



Силабус дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

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

120

Годин загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС відповідно до стандарту

4

Змістовних модулів курсу

Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія; Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» формує у студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» системне уявлення про різновиди оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової здорового способу життя та реабілітаційного процесу. Курс спрямований на оволодіння теоретичними основами і практичними навичками організації та проведення занять різними видами оздоровчої рухової активності для різних груп населення, зокрема осіб, які потребують фізичної реабілітації.

Форми навчання

- Лекції — 30 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 60 годин

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у контексті теорії та практики оздоровчо-рекреаційної рухової активності: виявлення суттєвих фактів, порівняння методологічних підходів, формування обґрунтованих висновків і висловлення власної позиції. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки рефератів, практичних розробок і презентацій.

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати поняття оздоровчої рухової активності, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати звіти та аналітичні матеріали. Відповідальність, ініціативність, дисциплінованість та готовність працювати в команді під час групового аналізу оздоровчих кейсів.

- Аналізувати навчальну та наукову інформацію у галузі 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 класифікації видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, їх значення для збереження та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і відновлення рухових функцій людини. Знання біологічних основ фізичної рекреації, принципів нормування навантажень і методик організації занять різними видами оздоровчої активності.

Здатність застосовувати методи оздоровчого тренування, підбирати та адаптувати види рухової активності з урахуванням стану здоров'я, функціональних можливостей та потреб осіб різних вікових груп, зокрема у контексті фізичної терапії та реабілітації.

- Характеризувати основні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- Аналізувати вплив різних видів рухової активності на організм
- Планувати та проводити оздоровчо-рекреаційні заняття
- Нормувати навантаження для різних груп населення
- Поєднувати оздоровчу рухову активність із завданнями реабілітації

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, оздоровчий фітнес, рекреаційний туризм, wellness, реабілітаційна рухова активність. Характеризувати класифікацію, біологічні основи та принципи організації різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати вплив різних видів рухової активності на функціональний стан організму та якість життя людини. Оцінювати ефективність оздоровчих програм і методик для різних груп населення, порівнювати підходи до організації занять з урахуванням реабілітаційних потреб.

3

Застосування знань

Застосовувати принципи нормування оздоровчого навантаження у практичній діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта. Розробляти та впроваджувати програми оздоровчо-рекреаційних занять з урахуванням індивідуальних особливостей і стану здоров'я учасників.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано пропагувати здоровий спосіб життя та рухову активність як засіб профілактики і реабілітації. Формувати мотивацію до систематичних занять оздоровчою руховою активністю у пацієнтів та клієнтів різних вікових категорій.

Модуль 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі охорони здоров'я. Поняття, сутність та класифікація видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Рухова активність як чинник збереження здоров'я. Місце ОРРА у системі фізичної терапії та реабілітації. Норми рухової активності ВООЗ.

Тема 1.2

Біологічні основи оздоровчої рухової активності. Фізіологічні механізми впливу рухової активності на організм людини. Адаптаційні процеси при систематичних заняттях. Принципи нормування навантаження: інтенсивність, обсяг, частота. Оздоровчий тренувальний ефект.

Тема 1.3

Методологія організації занять ОРРА. Засоби, методи та принципи організації занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Структура оздоровчого заняття. Методи контролю навантаження. Особливості організації занять для осіб різного віку та стану здоров'я.

Тема 1.4

Оздоровчий фітнес як вид рекреаційної рухової активності. Сучасні напрями та технології оздоровчого фітнесу. Класифікація фітнес-програм. Аеробні та анаеробні фітнес-системи. Wellness-технології у фізичній терапії та реабілітації. Фітнес-тестування.

Модуль 2. Циклічні та ациклічні види оздоровчої рухової активності

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Оздоровча ходьба та біг. Ходьба як основний засіб оздоровлення. Скандинавська ходьба. Оздоровчий біг та його різновиди. Методика дозування навантаження при ходьбі та бігу. Застосування у програмах фізичної реабілітації кардіореспіраторних захворювань.

Тема 2.2

Оздоровче плавання та водні види рухової активності. Плавання як засіб оздоровлення та реабілітації. Аквафітнес і гідрокінезотерапія. Методика організації занять у воді. Показання та протипоказання. Застосування водних видів активності у фізичній терапії.

Тема 2.3

Силкові та гімнастичні оздоровчі системи. Оздоровча гімнастика: пілатес, йога, стретчинг, калланетика. Силова оздоровча тренування. Функціональний тренінг. Дихальна гімнастика. Застосування гімнастичних систем у реабілітаційній практиці.

Модуль 3. Рекреаційний туризм та ігрові види оздоровчої активності

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Рекреаційний туризм та активний відпочинок на природі. Поняття та різновиди рекреаційного туризму. Пішохідний, велосипедний, лижний туризм. Організація туристичних походів оздоровчого спрямування. Безпека та медичне забезпечення туристичних заходів.

Тема 3.2

Ігрові та командні види оздоровчо-рекреаційної активності. Рухливі та спортивні ігри в оздоровчих цілях. Бадмінтон, теніс, волейбол як рекреаційні види. Ігротерапія у реабілітаційній практиці. Організація рекреаційних ігрових занять для різних вікових груп.

Тема 3.3

Зимові та сезонні види оздоровчої рухової активності. Лижні прогулянки та катання на ковзанах як оздоровчі засоби. Методика занять зимовими видами ОРРА. Особливості дозування навантаження в умовах низьких температур. Профілактика травматизму.

Модуль 4. ОРРА для спеціальних груп населення та реабілітаційні аспекти

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Оздоровча рухова активність для осіб похилого віку. Особливості організму у похилому віці та вплив рухової активності. Програми оздоровчих занять для літніх людей. Профілактика саркопенії та падінь. Адаптивна оздоровча рухова активність. Скандинавська ходьба і пілатес для осіб похилого віку.

Тема 4.2

ОРРА у системі фізичної реабілітації та ерготерапії. Оздоровча рухова активність як засіб реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної та нервової систем. Принципи поєднання оздоровчої рухової активності з реабілітаційними заходами. Роль ерготерапевта в організації рекреаційної активності.

Тема 4.3

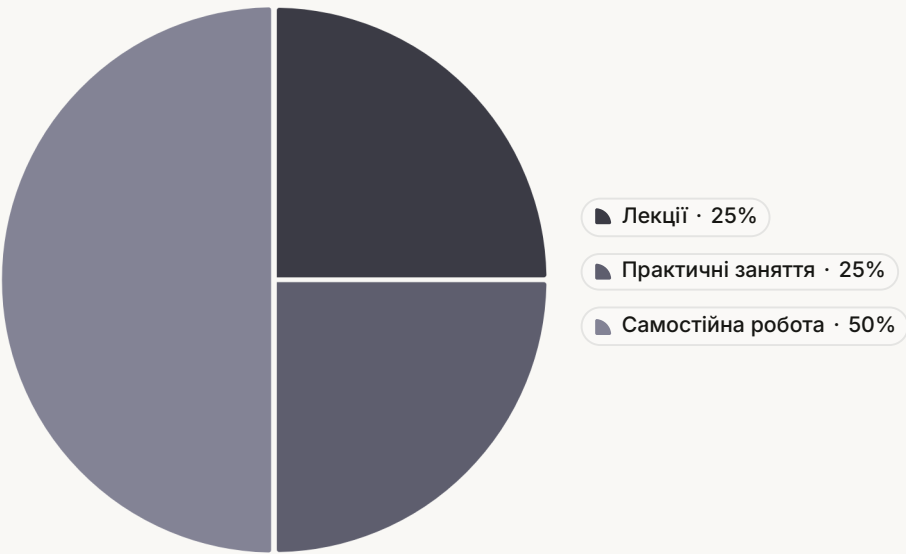
Адаптивна рухова активність та ОРРА для осіб з обмеженими можливостями. Поняття адаптивної фізичної активності. Особливості організації занять для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху. Рекреаційні програми для осіб з інвалідністю. Паралімпійські рекреаційні дисципліни.

Тема 4.4

Сучасні технології та інновації в ОРРА. Цифрові технології в організації оздоровчої рухової активності. Застосунки та гаджети для моніторингу рухової активності. Онлайн-формати оздоровчих занять. Доказова база сучасних оздоровчих технологій. Тенденції розвитку ОРРА.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — ОРРА у системі охорони здоров'я	2	2	4
	Тема 1.2 — Біологічні основи оздоровчої рухової активності	2	2	4
	Тема 1.3 — Методологія організації занять ОРРА	2	2	4
	Тема 1.4 — Оздоровчий фітнес як вид ОРРА	2	2	4
Модуль 2	Тема 2.1 — Оздоровча ходьба та біг	2	2	4
	Тема 2.2 — Оздоровче плавання та водні види	2	2	4
	Тема 2.3 — Силкові та гімнастичні оздоровчі системи	4	4	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Рекреаційний туризм та активний відпочинок	4	4	8
	Тема 3.2 — Ігрові та командні види ОРРА	2	2	4
	Тема 3.3 — Зимові та сезонні види оздоровчої активності	2	2	4
Модуль 4	Тема 4.1 — ОРРА для осіб похилого віку	2	2	4
	Тема 4.2 — ОРРА у системі фізичної реабілітації	2	2	4
	Тема 4.3 — Адаптивна рухова активність	2	2	4
	Тема 4.4 — Сучасні технології та інновації в ОРРА	2	2	4
Разом		30	30	60



Структура навчального часу

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

- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу
- **Практичні (30 год. — 25%):** відпрацювання практичних навичок, аналіз видів ОРРА
- **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка завдань

📖 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти набувають навичок самостійного аналізу та планування оздоровчих програм.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за навчальними посібниками з оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізичної терапії та реабілітації, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння підходів різних авторів до організації оздоровчих програм.

Індивідуальні завдання

Розробка програм оздоровчо-рекреаційних занять для різних груп населення, підготовка есе, аналітичних записок, міні-досліджень з актуальних питань фізичної рекреації та реабілітаційної рухової активності. Уміння обґрунтовувати вибір виду активності для конкретного клієнта/пацієнта.

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: Міністерство охорони здоров'я (moz.gov.ua), Національний університет фізичного виховання (uni-sport.edu.ua), журнал «Rehabilitation and Recreation» (rehabrec.org). Аналіз наукових публікацій та рекомендацій ВООЗ.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання методичної літератури з видів ОРРА; повторення теоретичного матеріалу перед тестуваннями; вивчення ключових термінів і понять; систематизація знань перед контрольними роботами та демонстрацією практичних навичок.

Методи викладання

→ Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням відеоматеріалів, схем і таблиць; демонстрація видів оздоровчих вправ; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.

→ Практичні заняття

Безпосереднє виконання та відпрацювання різних видів оздоровчо-рекреаційних вправ; студенти набувають практичних навичок організації та проведення занять, вчать дозувати навантаження.

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних та реабілітаційних ситуацій; студенти розробляють оздоровчі програми для конкретних груп населення та обґрунтовують вибір виду рухової активності.

→ Дискусії

Обговорення актуальних питань організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності; розвиток критичного мислення та аргументованого обстоювання власної фахової позиції.

→ Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій з обраної теми; розробка оздоровчих програм та їх захист; розвиток навичок самостійного пошуку й систематизації фахової 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, письмові відповіді, демонстрацію практичних навичок виконання вправ та участь у дискусіях.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне практичне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, розробка оздоровчої програми, обґрунтування вибору виду ОРРА для конкретної групи). Оцінюються повнота відповіді, практична обґрунтованість і якість розробленої програми. Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та практична демонстрація навичок. Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали оцінювання: 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 «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація» спеціальності 227.

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2024)

1. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії: навч. посіб. — Рівне : НУВГП, 2022. — 268 с.
2. Дутчак М. В. Теорія і методика оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. — Київ : НУФВСУ, 2022. — 320 с.
3. Канаан С. Х., Матійчук В. І., Маслово О. В. Зміст та структура технології фізкультурно-оздоровчих занять із жінками з урахуванням індивідуальних особливостей. — Rehabilitation and Recreation. — 2023. — № 17. — С. 44–52.
4. Приступа Є. Н., Жданова О. М. Фізична рекреація: навч. посіб. для ЗВО. — Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. — 312 с.
5. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій: навч.-метод. посіб. — Полтава : ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка», 2022. — 184 с.
6. Іваній І. В., Полуботько К. О. Особливості оздоровчо-рекреативної та оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури для людей різновікових періодів. — Збірник СДПУ, 2023. — С. 112–118.
7. Вихляєв Ю. М., Дудорова Л. Ю., Пеценко Н. І. Рекреаційні чинники як категорія рекреаційного процесу. — Rehabilitation and Recreation. — 2024. — Т. 18, № 2. — С. 115–122.
8. Фізична терапія, ерготерапія в клініці внутрішніх хвороб: навч. посіб. / за ред. колективу авторів ЗДМФУ. — Запоріжжя : ЗДМФУ, 2023. — 252 с.
9. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення: конспект лекцій / уклад. колектив каф. фізичного виховання ХПІ. — Харків : НТУ «ХПІ», 2024. — 198 с.
10. Школа О. М., Отравенко О. В., Фоменко О. В., Сичов Д. В. Оздоровчі фітнес-технології в навчанні: навч. посіб. — Полтава : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2025. — 129 с.

Офіційні інтернет-ресурси

1. Національний університет фізичного виховання і спорту України. — URL: <https://uni-sport.edu.ua/>
2. Журнал «Rehabilitation and Recreation». — URL: <https://www.rehabrec.org/>
3. Міністерство охорони здоров'я України. — URL: <https://moz.gov.ua/>
4. Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського. — URL: <https://ldufk.edu.ua/>
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
6. ВООЗ: рекомендації щодо фізичної активності. — URL: <https://www.who.int/>
7. Журнал «Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології». — URL: <https://www.phys-rehab.com.ua/>
8. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. — URL: <http://infiz.dp.ua/>



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