

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 1 від “28” серпня 2024 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

| | |
|---|--|
| Назва дисципліни | Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності |
| Викладач (і) | Дідоха Іванна Володимирівна PhD, ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії |
| Контактний телефон викладача | 0986542580 |
| E-mail викладача | ivanna.didokha@pnu.edu.ua |
| Формат дисципліни | Очний |
| Обсяг дисципліни | 3 кредити ЄКТС, 90 год |
| Посилання на сайт дистанційного навчання | www.d-learn.pnu.edu.ua |
| Консультації | Згідно графіка |

2. Анотація до дисципліни

Навчальна дисципліна спрямована на формування у студентів знань, умінь та навичок щодо застосування теоретичних основ і практичних методів оздоровчо-рекреаційної активності в терапії та реабілітації. Розглядаються принципи організації фізичної активності з метою відновлення здоров'я, підвищення працездатності та попередження захворювань. Особлива увага приділяється аналізу сучасних технологій рекреації, адаптивного фітнесу, релаксації та інших методів, які сприяють гармонізації фізичного, психічного та соціального стану людини.

Дисципліна забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практичним застосуванням у реабілітаційній діяльності та створює базу для професійного розвитку у сфері фізичної терапії, ерготерапії та суміжних напрямів.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета курсу – отримання студентами знань, практичних умінь і навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та різних форм і технологій її реалізації.

Завдання курсу:

- визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи;
- розглянути загальні питання технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини;
- дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності;
- розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства;
- вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності;
- вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з

видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

Загальні компетентності

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психологопедагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

| Вид заняття | Загальні кількість годин 90 |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| Лекції | 6 |
| Семінарські / практичні/ лабораторні | 24 |
| Самостійна робота | 60 |

| Ознаки навчальної дисципліни | | | |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------|
| Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Нормативний / вибірковий |
| 1 | Терапія та реабілітація | 1 | нормативний |

| Тематика навчальної дисципліни | | | |
|---|---------------------|-------------|-------------------|
| Тема | Кількість годин 270 | | |
| | Лекції | Семінарські | Самостійна робота |
| ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ І ПРИНЦИПИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ. | | | |
| Тема 1. Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як наукова та навчальна дисципліна | 0,5 | 4 | 10 |
| Тема 2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. | 0,5 | 4 | 10 |
| Тема 3. Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю | 1 | 5 | 10 |
| Тема 4. Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Їхня характеристика | 1 | 5 | 10 |
| Тема 5. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя | 0,5 | 4 | 10 |
| Тема 6. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами | 0,5 | 4 | 10 |
| Всього за семестр | 4 | 26 | 60 |

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

| Робота на парах | Оцінка за контроль самостійної роботи | Оцінка за додаткову роботу | Разом |
|---|---------------------------------------|----------------------------|------------|
| 80 | 10 | 10 | 100 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. • По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх | | | |

отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та

навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

7. Політика навчальної дисципліни

| | |
|---------------------------------|---|
| Письмові роботи | <p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина.</p> <p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p> |
| Академічна доброчесність | <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p> |
| Пропуски занять (відпрацювання) | <p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Виконання завдання пізніше встановленого терміну | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Невідповідна поведінка під час заняття | <p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Додаткові бали | <p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри спортивно-педагогічних дисциплін студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p> |
| Неформальна освіта | <p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |

8. Ресурсне забезпечення

| | |
|---|--|
| Матеріально-технічне забезпечення | Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше. |
| Література: | |
| Основна література: | |
| 1. 11. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с. | |

2. 16. Пангелов С.Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.Б. Пангелов. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
3. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андреева. – К.: 2014. – 45 с.
4. Андрошук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
5. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
6. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація»/ Тетяна Круцевич, Степан Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 19–20.
7. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
8. Олексієнко Я.І. Формування здорового способу життя та ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я: методичний посібник / Я.І. Олексієнко. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2006. – 208 с.
9. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сула. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.
10. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді Яременко (кер. авт. кол.), О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005 – Кн. 6. – 124 с. – (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).
11. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Додаткова література:

1. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 220 с.
2. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч. посібник /Н.Є. Пангелова. – К.: «Освіта України», 2007. – 288 с.
3. Фещенко О.В. Здоров'я як цінність життя / О.В. Фещенко // Педагогічний вісник (спецвипуск). – 2005. – С. 2.
4. Фролов В.Д. Формування психофізичних і психічних якостей у студентів університету засобами естафет і рухливих ігор : метод. посіб. / В.Д. Фролов. – Черкаси : Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. – 191 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

Викладач: Дідоха Іванна Володимирівна