

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА  
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Спеціальність: **I7 «Терапія та реабілітація».**  
Освітньо-професійна програма **«Фізична терапія, ерготерапія»**  
Код компонента в освітній програмі: **ОК 42**  
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**  
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**  
Рік навчання: **II**  
Семестр(и): **IV (весняний)**  
Тип освітнього компонента: **обов'язковий**  
Навчальний рік: **2026-2027**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**  
Навчальні заняття: **практичні заняття**  
Підсумковий контроль: **діф.залік**  
Пререквізити: **ОК 13, ВК 1**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізичного виховання та здоров'я**, пр. Науки, 4, корпус Б  
Керівники освітнього компонента: Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання та спорту: Петрухнов Олександр Дмитрович  
email: [od.petrukhnov@kntmu.edu.ua](mailto:od.petrukhnov@kntmu.edu.ua)  
Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я: Стратій Наталія Володимирівна  
email: [nv.stratii@kntmu.edu.ua](mailto:nv.stratii@kntmu.edu.ua)

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):  
<https://distance.kntmu.edu.ua/course/view.php?id=3203>

### **ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Дисципліна «Теорія та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності» – є обов'язковою навчальною дисципліною професійної підготовки, яка забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей та результатів навчання. отримання здобувачами освіти знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

За час навчання важливо сформуванню у здобувачів освіти розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінність фізичної культури.

**МЕТА КУРСУ:** отримання здобувачами освіти знань і практичних навичок з різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм її реалізації.

#### **РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- володіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- складати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.
- заняти основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

- застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- виконувати тести професійно-прикладної фізичної підготовленості.

### **ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

#### **Перелік тем практичних занять (50 год.):**

- Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна
- Тема 2. Сутність фізичної рекреації
- Тема 3. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі
- Тема 4. Форми та функції рекреації
- Тема 5. Чинники впливу на рекреаційну активність населення
- Тема 6. Формування передумов виникнення фізичної рекреації у первісному суспільстві та Давньому світі
- Тема 7. Фізкультурні організації і рекреаційний рух у країнах Європи і США
- Тема 8. Рекреаційний рух в Україні
- Тема 9. Становлення туризму як масового явища. Зародження туроператорської справи
- Тема 10. Розвиток науково-педагогічної думки у сфері фізичної рекреації
- Тема 11. Рекреаційна діяльність у світі на початках Новітнього часу
- Тема 12. Основні напрями і принципи формування сучасних оздоровчих програм населення в зарубіжних країнах
- Тема 13. Рекреаційно-оздоровча діяльність в Україні
- Тема 14. Основні тенденції розвитку активного дозвілля в умовах глобальних взаємодій
- Тема 15. Стиль життя і здоров'я людини
- Тема 16. Рухова активність і здоров'я людини
- Тема 17. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

#### **Перелік тем самостійної роботи студента (40 год.)**

- Тема 1. Предмет, об'єкт та визначення навчальної дисципліни «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності»
- Тема 2. Сфера рекреації у фізичній культурі
- Тема 3. Мотивація та чинники впливу та на рекреаційну активність населення
- Тема 4. Історія розвитку фізичної рекреації у первісному суспільстві та Давньому світі
- Тема 5. Рекреаційний рух у країнах Європи і США.
- Тема 6. Розвиток активного дозвілля на пострадянському просторі. Рекреаційний рух в Україні
- Тема 7. Розвиток туризму як важливого компонента оздоровчо-рекреативної рухової активності. Зародження туроператорської справи.
- Тема 8. Відомі вчені ХХ ст. та їх ідеї у сфері оздоровчо-рекреативної рухової активності
- Тема 9. Розвиток рекреації у світі у першій половині ХХ ст
- Тема 10. Розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні на початку ХХ ст
- Тема 11. Тенденції розвитку активного дозвілля в умовах глобальних взаємодій
- Тема 12. Стиль життя і здоров'я людини
- Тема 13. Рухова активність і здоров'я людини
- Тема 14. Сучасні програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- Тема 15. Сучасні фітнес-програми, їх структура і зміст. Технології впровадження фітнес програм серед населення
- Тема 16. Програми оздоровчо-рекреативної рухової активності аеробної спрямованості
- Тема 17. Рекреаційні ігри.

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час

аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

**Консультації:** онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

**Методи навчання:** методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

### ОЦІНЮВАННЯ

**Поточна навчальна діяльність (ПНД).** Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_vidprac\\_zaniat.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf)).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

**Індивідуальні завдання (ІЗ)** оцінюються до 10 балів.

**Підсумковий контроль.** Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

**Оцінка з дисципліни (ОД).**  $ОД = ЗНД + ІЗ$ .

**Оскарження результатів підсумкового контролю** проводиться у встановленому в ХНМУ порядку ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_apel\\_kontrol.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf)).

### ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

**Рекомендації щодо роботи на курсі:**

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компонента передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

**Відвідування занять.** Відвідування практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є спортивна форма. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_vidprac\\_zaniat.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf)).

**Академічна доброчесність.** ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності

тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_ad-1.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf)).

**Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту** допускається лише з дозволу викладача.

**Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами.** Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

**Час відповіді викладача:** 24 години.

#### **Технічні вимоги до роботи на курсі:**

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

**Технічна підтримка:** АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

#### **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА**

1. 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.
  2. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки): навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.
  3. 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.
- с.

Зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я

В'ячеслав ШУТЄЄВ