

Силабус дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ · БАКАЛАВР

150

Годин загальний обсяг дисципліни

5

Кредитів ЄКТС відповідно до стандарту

5

Змістовних модулів курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 150 годин / 5 кредитів ЄКТС

Модулів: 5 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» цілісне уявлення про теоретичні основи та практичні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Курс спрямований на розвиток компетентностей щодо організації та застосування різних форм рухової активності оздоровчого спрямування, нормування фізичних навантажень для різних груп населення з урахуванням стану здоров'я та функціональних можливостей людини.

Форми навчання

- Лекції — 45 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 75 годин

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності: виявлення закономірностей впливу фізичних навантажень на організм людини, порівняння різних оздоровчих технологій, формування обґрунтованих висновків щодо їх застосування. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання практичних завдань у визначені строки.

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати принципи оздоровчо-рекреаційної діяльності, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати звіти та аналітичні матеріали.

Відповідальність, ініціативність та готовність до командної роботи під час практичних занять.

- Аналізувати навчальну та наукову інформацію у сфері фізичної рекреації
- Виділяти головне та узагальнювати результати досліджень
- Планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів
- Коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками
- Брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки

Фахові компетентності

Розуміння сутності та закономірностей оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місця в системі фізичної терапії та реабілітації. Знання сучасних технологій оздоровлення, їх класифікацій та методики застосування в практиці фізичного терапевта.

Здатність застосовувати методи нормування рухової активності для різних груп населення, у тому числі осіб із функціональними обмеженнями, з урахуванням принципів доказової медицини та рекреаційної реабілітації.

- Характеризувати основні форми та види оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- Аналізувати вплив фізичних навантажень на організм людини
- Складати та реалізовувати програми оздоровчо-рекреаційних занять
- Орієнтуватися в сучасних фітнес-технологіях та рекреаційних системах
- Застосовувати засоби оздоровчої рухової активності у реабілітаційній практиці

Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових понять: оздоровча рухова активність, фізична рекреація, рекреаційна реабілітація, фітнес-технології, wellness, норми рухової активності. Характеризувати сучасні системи і технології оздоровчо-рекреаційних занять, їх місце у фізичній терапії та реабілітаційній практиці.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати вплив різних видів рухової активності на функціональний стан організму. Оцінювати ефективність оздоровчих програм та технологій, порівнювати підходи до нормування фізичних навантажень для різних категорій населення.

3

Застосування знань

Розробляти та реалізовувати програми оздоровчо-рекреаційних занять з урахуванням індивідуальних особливостей і стану здоров'я учасників. Використовувати сучасні фітнес-технології, рекреаційні системи та оздоровчі методики у практиці фізичного терапевта та реабілітолога.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано викладати власну позицію щодо вибору форм та методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Формувати відповідальне ставлення пацієнтів та клієнтів до власного здоров'я і систематичної рухової активності.

Модуль 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичної культури та охорони здоров'я. Поняття «рухова активність», «оздоровча рухова активність», «фізична рекреація». Місце ОРПА в системі охорони здоров'я та фізичної терапії. Соціальне значення оздоровчо-рекреаційної діяльності. Сучасний стан рухової активності населення України.

Тема 1.2

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Історія виникнення та розвитку оздоровчих систем. Класифікація технологій ОРПА. Сучасні тенденції у світовій практиці рекреаційної діяльності. Wellness та здоровий спосіб життя як концепція.

Тема 1.3

Норми рухової активності та оздоровче значення занять. Науково обґрунтовані норми рухової активності для різних вікових груп. Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність фізичної активності. Принципи дозування фізичних навантажень у рекреаційних заняттях.

Модуль 2. Засоби, методи та принципи організації занять ОРРА

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Засоби та методи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізичні вправи як основний засіб ОРРА. Природні сили природи та гігієнічні чинники. Методи організації оздоровчих занять. Принципи фізичного виховання в системі ОРРА. Методика побудови занять різної спрямованості.

Тема 2.2

Фітнес-технології та програми оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Класифікація сучасних фітнес-програм. Аеробні та анаеробні тренування. Силові та функціональні тренування. Технології впровадження фітнес-програм серед різних груп населення. Оцінка ефективності фітнес-занять.

Тема 2.3

Структура та зміст оздоровчо-рекреаційних занять. Побудова заняття (підготовча, основна, заключна частини). Планування та програмування навчально-тренувального процесу. Облік і контроль стану фізичної підготовленості. Самоконтроль під час занять ОРРА.

Модуль 3. Аеробні та циклічні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Ходьба та оздоровчий біг. Ходьба як основний засіб оздоровлення. Скандинавська ходьба: техніка та методика. Оздоровчий біг — універсальний засіб рухової активності. Програми «з нуля до 5К». Норми навантажень та протипоказання для осіб із порушеннями здоров'я.

Тема 3.2

Плавання та водні види рухової активності. Оздоровче плавання: стилі та методика навчання. Аквааеробіка та аквафітнес. Гідрореабілітація. Особливості застосування водних видів ОРРА в реабілітаційній практиці. Дозування навантажень у воді.

Тема 3.3

Їзда на велосипеді, ролики, лижі та інші циклічні види. Велоспорт оздоровчого спрямування. Лижні прогулянки та ходьба на лижах. Скандинавські техніки зимових видів рухової активності. Особливості організації циклічних занять у різні сезони. Безпека та профілактика травматизму.

Модуль 4. Ігрові, туристські та силові види ОРРА

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Ігрові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Рухливі ігри та спортивні ігри оздоровчого спрямування. Рекреаційні ігрові програми. Психологічне значення ігрової діяльності. Особливості застосування ігрових технологій у фізичній терапії та реабілітації.

Тема 4.2

Туристська діяльність та активний відпочинок. Туристські походи як форма ОРРА. Спортивно-оздоровчий туризм. Скеле- та велотуризм. Планування туристських маршрутів з урахуванням стану здоров'я учасників. Рекреаційний туризм для осіб з обмеженими можливостями.

Тема 4.3

Силові та гімнастичні види ОРРА. Оздоровча гімнастика: ранкова, виробнича, ритмічна. Йога, пілатес, стретчинг як системи оздоровлення. Силові тренування оздоровчої спрямованості. Функціональний тренінг. Методика дозування силових навантажень для різних груп населення.

Тема 4.4

Танцювальні та психофізичні практики. Оздоровчі танці та аеробіка. Танцювально-рухова терапія. Цигун, тай-чі та східні оздоровчі системи. Дихальні вправи та релаксаційні техніки. Застосування психофізичних практик у реабілітаційному процесі.

Модуль 5. ОРРА для спеціальних груп населення та організація рекреаційної діяльності

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 5

Тема 5.1

ОРРА для осіб із порушеннями здоров'я та в реабілітаційному процесі. Рекреаційна реабілітація: поняття та принципи. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність для осіб з хронічними захворюваннями. Адаптивна фізична рекреація. Особливості роботи фізичного терапевта у рекреаційному середовищі.

Тема 5.2

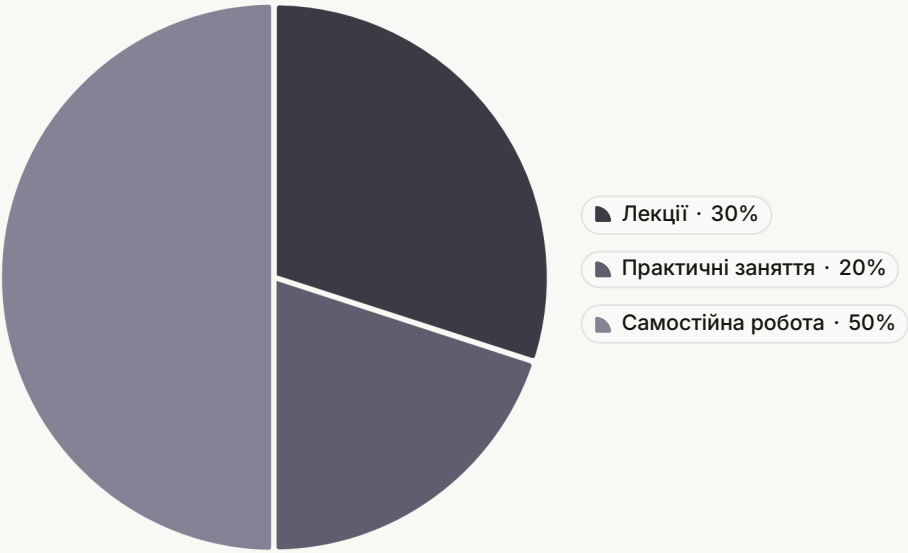
ОРРА для різних вікових груп. Рухова активність дітей та підлітків: норми та технології. Оздоровчо-рекреаційна діяльність дорослого населення. Фізична рекреація осіб літнього віку. Програми активного довголіття. Адаптація навантажень до вікових особливостей організму.

Тема 5.3

Організація та менеджмент оздоровчо-рекреаційної діяльності. Структура і функції рекреаційних організацій. Планування та управління рекреаційними програмами. Нормативно-правове забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні. Маркетинг оздоровчих послуг.

Розподіл навчального часу — 150 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — ОРРА у системі фізичної культури та охорони здоров'я	3	2	5
	Тема 1.2 — Технології ОРРА як соціальне явище	3	2	5
	Тема 1.3 — Норми рухової активності та оздоровче значення занять	3	2	5
Модуль 2	Тема 2.1 — Засоби та методи ОРРА	3	2	5
	Тема 2.2 — Фітнес-технології та програми оздоровчо-рекреаційної спрямованості	3	2	5
	Тема 2.3 — Структура та зміст оздоровчо-рекреаційних занять	3	2	5
Модуль 3	Тема 3.1 — Ходьба та оздоровчий біг	3	2	5
	Тема 3.2 — Плавання та водні види рухової активності	3	2	5
	Тема 3.3 — Циклічні види ОРРА (велосипед, лижі та ін.)	3	2	5
Модуль 4	Тема 4.1 — Ігрові види ОРРА	3	2	5
	Тема 4.2 — Туристська діяльність та активний відпочинок	3	2	5
	Тема 4.3 — Силкові та гімнастичні види ОРРА	3	2	5
	Тема 4.4 — Танцювальні та психофізичні практики	3	2	5
Модуль 5	Тема 5.1 — ОРРА для осіб із порушеннями здоров'я та в реабілітації	3	2	5
	Тема 5.2 — ОРРА для різних вікових груп	3	2	5
	Тема 5.3 — Організація та менеджмент оздоровчо-рекреаційної діяльності	3	2	5
Разом		45	30	75



Структура навчального часу

Загальний обсяг — **150 годин (5 кредитів ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

- **Лекції (45 год. — 30%):** подача ключового теоретичного матеріалу
- **Практичні (30 год. — 20%):** відпрацювання навичок, аналіз технологій, практичні вміння
- **Самостійна робота (75 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка завдань

📖 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються самостійно опрацьовувати оздоровчі технології та рекреаційні програми.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та навчальними посібниками з теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння сучасних оздоровчих систем і технологій.

Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань щодо порівняльного аналізу оздоровчих програм, підготовка есе, аналітичних записок, проєктів індивідуальних програм ОРРА для різних груп населення. Уміння обґрунтовувати вибір засобів і методів рекреаційної діяльності.

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: Міністерство охорони здоров'я України (moz.gov.ua), ВООЗ — рекомендації щодо рухової активності (who.int), Журнал «Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies» (phrir.com). Аналіз міжнародних рекомендацій та наукових даних.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання першоджерел і навчальних посібників, повторення теоретичного матеріалу; підготовка до тестувань через вивчення ключових термінів та визначень; систематизація знань перед контрольними роботами.

Методи викладання

→ Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, відеоматеріалів та прикладів із практики фізичної терапії і реабілітації; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.

→ Практичні заняття

Виконання фізичних вправ та оздоровчих програм на практиці; опанування методики проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних груп населення.

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних та рекреаційних ситуацій; студенти виявляють потреби клієнтів/пацієнтів, підбирають відповідні оздоровчо-рекреаційні технології та обґрунтовують вибір.

→ Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за обраною темою; розробка індивідуальних рекреаційних програм; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації інформації.

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. Включає усні опитування, практичні демонстрації вправ, аналіз оздоровчих програм та участь у дискусіях.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, розробка програми ОРРА, методичне обґрунтування вибору засобів та методів). Оцінюються повнота відповіді, правильність аналізу та обґрунтованість висновків. Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання, практична демонстрація навичок організації оздоровчо-рекреаційного заняття. Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю: 100-бальна система з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

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

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2025)

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація: підручник для студентів ЗВО. — Київ : Олімпійська література, 2022. — 286 с.
2. Дутчак М. В., Трачук С. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. — Київ : Університет, 2023. — 304 с.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. — Київ : Олімпійська література, 2022. — 248 с.
4. Мичка І. В., Яковенко Ю. О. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. — Дніпро : ДДАФК, 2024. — 240 с.
5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування. — Київ : Олімпійська література, 2022. — 1432 с.
6. Приймаков О. О., Козетов І. І. Фізична реабілітація та рекреаційні технології: навч. посіб. — Запоріжжя : ЗДУ, 2023. — 318 с.
7. Сіренко Р. Р. Wellness-технології та оздоровчий фітнес: теорія і практика: навч. посіб. — Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. — 220 с.
8. Андрєєва О. В., Биховець Н. Ю., Кашуба В. О. Рухова активність студентів в умовах дистанційного навчання. — Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2023. — Т. 8, № 2. — С. 75–81.
9. Zaytzev V., Iermakov S., Manucharyan S. Recreational resources — the basis of human active recreation. Physical Culture, Recreation and Rehabilitation. 2022;1(1):11–13.
10. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2022. — 104 p.

Офіційні інтернет-ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. — URL: <https://moz.gov.ua/>
2. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) — рекомендації з рухової активності. — URL: <https://www.who.int/>
3. Журнал «Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies». — URL: <https://phrir.com/>
4. Журнал «Physical Culture, Recreation and Rehabilitation». — URL: <https://www.physcult.org.ua/>
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
6. Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського. — URL: <https://ldufk.edu.ua/>
7. Кабінет Міністрів України — нормативно-правові акти у сфері реабілітації. — URL: <https://www.kmu.gov.ua/>
8. Журнал «Health, Sport, Rehabilitation». — URL: <https://hsr-journal.com/>



Рекомендована література охоплює видання **2022–2025 років** відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення ОП «Фізична терапія, ерготерапія».