

# Робоча програма дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



# Загальна інформація про дисципліну

## Ідентифікація

**Назва:** Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

**Спеціальність:** 227 Фізична терапія, ерготерапія

**ОП:** Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

**Ступінь:** Бакалавр

**Обсяг:** 120 годин / 4 кредити ЄКТС

**Модулів:** 4 змістовних блоки

## Призначення дисципліни

Дисципліна «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів систему знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації. Курс охоплює аеробні, ігрові, туристські, силові та водні види активності, закладає основи організації оздоровчо-рекреаційних занять для різних груп населення.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та забезпечує формування загальних і фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою та Стандартом вищої освіти України галузі знань 22 «Охорона здоров'я».

# Загальні компетентності

## Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності: виявлення закономірностей впливу на організм, порівняння методів, формування обґрунтованих висновків і рекомендацій.

## Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати особливості видів рухової активності, аргументовано консультивати клієнтів і пацієнтів, оформлювати програми занять та аналітичні звіти.

## Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час розробки індивідуальних програм оздоровчо-рекреаційної активності та підготовки звітів.

## Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в команді під час групового проведення практичних занять, аналізу кейсів та розробки оздоровчих програм для різних верств населення.

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

# Фахові компетентності

## Організація ОРРА

Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення: розробка програм занять, підбір засобів і методів, нормування навантажень відповідно до вікових та функціональних можливостей учасників.

## Зміцнення здоров'я

Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; обґрунтовувати оздоровчий ефект різних видів рекреаційної діяльності.

## Застосування сучасних технологій

Здатність використовувати традиційні та сучасні форми, методи та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: фітнес, аеробіка, пілатес, йога, рекреаційний туризм, ігрові та водні види активності.

## Адаптивна реабілітація

Орієнтування у сфері адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури; організація спортивно-оздоровчих занять для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю та осіб у стані реабілітації після захворювань і травм.

# Результати навчання

01

---

## Класифікація та характеристика видів ОРРА

Пояснювати сутність і класифікацію видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності: аеробні, ігрові, туристські, зимові, силові, водні; характеризувати їх оздоровчий потенціал та особливості проведення.

03

---

## Розробка оздоровчих програм

Розробляти індивідуальні та групові програми оздоровчо-рекреаційної активності з урахуванням потреб, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості різних категорій людей.

02

---

## Організація та методика занять

Застосовувати методику організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних груп населення; нормувати фізичне навантаження відповідно до вікових та функціональних характеристик.

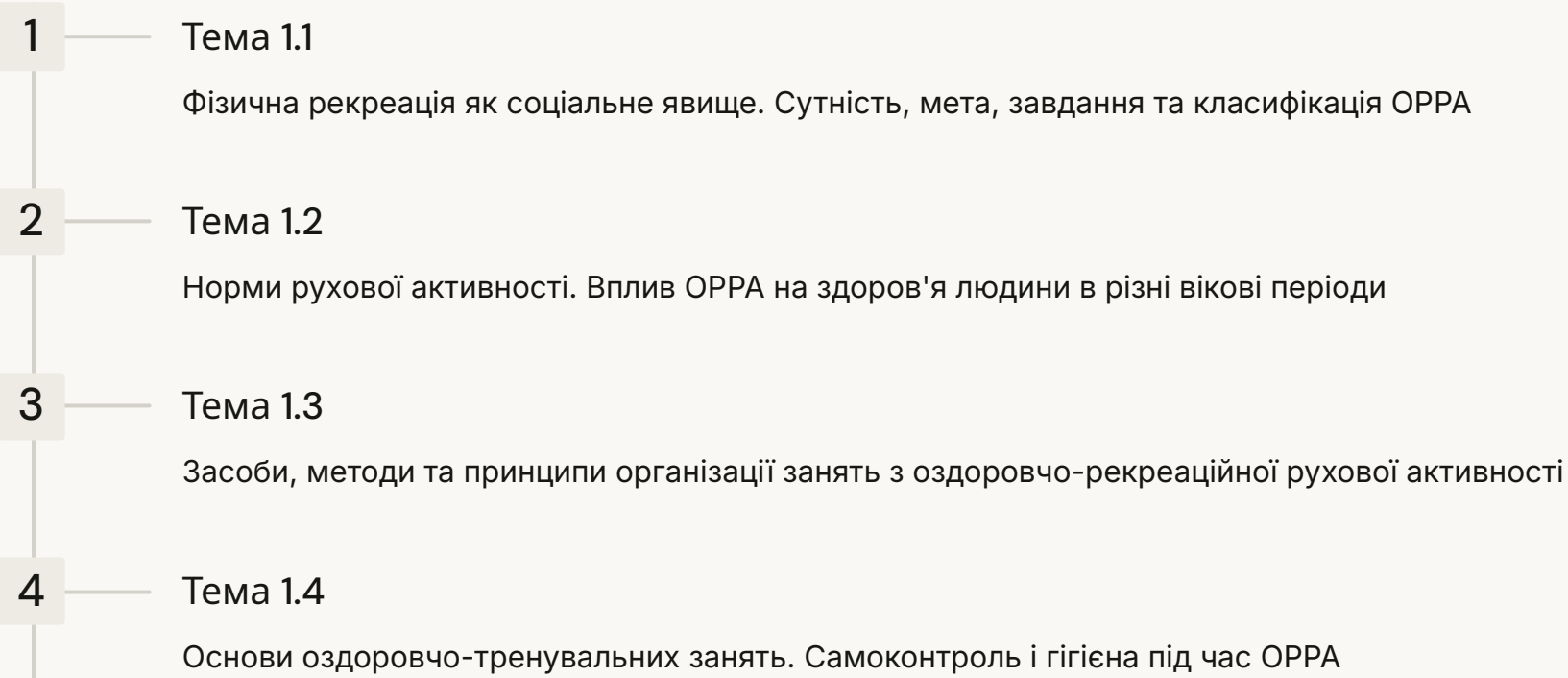
04

---

## Робота з науково-методичними джерелами

Орієнтуватися в науково-методичній базі з теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; використовувати фахові ресурси для підготовки обґрунтованих програм і аналітичних матеріалів.

# Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

- 
- 1 — Тема 1.1  
Фізична рекреація як соціальне явище. Сутність, мета, завдання та класифікація ОРРА
  - 2 — Тема 1.2  
Норми рухової активності. Вплив ОРРА на здоров'я людини в різні вікові періоди
  - 3 — Тема 1.3  
Засоби, методи та принципи організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності
  - 4 — Тема 1.4  
Основи оздоровчо-тренувальних занять. Самоконтроль і гігієна під час ОРРА

# Фізична рекреація: сутність, класифікація та соціальне значення

## Лекційний матеріал (2 год.)

**Лекція 1:** Поняття «фізична рекреація» та «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» (ОРПА). Історія розвитку рекреаційної діяльності у світі та в Україні. Місце ОРПА в системі фізичного виховання та охорони здоров'я. Соціальні функції ОРПА: оздоровча, виховна, освітня, рекреаційна.

**Класифікація ОРПА:** за видами діяльності (аеробні, ігрові, туристські, зимові, силові, водні); за формами організації (індивідуальні, групові, масові); за спрямуванням (профілактичне, реабілітаційне, дозвілльєве). Мотивація до занять ОРПА.

## Ключові питання лекції

- Сутність понять «рекреація», «фізична рекреація», «ОРПА»
- Соціальні функції оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- Класифікація видів ОРПА за різними критеріями
- Мотиваційні чинники залучення до ОРПА
- Зв'язок ОРПА з фізичною терапією та реабілітацією

## Практичне заняття (2 год.)

**Завдання 1.** Складання класифікаційної таблиці видів ОРПА за критеріями: вид діяльності, форма організації, вікова група, оздоровча спрямованість.

**Завдання 2.** Кейс: аналіз значення ОРПА для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Обговорення дискусійних питань.

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

## Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання посібника: Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін. «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (ПДАФКіС, 2024)
- Підготовка реферату: «Сучасний стан розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні»
- Складання схеми «Місце ОРПА в системі фізичної терапії та реабілітації»



**Очікуваний результат:** студент вміє пояснювати сутність і класифікацію ОРПА, обґрунтовувати її роль у збереженні здоров'я та зв'язок з фізичною терапією.

# Норми рухової активності та вплив ОРРА на здоров'я

1

## Дитячий та підлітковий вік

Особливості розвитку рухів. Нормативи рухової активності для дітей і підлітків. Ігрові форми ОРРА.

2

## Зрілий вік

Норми рухової активності дорослих. Аеробні навантаження, фітнес, силові програми для підтримки здоров'я.

3

## Похилий вік

Адаптована ОРРА для осіб похилого віку. Пілатес, йога, скандинавська ходьба, оздоровчі програми.

4

## Особи з обмеженнями здоров'я

Адаптивні форми ОРРА для реабілітації. Специфіка нормування навантажень у фізичній терапії.

## Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття «рухова активність» та її норми для різних вікових груп. Методи визначення рівня рухової активності (хронометраж, акселерометрія, крокоміри). Вплив спеціально організованої ОРРА на серцево-судинну, дихальну, м'язово-скелетну системи. Роль ОРРА у профілактиці гіподинамії та хронічних неінфекційних захворювань. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку та стану здоров'я.

## Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

**Практика:** Визначення добових норм рухової активності для різних вікових груп; аналіз методів контролю інтенсивності навантаження (ЧСС, шкала Борга); кейс «Розробка тижневого плану ОРРА для особи в стані реабілітації».

**СРС:** Опрацювання: Гейтенко В. В., Сорокін Ю. С. «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2025); підготовка аналітичної записки «Вплив ОРРА на якість життя осіб різних вікових груп».

# Організація занять та самоконтроль у ОРРА

## Тема 1.3 — Засоби, методи та принципи (Лекція 3, 2 год.)

Фізичні вправи як основний засіб ОРРА: класифікація, характеристика, дозування. Методи оздоровчого тренування: безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний. Принципи фізичного виховання в системі ОРРА: доступності, систематичності, поступовості, індивідуалізації. Структура і зміст оздоровчо-рекреаційного заняття: підготовча, основна та заключна частини.

**Практика (2 год.):** Складання структури заняття з ОРРА для різних груп; аналіз принципів дозування навантаження; розробка комплексу вправ для оздоровчого заняття.

**СРС (7 год.):** Опрацювання: Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін. «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2024) — розділ «Засоби і методи ОРРА»; підготовка реферату «Принципи організації оздоровчо-рекреаційних занять для осіб різного віку».

## Тема 1.4 — Оздоровче тренування та самоконтроль (Лекція 4, 2 год.)

Основи оздоровчо-тренувального процесу: цільова зона ЧСС, аеробний та анаеробний пороги. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та програмування оздоровчого тренування. Правила особистої гігієни під час занять ОРРА. Самоконтроль: суб'єктивні та об'єктивні показники, щоденник самоконтролю. Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність занять.

**Практика (2 год.):** Вимірювання ЧСС та визначення цільових зон навантаження; ведення щоденника самоконтролю; аналіз впливу погодних умов на організацію занять ОРРА на відкритому повітрі.

**СРС (7 год.):** Складання індивідуального плану самоконтролю під час занять ОРРА; підготовка аналітичної записки «Програмування оздоровчого тренування: принципи та методи».

## МОДУЛЬ 2

# Аеробні та фітнес-орієнтовані види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

### Тема 2.1

Оздоровча ходьба та біг. Скандинавська ходьба. Аеробні програми циклічних вправ.

### Тема 2.2

Оздоровчий фітнес та аеробна гімнастика. Сучасні фітнес-програми та їх класифікація.

### Тема 2.3

Пілатес, йога та ментально-тілесні практики як сучасні напрями ОРРА.

### Тема 2.4

Танцювальні та ритмічні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

# Оздоровча ходьба, біг та скандинавська ходьба

## Лекційний матеріал (2 год.)

Ходьба як основний природний засіб оздоровлення: техніка оздоровчої ходьби, методика дозування, різновиди. Скандинавська ходьба: техніка, інвентар, оздоровчий ефект, особливості застосування в реабілітації. Оздоровчий біг: різновиди, техніка, методика початківця (програма «з дивану до 5 км»). Норми аеробного навантаження для різних груп. Вплив циклічних вправ на серцево-судинну та дихальну системи.

## Ключові питання

- Техніка та методика оздоровчої ходьби і бігу
- Скандинавська ходьба як засіб реабілітації та рекреації
- Дозування аеробних навантажень для різних груп населення
- Контроль інтенсивності під час циклічних вправ
- Протипоказання та запобіжні заходи

## Практичне заняття (2 год.)

**Завдання 1.** Освоєння техніки скандинавської ходьби: постановка кроку, робота рук з палицями, темп і дихання. Практичний вихід на свіже повітря.

**Завдання 2.** Кейс: «Розробка індивідуальної програми оздоровчої ходьби/бігу для пацієнта кардіологічного відділення після виписки». Групова робота та презентація.

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

## Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Гейтенко В. В., Сорокін Ю. С. «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2025) — розділ «Аеробні види ОРРА»
- Підготовка реферату: «Скандинавська ходьба як засіб фізичної терапії та рекреації»
- Ведення щоденника оздоровчих занять протягом тижня (кроки, ЧСС, самопочуття)



**Очікуваний результат:** студент вміє навчати техніці оздоровчої ходьби та скандинавської ходьби, розробляти програми аеробного тренування для різних груп.

# Оздоровчий фітнес та сучасні фітнес-програми



## Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття «оздоровчий фітнес» та його складові: аеробна витривалість, м'язова сила та витривалість, гнучкість, склад тіла. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-занять. Технології впровадження фітнес-програм серед населення. Особливості роботи фітнес-інструктора. Фітнес як складова фізичної терапії та профілактичної медицини.

## Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

**Практика:** Проведення практичного заняття з оздоровчої аеробіки (степ або low-impact); розробка хореографічної карти заняття; аналіз сучасних фітнес-застосунків та їх можливостей для ОРРА.

**СРС:** Опрацювання: Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л. «Використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти» (ЛДУФК, 2024); підготовка аналітичної записки «Оздоровчий фітнес: тенденції розвитку в Україні та світі».

# Пілатес, йога та танцювальні напрями ОРРА

## Тема 2.3 — Пілатес та ментально-тілесні практики (Лекція 7, 2 год.)

Пілатес: принципи (центрування, контроль, точність, дихання, плавність), базові вправи, оздоровчий ефект. Застосування пілатесу у фізичній терапії та реабілітації. Йога: основні напрями (хатха, інь, реабілітаційна), пранаяма, технік розслаблення. Тай-чі, цигун: ментально-тілесні практики для різних вікових груп. Особливості ведення груп у ментально-тілесних практиках.

**Практика (2 год.):** Практичне освоєння базового комплексу пілатесу (мат-пілатес); аналіз застосування пілатесу в реабілітаційних програмах; кейс «Пілатес для осіб з болями у нижній частині спини».

**СРС (7 год.):** Опрацювання: Школа О. М., Макотченко О. А. «Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти» (2024); підготовка реферату «Програми пілатесу в оздоровчо-рекреаційній діяльності осіб похилого віку».

## Тема 2.4 — Танцювальні та ритмічні напрями (Лекція 8, 2 год.)

Танцювальні види ОРРА: зумба, танцювальна аеробіка, ритмічна гімнастика, соціальні танці. Оздоровчий ефект: аеробна витривалість, координація, емоційне здоров'я. Методика проведення танцювальних занять. Ритмічна гімнастика та оздоровча хореографія як форми ОРРА. Психоемоційний аспект танцювальної ОРРА для осіб у стані стресу та відновлення.

**Практика (2 год.):** Практичне заняття із зумба або танцювальної аеробіки; розробка базової хореографії для групового заняття; аналіз психоемоційного впливу танцювальних практик.

**СРС (7 год.):** Підготовка аналітичної записки «Танцювальна ОРРА як засіб психоемоційної реабілітації»; складання плану-конспекту танцювального оздоровчого заняття для різних вікових груп.

# Ігрові, туристські та зимові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Тема 3.1

Ігрові види ОРРА: спортивні та рухливі ігри оздоровчої спрямованості. Методика організації.

## Тема 3.2

Оздоровчо-рекреаційний туризм: пішохідний, велосипедний, лижний. Основи безпеки та організації.

## Тема 3.3

Зимові види ОРРА: лижні прогулянки, ковзани, санки. Специфіка зимових занять.

## Тема 3.4

Активний відпочинок на природі: скандинавська ходьба, орієнтування, пляжна рекреація.

# Ігрові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Лекційний матеріал (2 год.)

Теоретико-методичні основи ігрових видів ОРРА. Класифікація ігор: спортивні (волейбол, бадмінтон, настільний теніс, петанк) та рухливі (рухливі естафети, командні ігри) оздоровчої спрямованості. Методика організації ігрових занять для різних вікових груп. Ігрові форми ОРРА у реабілітаційному процесі. Психологічні аспекти ігрової рекреації: мотивація, соціалізація, командоутворення.

## Ключові питання

- Класифікація та характеристика ігрових видів ОРРА
- Методика організації ігрових оздоровчих занять
- Дозування навантаження в ігрових видах активності
- Ігрова ОРРА для осіб різних вікових груп і стану здоров'я
- Психологічний та соціальний ефект ігрової рекреації

## Практичне заняття (2 год.)

**Завдання 1.** Практичне заняття з рухливих ігор оздоровчої спрямованості; аналіз фізіологічного навантаження та його контроль.

**Завдання 2.** Кейс: «Ігрова ОРРА для осіб у стані реабілітації після ортопедичних операцій: можливості та обмеження». Групова дискусія.

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

## Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін. «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2024) — розділ «Ігрові види ОРРА»
- Підготовка реферату: «Рухливі ігри як засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності для різних вікових груп»
- Складання методичної розробки ігрового заняття для групи осіб похилого віку



**Очікуваний результат:** студент вміє організовувати ігрові заняття оздоровчої спрямованості, адаптувати ігрові форми для різних категорій учасників.

# Оздоровчо-рекреаційний туризм

## Лекційний матеріал (2 год.)

Характеристика оздоровчо-рекреаційного туризму: пішохідний, велосипедний, лижний, водний. Класифікація туристичних маршрутів за складністю та оздоровчим потенціалом. Організація туристичних походів: планування маршруту, спорядження, харчування, безпека. Особливості велнес-туризму та рекреаційних програм на курортах. Туристська ОРРА як засіб відновлення та психоемоційного здоров'я.

## Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

**Практика:** Планування маршруту одноденного оздоровчого пішохідного походу; визначення фізичних навантажень та заходів безпеки; аналіз програм велнес-туризму для реабілітаційних цілей.

**СРС:** Опрацювання: Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін. «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2024) — розділ «Туристські види ОРРА»; підготовка аналітичної записки «Рекреаційний туризм як засіб психоемоційного відновлення»; складання програми туристичного маршруту для осіб у стані реабілітації.



**Очікуваний результат:** студент вміє організовувати оздоровчі туристичні заходи, оцінювати їх потенціал для рекреації та реабілітації.

# Зимові види та активний відпочинок на природі

## Тема 3.3 — Зимові види ОРРА (Лекція 11, 2 год.)

Різновиди лижної оздоровчо-рекреаційної рухової активності: класичний та ковзанярський стилі, туристичні лижні походи. Катання на ковзанах та санках як ОРРА для різних вікових груп. Оздоровче значення зимових видів активності. Загальні рекомендації для проведення занять у зимовий період: одяг, взуття, профілактика обморожень та травм. Снігові ігри та зимові рухливі заходи.

**Практика (2 год.):** Розробка програми зимових оздоровчих занять на відкритому повітрі; аналіз заходів безпеки; складання рекомендацій для осіб з хронічними захворюваннями при заняттях зимовими видами ОРРА.

**СРС (7 год.):** Опрацювання: Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін. «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2024) — розділ «Зимові види ОРРА»; підготовка реферату «Зимові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: оздоровчий потенціал та обмеження».

## Тема 3.4 — Активний відпочинок на природі (Лекція 12, 2 год.)

Природно-середовищна ОРРА: прогулянки у парках, зеленому зоні, лісі. Скандинавська ходьба на природних маршрутах. Спортивне орієнтування як оздоровча активність. пляжна рекреація: сонячні ванни, прогулянки по піску, пляжні ігри. Ефект «зеленої» та «синьої» природи (green/blue space) на психоемоційне здоров'я. Організація рекреаційних заходів на природі для різних груп населення.

**Практика (2 год.):** Практичний вихід-заняття на природі зі скандинавською ходьбою; аналіз психоемоційного впливу природного середовища; розробка оздоровчого маршруту для групи.

**СРС (7 год.):** Підготовка аналітичної записки «Вплив природного середовища на ефективність оздоровчо-рекреаційних занять: огляд досліджень»; складання маршруту рекреаційного заходу у природному середовищі.

# Силові, водні та спеціалізовані види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Тема 4.1

Силові види ОРРА: оздоровчий атлетизм, вправи з обтяженнями, засоби єдиноборств оздоровчої спрямованості.

## Тема 4.2

Водні види ОРРА: оздоровче плавання, аквааеробіка, водні рекреаційні заняття.

## Тема 4.3

Адаптивна ОРРА для осіб з особливими потребами.  
Паралімпійська рекреація.

## Тема 4.4

Розробка комплексних програм ОРРА для реабілітаційних закладів та громади.

# Силові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Лекційний матеріал (2 год.)

Оздоровчий атлетизм: принципи, методи, програми. Вправи з обтяженнями в оздоровчих цілях: дозування, техніка безпеки, протипоказання. Стретчинг та вправи на гнучкість як компонент силових ОРРА. Засоби єдиноборств оздоровчої спрямованості: дихальна гімнастика, ізометричні вправи, елементи бойових мистецтв для здоров'я. Особливості силових програм у реабілітаційному процесі: відновлення м'язового тону та функції.

### Ключові питання

- Принципи і методи оздоровчого атлетизму
- Дозування силових навантажень для різних груп
- Стретчинг і гнучкість у системі ОРРА
- Силові ОРРА в реабілітації після травм

## Практичне заняття (2 год.)

**Завдання 1.** Освоєння базових вправ із власною вагою та легкими обтяженнями (еластичні стрічки); розробка комплексу вправ для зміцнення м'язів кора.

**Завдання 2.** Дискусія: «Силові вправи у фізичній терапії та рекреації: показання та протипоказання». Аналіз реабілітаційних кейсів.

**Завдання 3.** Складання програми силового оздоровчого заняття для особи в стані після операції на колінному суглобі.

## Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін. «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2024) — розділ «Силові види ОРРА»
- Підготовка реферату «Оздоровчий стретчинг та гнучкість: методика і значення для різних вікових груп»
- Аналіз програм силової реабілітації за стандартами фізичної терапії



**Очікуваний результат:** студент вміє розробляти і проводити силові оздоровчі заняття, адаптувати програми для осіб у реабілітаційному процесі.

# Водні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Лекційний матеріал (2 год.)

Оздоровче плавання: стилі, методика, норми навантаження. Аквааеробіка: різновиди, структура заняття, обладнання, особливості водного середовища. Гідрокінезотерапія як засіб фізичної терапії. Водні рекреаційні заняття: аквафітнес, водні ігри, плавальні прогулянки. Бальнеологічні процедури як елемент рекреаційно-оздоровчої програми. Протипоказання та заходи безпеки під час водних видів ОРРА.

## Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

**Практика:** Практичне заняття з аквааеробіки (у басейні або теоретично-методичне відпрацювання); розробка структури заняття з гідрокінезотерапії; кейс «Аквааеробіка як засіб реабілітації хворих з захворюваннями опорно-рухового апарату».

**СРС:** Опрацювання: Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін. «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2024) — розділ «Водні види ОРРА»; підготовка аналітичної записки «Гідрокінезотерапія в системі фізичної терапії та ОРРА»; складання програми аквааеробіки для осіб з надмірною масою тіла.



**Очікуваний результат:** студент вміє організовувати водні заняття оздоровчої спрямованості, застосовувати аквааеробіку та гідрокінезотерапію в реабілітаційному процесі.

# Адаптивна ОРРА та розробка комплексних програм

## Тема 4.3 — Адаптивна ОРРА (Лекція 15, 2 год.)

Адаптивна фізична культура та ОРРА для осіб з інвалідністю: основні підходи, форми занять, адаптації обладнання.

Паралімпійська рекреація та адаптивний спорт як форми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Особливості ОРРА для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху та інтелекту. Інклюзивна ОРРА: принципи, форми, технологій реалізації. ОРРА для ВПО та осіб у посттравматичному стресі.

**Практика (2 год.):** Аналіз адаптивних програм ОРРА для різних нозологічних груп; розробка заняття з інклюзивної рекреаційної активності; кейс «ОРРА як засіб психосоціальної реабілітації ВПО в умовах воєнного стану».

**СРС (7 год.):** Опрацювання: Школа О. М., Макотченко О. А. «Інтеграція системи ОРРА в заклади освіти» (2024); підготовка реферату «Адаптивна ОРРА для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату: методика і практика».

## Тема 4.4 — Комплексні програми ОРРА (Лекція 16, 2 год.)

Проектування комплексних програм ОРРА для реабілітаційних закладів, санаторіїв, фітнес-центрів та громади. Моніторинг і оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційних програм. Маркетинг оздоровчих послуг. Документування та звітність у реабілітаційній ОРРА-практиці. Стандарти якості у сфері ОРРА. Перспективи розвитку ОРРА в Україні у постреабілітаційний та відновний період.

**Практика (2 год.):** Захист міні-проекту «Комплексна програма ОРРА для обраної цільової групи» (групова робота); розробка критеріїв оцінки ефективності програми.

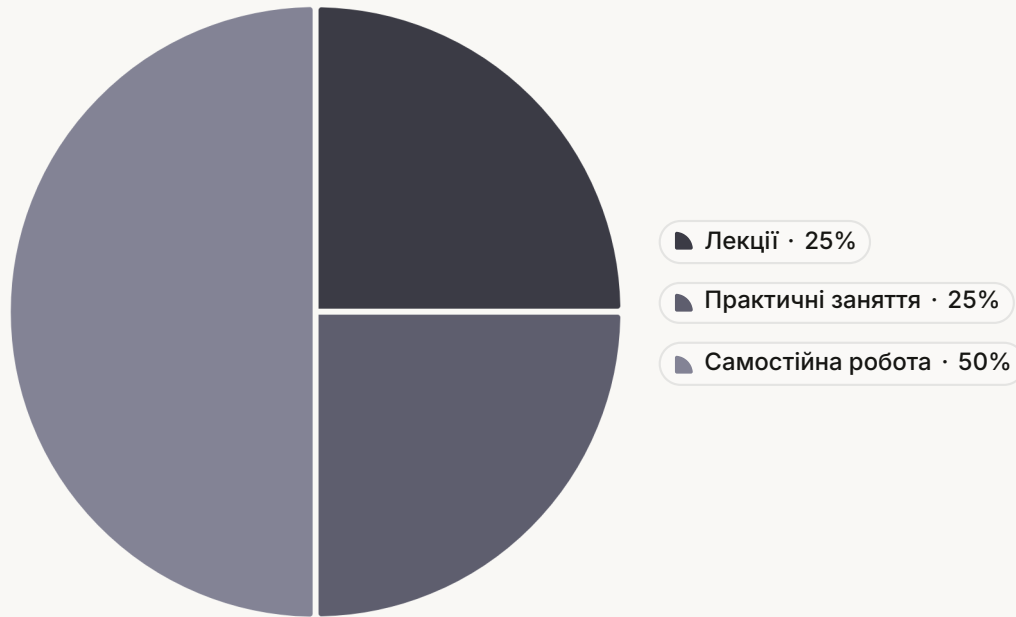
**СРС (7 год.):** Підготовка аналітичної записки «Перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні»; фінальна розробка і презентація індивідуального портфоліо ОРРА-програм за темами курсу.

# Розподіл навчального часу — 120 годин

| Модуль   | Тема                                                     | Лекції (год.) | Практичні (год.) | СРС (год.) |
|----------|----------------------------------------------------------|---------------|------------------|------------|
| Модуль 1 | Тема 1.1 — Фізична рекреація: сутність та класифікація   | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 1.2 — Норми рухової активності та вплив на здоров'я | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 1.3 — Засоби, методи та принципи організації занять | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 1.4 — Оздоровче тренування та самоконтроль          | 2             | 2                | 7          |
| Модуль 2 | Тема 2.1 — Оздоровча ходьба, біг та скандинавська ходьба | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 2.2 — Оздоровчий фітнес та фітнес-програми          | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 2.3 — Пілатес, йога та ментально-тілесні практики   | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 2.4 — Танцювальні та ритмічні види ОРРА             | 2             | 2                | 7          |
| Модуль 3 | Тема 3.1 — Ігрові види ОРРА                              | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 3.2 — Оздоровчо-рекреаційний туризм                 | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 3.3 — Зимові види ОРРА                              | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 3.4 — Активний відпочинок на природі                | 2             | 2                | 7          |
| Модуль 4 | Тема 4.1 — Силові види ОРРА                              | 2             | 4                | 7          |
|          | Тема 4.2 — Водні види ОРРА                               | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 4.3 — Адаптивна ОРРА                                | 2             | 2                | 7          |
|          | Тема 4.4 — Комплексні програми ОРРА                      | 2             | 2                | 7          |
| Разом    | 16 тем                                                   | 30            | 30               | 60         |

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу та наявності спортивної бази.

# Структура навчального часу



## Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

### Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання теоретичного матеріалу про види, технології та методику ОРРА з використанням наочних схем, таблиць і прикладів із вітчизняної та світової практики.

### Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання рухових навичок різних видів ОРРА, аналіз методичних матеріалів, розбір кейсів і захист проектів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

### Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка завдань, розробка програм ОРРА, робота з фаховою літературою. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

# Самостійна робота студентів — Детальний опис



## Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками і посібниками з ОРРА (Афанасьєв, Москаленко, Гейтенко, Дутчак та ін.), стандартами фізичної терапії, науковими статтями у фахових виданнях. Студент конспектує ключові положення, виділяє основні поняття та порівнює методичні підходи різних авторів.



## Індивідуальні завдання

Виконання практично-орієнтованих завдань: розробка програм ОРРА для конкретних цільових груп, порівняльний аналіз методик, написання аналітичних записок та рефератів з актуальних питань оздоровчо-рекреаційної рухової активності.



## Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання сайтів: НУФВСУ ([uni-sport.edu.ua](http://uni-sport.edu.ua)), Міністерства охорони здоров'я ([moz.gov.ua](http://moz.gov.ua)), Національної бібліотеки ([nbuv.gov.ua](http://nbuv.gov.ua)), ПДАФКіС ([infiz.dp.ua](http://infiz.dp.ua)). Аналіз наукових статей, пошук актуальних методичних матеріалів.



## Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (вивчення техніки видів ОРРА, методичних матеріалів); підготовка до тестувань (ключові терміни, класифікації, принципи); підготовка до захисту міні-проектів з розробки оздоровчих програм за кожним модулем.

# Форми контролю знань

1

## Поточний контроль

Завдання: тестові вправи та практичні перевірки засвоєння навичок за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень практичних умінь. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру. Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або демонстрації практичних навичок.

2

## Проміжний контроль

Самостійна робота — розробка програми ОРРА або реферат, що охоплює теми змістовного модуля (теоретичні питання, методичні підходи, розробка занять). Оцінюються повнота відповіді, обґрунтованість методичних рішень та практична придатність програми. Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

## Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та захист практичних завдань. 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 «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази, а й практичних навичок організації та проведення ОРРА, необхідних для майбутньої професійної діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта.



## Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу про класифікацію, методику та технології ОРРА з використанням наочних схем, відео-демонстрацій і прикладів із практики фізичної терапії.



## Практичні заняття

Практичне освоєння різних видів ОРРА: проведення і участь у заняттях, відпрацювання техніки вправ, розробка і захист методичних матеріалів.



## Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних ситуацій: студенти розробляють програми ОРРА для конкретних пацієнтів з урахуванням їхнього стану здоров'я, можливостей та потреб.



## Дискусії

Обговорення дискусійних питань: доказова база ОРРА, адаптація програм для специфічних груп, сучасні тенденції та інновації у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності.



## Проектна робота

Розробка і захист індивідуальних та групових проектів комплексних програм ОРРА для конкретних цільових груп: реабілітаційний центр, громада, виробниче підприємство.



## Виїзні заняття

Практичні заняття на природі (скандинавська ходьба, активний відпочинок); відвідування фітнес-центрів, басейнів та реабілітаційних закладів для ознайомлення з практикою ОРРА.



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

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

1. Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В. та ін.

Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для студентів спеціальностей 017 та 227. — Дніпро : ПДАФКіС, 2024. — 168 с.

2. Гейтенко В. В., Сорокін Ю. С.

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. — Краматорськ : ДДМА, 2025. — 196 с.

3. Васкан І. Г., Єремія Я. І.

Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посіб. — Чернівці : ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2022. — 152 с.

4. Степанова І. В., Федоренко Є. О.

Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посіб. — Дніпро : ПДАФКіС, 2022. — 178 с.

5. Школа О. М., Макотченко О. А.

Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти : монографія. — Харків : ХГПА, 2024. — 160 с.

6. Малахова Ж. В., Холодний О. І.

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. — Краматорськ : ДДМА, 2023. — 184 с.

7. Іваненко Г. та ін.

Педагогічні технології впровадження олімпійської освіти в освітній процес здобувачів вищої освіти. Спортивна наука та здоров'я людини. — 2023. — № 2(8). — С. 78–92.

8. Макотченко О. А.

Індивідуальний підхід як основна мета у використанні оздоровчо-рекреаційних технологій. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. праць. — 2024. — С. 115–121.

# Додаткова література та наукові статті

9. Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л.

Використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. матеріалів XIX Міжнар. наук. конф. — Львів : ЛДУФК, 2024. — С. 130–133. *Рекомендується для тем 2.2–2.3.*

11. Дутчак М., Чеховська Л.

Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. — 2024. *Рекомендується для тем 1.1 та 4.4.*

10. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д.

Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти в аспекті використання інформаційно-комунікаційних технологій. Вісник НУ «Чернігівський колегіум», Т. 176, 20. — 2023. — С. 110–114. *Рекомендується для тем 1.1–1.2.*

12. Shkola O., Zhamardiy V., Donchenko V. et al.

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. — Vol. LXV, 6(178). — P. 406–414. *Рекомендується для модулів 3–4.*

# Нормативно-правова база

## → Конституція України

Прийнята 28 червня 1996 р. Гарантує право кожного на охорону здоров'я та медичну допомогу. [zakon.rada.gov.ua](https://zakon.rada.gov.ua)

## → Закон «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII (у ред. 2022 р.)

Визначає засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту, включаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність. [zakon.rada.gov.ua](https://zakon.rada.gov.ua)

## → Закон «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX

Регулює відносини у сфері реабілітації, визначає роль рухової активності у відновному процесі. [zakon.rada.gov.ua](https://zakon.rada.gov.ua)

## → Стандарт вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Визначає програмні результати навчання, зокрема щодо організації ОРРА. МОН України, 2019 р. (зі змінами). [mon.gov.ua](https://mon.gov.ua)

## → Закон «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII

Визначає засади освітньої діяльності в Україні. [zakon.rada.gov.ua](https://zakon.rada.gov.ua)

# Офіційні ресурси та фахові видання

НУФВСУ — Кафедра ОРРА

[uni-sport.edu.ua](http://uni-sport.edu.ua) — провідний університет фізичного виховання та спорту; силабуси, методичні матеріали, наукові публікації з ОРРА та фізичної терапії.

Міністерство охорони здоров'я України

[moz.gov.ua](http://moz.gov.ua) — нормативна база, клінічні протоколи, рекомендації щодо рухової активності та реабілітації.

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського

[nbuv.gov.ua](http://nbuv.gov.ua) — електронні ресурси, наукові статті, монографії з фізичної терапії та ОРРА.

ПДАФКіС — Придніпровська академія

[infiz.dp.ua](http://infiz.dp.ua) — навчальні посібники, наукові публікації з видів ОРРА, методичні розробки.

Журнал «Спортивна наука та здоров'я людини»

[sporthealth.kubg.edu.ua](http://sporthealth.kubg.edu.ua) — фахове видання з фізичної культури, спорту, здоров'я та реабілітації.

Журнал «Фізична терапія та ерготерапія»

Науково-практичне видання з питань фізичної терапії, реабілітації та оздоровчих технологій.

Державна служба статистики

[ukrstat.gov.ua](http://ukrstat.gov.ua) — статистичні дані про стан здоров'я населення та рухову активність в Україні.

Міністерство освіти і науки України

[mon.gov.ua](http://mon.gov.ua) — освітні стандарти, навчальні програми, методичні матеріали для спеціальності 227.

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

## Чому ОРРА для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів зі спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Знання видів та технологій ОРРА дозволяє майбутнім фахівцям розробляти ефективні реабілітаційні програми, які поєднують лікувальний ефект і рекреаційну складову.

Сучасний фізичний терапевт і ерготерапевт працює не лише в клінічному середовищі, а й у фітнес-центрах, санаторіях, оздоровчих закладах та громаді, де знання ОРРА є ключовою конкурентною перевагою.

## Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Розробка комплексних програм ОРРА для пацієнтів на різних етапах реабілітації
- Організація групових оздоровчих занять у реабілітаційних центрах та санаторіях
- Застосування ігрових, водних та аеробних видів ОРРА у терапевтичній практиці
- Консультування клієнтів щодо вибору видів та норм рухової активності
- Впровадження адаптивних програм ОРРА для осіб з інвалідністю
- Робота у фітнес-індустрії, велнес- та реабілітаційних закладах

# Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності — від теоретичних основ до спеціалізованих напрямів — і формує у студентів цілісну систему знань та практичних навичок, необхідних для роботи фізичного терапевта, ерготерапевта та фахівця з фізичної реабілітації.

# Бажаємо успіхів у вивченні дисципліни!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

12

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2025 рр.

«Рух — це життя, а організована рухова активність — це здоров'я на все життя.»

Спеціальність 227 · Фізична терапія, ерготерапія · Фізична реабілітація · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС