опрацювання: Дутчак М. В., Чеховська Л. «Корпоративний фітнес: сутність і види програм» (2022); підготовка аналітичної записки «Профілактика гіпокінезії у дорослих: сучасні підходи та технології»; складання порівняльної таблиці програм ОРРА для різних соматичних патологій.

- ❏ **Очікуваний результат:** студент вміє розробляти диференційовані програми ОРРА для дорослих з урахуванням їх соматичного стану та мотиваційного профілю.

ОРРА для осіб похилого віку



Оцінка стану (Assessment)

Оцінка функціональних можливостей, ризику падінь, кардіореспіраторного резерву та мотивації до занять.

Лекційний матеріал (3 год.)

Особливості проявів рухової активності у літньому та похилому віці. Вікові функціональні зміни організму. Геріатрична рекреація: поняття, цілі, принципи. Профілактика падінь засобами рухової активності. Адаптивні програми ОРРА для осіб похилого віку. Роль соціальної рекреації в підтримці якості життя людей похилого віку. Практика піших клубів, скандинавської ходьби, базової аеробіки для сеніорів.



Планування програми

Визначення цілей: підтримка мобільності, профілактика падінь, соціальна взаємодія. Підбір видів ОРРА.

Практика (2 год.) та СРС (10 год.)

Практика: Розробка адаптивної програми ОРРА для особи похилого віку з остеоартрозом; аналіз ризиків та протипоказань; практичне проведення фрагменту заняття.

СРС: Опрацювання матеріалів «Програми пілатесу для оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку» (2023); підготовка аналітичної записки «Профілактика падінь засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності: доказова база».



Реалізація та контроль

Поступове збільшення навантажень, регулярний моніторинг стану, адаптація програми за потреби.

ОРРА для осіб з порушеннями здоров'я та обмеженими можливостями

Лекційний матеріал (3 год.)

Поняття адаптивної фізичної рекреації. Особливості організації ОРРА для осіб з порушеннями ОРА, серцево-судинної та дихальної систем, неврологічною патологією. Інклюзивні програми рухової активності. Рекреаційна ОРРА для осіб з інвалідністю: паралімпійські та адаптивні рекреаційні види спорту. ОРРА в системі комплексної реабілітації. Оздоровчо-рекреаційні програми для учасників бойових дій та осіб із ПТСР. Роль фізичного терапевта в організації адаптивної ОРРА.

Ключові питання

- Принципи адаптивної фізичної рекреації
- ОРРА при кардіологічній та ортопедичній патології
- Інклюзивні програми рухової активності
- ОРРА для учасників бойових дій і осіб із ПТСР
- Роль фізичного терапевта в адаптивних рекреаційних програмах

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка інклюзивної рекреаційної програми для змішаної групи: здорові особи та особи з різними порушеннями здоров'я.

Завдання 2. Кейс: «ОРРА у програмі комплексної реабілітації учасника бойових дій» — розробка та презентація.

Завдання 3. Дискусія: «Адаптивна рекреація чи повноцінна участь — підходи до інклюзії в ОРРА».

Самостійна робота (10 год.)

- Опрацювання: Otravenko O. та ін. «Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports» (Acta Balneologica, 2024)
- Підготовка аналітичної записки «ОРРА для осіб із ПТСР: методичне обґрунтування»
- Складання таблиці показань та протипоказань до видів ОРРА за нозологіями



Очікуваний результат: студент вміє розробляти адаптивні рекреаційні програми для осіб з різними порушеннями здоров'я, враховуючи їх реабілітаційний потенціал.

Організація та управління оздоровчо-рекреаційною діяльністю

Тема 5.1

Організація оздоровчо-рекреаційних закладів: фітнес-центри, реабілітаційні центри, санаторії. Менеджмент ОРРА.

Тема 5.2

Програмування та планування ОРРА: розробка програм, методичних матеріалів, документації.

Тема 5.3

Моніторинг та оцінювання ефективності оздоровчо-рекреаційних програм. Документування результатів.

Тема 5.4

Нормативно-правова база у сфері ОРРА, фізичної терапії та реабілітації. Деонтологія та етика фахівця.

Організація оздоровчо-рекреаційних закладів та менеджмент ОРРА

Лекційний матеріал (3 год.)

Система оздоровчо-рекреаційних закладів: фітнес-центри, реабілітаційні центри, санаторно-курортні заклади, спортивно-оздоровчі клуби. Менеджмент у сфері ОРРА: функції, методи, особливості. Маркетинг оздоровчо-рекреаційних послуг. Кадрове забезпечення ОРРА: посади та кваліфікаційні вимоги. Роль фізичного терапевта в системі оздоровчо-рекреаційних закладів. Фінансово-економічні аспекти оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Ключові питання

- Типи та структура оздоровчо-рекреаційних закладів
- Менеджмент і маркетинг у сфері ОРРА
- Кадрове забезпечення: фізичний терапевт в оздоровчому закладі
- Організація реабілітаційного центру: структура та управління
- Якість послуг та стандарти ОРРА

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка організаційної структури оздоровчо-рекреаційного центру: підрозділи, персонал, документація.

Завдання 2. Кейс: «Відкриття реабілітаційно-рекреаційного центру: бізнес-план і організаційні рішення». Групова робота.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Дутчак М. В. «Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України» (2022)
- Підготовка реферату «Роль фізичного терапевта в оздоровчо-рекреаційному закладі»
- Аналіз організаційних структур реабілітаційних центрів України



Очікуваний результат: студент розуміє принципи організації та управління оздоровчо-рекреаційними закладами, може визначити роль фізичного терапевта в їх структурі.

Програмування та моніторинг ефективності ОРРА

Тема 5.2 — Програмування та планування (Лекція 23, 3 год.)

Принципи програмування ОРРА: цільова аудиторія, мета, завдання, засоби, методи. Структура оздоровчо-рекреаційної програми. Розробка методичних матеріалів: плани-конспекти, картки вправ, індивідуальні щоденники. Документування ОРРА: протоколи занять, листи спостережень, звіти. Індивідуальний підхід у розробці рекреаційних програм для реабілітаційних пацієнтів.

Практика (2 год.): Розробка повноцінної оздоровчо-рекреаційної програми для обраної цільової групи; оформлення комплексу методичної документації.

СРС (8 год.): Опрацювання: Szkola O. та ін. «Study of the Impact of Electronic Learning Tools on Health-Preserving Competence» (Acta Balneologica, 2023); підготовка комплексу методичної документації для власного рекреаційного проекту.

Тема 5.3 — Моніторинг ефективності (Лекція 25, 3 год.)

Оцінювання ефективності оздоровчо-рекреаційних програм: критерії, методи, інструменти. Функціональне тестування: проби Руф'є, Мартіне, тест Купера, тест шести хвилин ходьби. Психологічні методи оцінки: опитувальники якості життя, мотивації, самопочуття. Документування та аналіз результатів. Коригування програм за результатами моніторингу. Доказова практика у сфері ОРРА та фізичної терапії.

Практика (2 год.): Практичне застосування методів функціонального тестування; аналіз отриманих результатів та коригування індивідуальних програм ОРРА.

СРС (8 год.): Підготовка аналітичної записки «Методи оцінки ефективності оздоровчо-рекреаційних програм: порівняльний аналіз»; розробка протоколу моніторингу для власного рекреаційного проекту.

Нормативно-правова база та деонтологія фахівця

Лекційний матеріал (3 год.)

Нормативно-правова база у сфері ОРРА, фізичної терапії та реабілітації в Україні. Стандарти фізичної терапії та реабілітації ВООЗ та Всесвітньої конфедерації фізичної терапії (WCPT). Законодавство у сфері охорони здоров'я та фізичної культури. Права та обов'язки фахівця з фізичної терапії та ерготерапії. Деонтологічні принципи у роботі фізичного терапевта. Етичний кодекс фахівця з фізичної реабілітації. Відповідальність за якість послуг ОРРА.

Ключові питання

- Нормативно-правова база у сфері ОРРА та фізичної терапії
- Стандарти WCPT та їх застосування в Україні
- Права та обов'язки фізичного терапевта
- Деонтологія та етика у практиці ОРРА
- Відповідальність фахівця за якість реабілітаційних послуг

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз ключових нормативно-правових актів у сфері фізичної терапії, реабілітації та оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Завдання 2. Кейс: «Деонтологічна дилема у практиці фізичного терапевта» — аналіз ситуацій та вироблення рішень.

Завдання 3. Підготовка та захист підсумкового проекту: «Комплексна програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності для обраної цільової групи».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX
- Підготовка аналітичної записки «Стандарти WCPT у практиці фізичної терапії та ОРРА»
- Аналіз Етичного кодексу фізичного терапевта України



Очікуваний результат: студент орієнтується в нормативно-правовій базі сфери ОРРА та фізичної терапії, дотримується деонтологічних принципів у практичній діяльності.

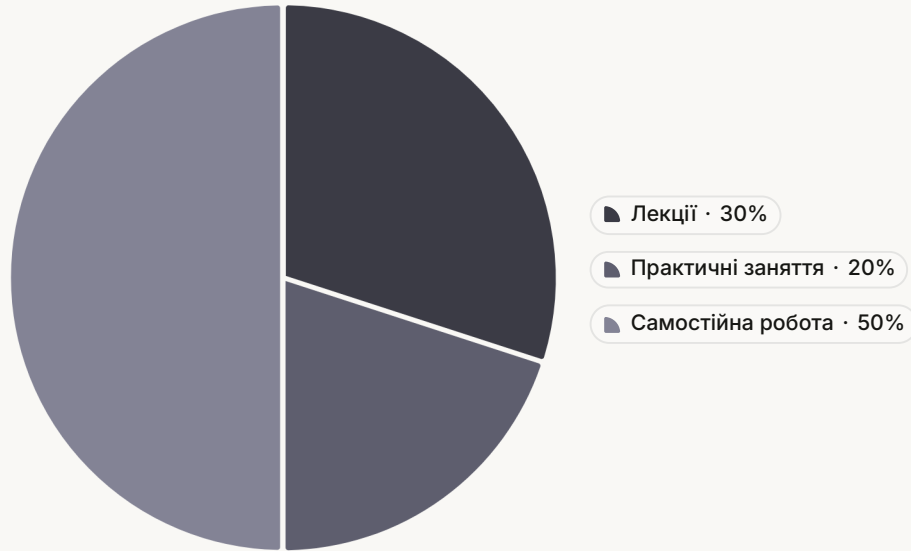
Розподіл навчального часу — 150 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Теорія фізичної рекреації	3	2	10
	Тема 1.2 — Здоров'я та рухова активність	3	2	10
	Тема 1.3 — Система ОРРА	3	2	8
	Тема 1.4 — Засоби та методи ОРРА	3	2	8
Модуль 2	Тема 2.1 — Норми та методи визначення РА	3	2	10
	Тема 2.2 — Оздоровче тренування	3	2	10
	Тема 2.3 — Аеробні технології	3	2	8
	Тема 2.4 — Гімнастичні та силові технології	3	2	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Ігрові технології	3	2	10
	Тема 3.2 — Туристично-рекреаційні технології	3	2	10
	Тема 3.3 — Нетрадиційні та сучасні технології	3	2	8
	Тема 3.4 — Природні та гігієнічні фактори	3	2	8
Модуль 4	Тема 4.1 — ОРРА для дітей та підлітків	3	2	10
	Тема 4.2 — ОРРА для дорослих	3	2	10
	Тема 4.3 — ОРРА для осіб похилого віку	3	2	10
	Тема 4.4 — ОРРА для осіб з порушеннями здоров'я	3	2	10
Модуль 5	Тема 5.1 — Організація та менеджмент ОРРА	3	2	7
	Тема 5.2 — Програмування та планування	3	2	8
	Тема 5.3 — Моніторинг ефективності	3	2	8
	Тема 5.4 — Нормативно-правова база та деонтологія	3	2	7
Разом	20 тем	60*	40*	196*



Увага щодо розподілу: Загальний обсяг дисципліни — 150 годин (5 кредитів ЄКТС): 45 год. лекцій + 30 год. практик + 75 год. СРС. Наведений у таблиці детальний розподіл є орієнтовним розширеним планом; фактичний розподіл коригується відповідно до навчального плану кафедри.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **150 годин (5 кредитів ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теоретичною підготовкою та практичними навичками майбутнього фахівця.

Лекції — 45 год. (30%)

Системне подання теоретичного матеріалу з теорії ОРРА, технологій оздоровлення, особливостей роботи з різними групами населення. Кожна тема — 3 лекційні години.

Практичні — 30 год. (20%)

Відпрацювання практичних навичок організації занять, розробки програм, аналізу кейсів та захист проектів. Практична спрямованість відповідає профілю спеціальності 227.

Самостійна робота — 75 год. (50%)

Поглиблене опрацювання наукової та методичної літератури, розробка методичних матеріалів, підготовка рефератів та аналітичних записок. СРС становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та посібниками з ОРПА (Дутчак, Школа, Чеховська та ін.), науковими статтями у фахових виданнях зі спеціальності 227. Студент конспектує ключові положення, порівнює підходи різних авторів, виділяє докази ефективності методів ОРПА.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (порівняльний аналіз технологій ОРПА, розробка методичних рекомендацій); творчих завдань — реферати, аналітичні записки, методичні розробки програм занять для різних цільових груп та нозологій.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних ресурсів: МОЗ України (moz.gov.ua), Міністерства молоді та спорту (sport.gov.ua), ВООЗ (who.int), WCPT (world.physio). Пошук наукових статей у базах даних PubMed, Google Scholar.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання методичних матеріалів, відпрацювання вправ); підготовка до тестувань (ключові терміни, принципи нормування ОРПА); підготовка до модульних контрольних робіт (систематизація знань про технології та методики ОРПА).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування / перевірки методичних розробок.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне практичне завдання або методична розробка, що охоплює теми змістовних модулів (теоретичні питання, розробка програми ОРРА, аналіз нозологічного випадку). Оцінюються повнота, обґрунтованість та методична коректність. Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та захист підсумкового проекту (комплексна програма ОРРА для обраної цільової групи). Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування міцної теоретичної бази та практичних навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності фахівця зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з ОРПА з використанням наочних схем, таблиць, відеоматеріалів та прикладів із сучасної реабілітаційної практики.



Практичні заняття

Відпрацювання методики проведення рекреаційних занять, розробка програм ОРПА, функціональне тестування, аналіз клінічних кейсів.



Кейс-стаді

Аналіз реальних реабілітаційних ситуацій; розробка індивідуальних та групових програм ОРПА для осіб з різними нозологіями.



Дискусії

Обговорення актуальних питань доказової бази ОРПА; дискусії про інноваційні підходи до оздоровлення різних груп населення.



Самостійне дослідження

Підготовка методичних розробок, рефератів та аналітичних записок; розвиток навичок самостійного пошуку доказової бази та систематизації наукової інформації.



Проектна робота

Розробка та захист комплексних програм ОРПА для обраної цільової групи; формування портфоліо методичних матеріалів майбутнього фахівця.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Школа О. М. та ін.

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. — Харків : ХДАФК, 2025. — 284 с.

2. Дутчак М. В.

Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності : базова програма навчальної дисципліни. — Київ : НУФВСУ, 2022. — 48 с.

3. Чеховська Л. Я.

Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі / Л. Я. Чеховська, М. Лужна, І. Грибовська. — Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. — 186 с.

4. Пальчук М. та ін.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. — 2023. — № 15(34). — С. 56–64.

5. Бишевец Н., Лазакович Ю.

Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. — 2023. — № 4(163). — С. 47–51.

6. Grynova M. та ін.

Pedagogical Conditions for the Formation of the Readiness of Future Specialists in Physical Rehabilitation to Work with Athletes of Water Sports. Acta Balneologica. — 2023. — Vol. LXV, 6(178). — P. 392–400.

7. Otravenko O. та ін.

Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. Acta Balneologica. — 2024. — Vol. 67(2). — P. 135–143.

8. Дутчак М., Чеховська Л.

Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. — 2023.

Додаткова література та наукові статті (2022–2024 рр.)

9. Школа О., Жамардїй В. та ін.

Study of the Impact of Electronic Learning Tools on the Level of Formation of Health-Preserving Competence Among Students of the Specialty «Therapy And Rehabilitation». Acta Balneologica. — 2023. *Рекомендується для тем 1.1–1.2.*

11. Бовкун С. В.

Рухова активність та її вплив на здоров'я та працездатність людини. Нотатки сучасної науки. — 2022. — № 3. — С. 19–20. *Рекомендується для тем 1.2, 2.1.*

10. Школа О. М., Макотченко О. А.

Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: матеріали XXIV Міжнар. наук.-практ. конф. — Харків : ХДАФК, 2024. *Рекомендується для теми 5.1.*

12. WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030

More active people for a healthier world. — Geneva : WHO, 2022 (updated). — 104 p. *Рекомендується для тем 1.1, 2.1, 5.4.*

Нормативно-правова база

- Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053–IX
Визначає правові, організаційні та фінансові засади системи реабілітації в Україні. zakon.rada.gov.ua
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (зі змінами 2022 р.)
Регулює відносини у сфері фізичної культури, спорту та оздоровчої рухової активності населення. zakon.rada.gov.ua
- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145–VIII
Визначає засади освітньої діяльності в Україні, у т. ч. підготовку фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. zakon.rada.gov.ua
- Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (2019, зі змінами)
Визначає компетентності та результати навчання для підготовки бакалаврів зі спеціальності 227. mon.gov.ua
- WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030
Міжнародна стратегія ВООЗ щодо оздоровчої рухової активності населення. who.int

Офіційні ресурси та фахові видання

МОЗ України

moz.gov.ua — нормативна база у сфері охорони здоров'я та реабілітації, клінічні протоколи.

Міністерство молоді та спорту України

sport.gov.ua — нормативна база у сфері фізичної культури, спорту та оздоровлення населення.

Всесвітня конфедерація фізичної терапії (WCPT)

world.physio — міжнародні стандарти фізичної терапії, доказова база, рекомендації.

НУФВСУ — Репозитарій

reposit.uni-sport.edu.ua — наукові праці, програми дисциплін, методичні матеріали з ОРРА.

Журнал «Спортивна наука та здоров'я людини»

sporthealth.kubg.edu.ua — фахове видання з питань фізичної культури, спорту та здоров'я.

Журнал «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»

vspu.net/fks — наукові статті з питань ОРРА, фізичної терапії та реабілітації.

Acta Balneologica

actabalneologica.pl — міжнародний журнал з питань бальнеології, реабілітації та оздоровчої рухової активності.

ВООЗ — Фізична активність

who.int — рекомендації щодо норм рухової активності, міжнародні стратегії оздоровлення.

Зв'язок дисципліни зі спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Чому ОРРА для майбутніх фізичних терапевтів?

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів зі спеціальності 227. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність виступає одним із ключових інструментів фізичного терапевта та ерготерапевта у відновленні функцій та підтримці якості життя пацієнтів.

Сучасний фахівець у сфері фізичної терапії та ерготерапії працює в реабілітаційних центрах, лікарнях, санаторіях, фітнес-закладах, де розуміння теорії та технологій ОРРА є ключовою професійною компетентністю.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Розробка та реалізація оздоровчо-рекреаційних програм у закладах охорони здоров'я та реабілітації
- Нормування та індивідуалізація фізичних навантажень для пацієнтів різних нозологічних груп
- Організація адаптивної рекреації для осіб з обмеженими функціональними можливостями
- Профілактика та збереження здоров'я населення засобами ОРРА
- Моніторинг та оцінка ефективності реабілітаційно-рекреаційних програм
- Робота в мультидисциплінарній реабілітаційній команді з виконанням функцій організатора ОРРА

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові аспекти теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності — від теоретичних основ до практичного застосування у фізичній терапії та ерготерапії — і формує у студентів цілісне розуміння ОРРА як інструменту збереження здоров'я та реабілітації різних груп населення.

Бажаємо успіхів у вивченні дисципліни!

150

Годин

Загальний обсяг дисципліни

5

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

20

Тем

У 5 змістовних модулях

12

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Рухова активність — це не просто засіб оздоровлення, це мова, якою тіло розмовляє зі здоров'ям.» — Девіз кафедри ОРРА

Спеціальність 227 · Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація · Бакалавр · 5 кредитів ЄКТС