

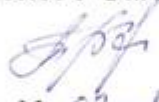
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

ЗАТВЕРДЖЕНО
Декан ІІІ медичного
факультету,
доцент Шишкін М.А.
« 16 » 2020 р.



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА
АКТИВНІСТЬ**

РОЗГЛЯНУТО на засіданні Ради факультету Студентського Самоврядування  Протокол № 03-1/09 від «18» 09. 2020 р.	РОЗГЛЯНУТО на засіданні Вченої ради факультету Протокол № 1 Від «16» 09. 2020 р.
---	--

1. Загальна інформація про викладача

Викладач: професор, доктор фіз. вих. Дорошенко Едуард Юрійович
e-mail: doroe@ukr.net

Кафедра: фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я
Адреса: просп. Маяковського, 26

Викладач: старший викладач, Сазанова Інна Олексіївна
e-mail: zsmupe@ukr.net

Кафедра: фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я
Адреса: просп. Маяковського, 26

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

Навчальна дисципліна: «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» відводиться 150 годин (5 кредитів ECTS), з яких 16 годин – лекції, 28 – практичні, 106 – самостійна робота студентів. Вивчення навчальної дисципліни здійснюється студентами на 4 курсі в IV семестрі.

Пререквізити навчальна дисципліна базується на попередньо вивчених у ЗВО таких навчальних дисциплінах, як «Нормальна анатомія людини», «Нормальна фізіологія людини», «Медична та біологічна фізика», «Фізичне виховання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика адаптивного фізичного виховання», «Валеологія», «Основи здорового способу життя», «Терапевтичні вправи», «Мануальні методи фізичної терапії, ерготерапії», а також закладає основи для подальшого засвоєння профільних теоретичних і клінічних професійно-практичних дисциплін («Фізична терапія, ерготерапія при захворюваннях серцево-судинної системи», «Фізична терапія, ерготерапія при захворюваннях та ушкодженнях опорно-рухового апарату» «Фізична терапія, ерготерапія при захворюваннях нервової системи» та ін.). Це передбачає інтеграцію викладання навчального матеріалу з цими дисциплінами, формування умінь і навичок застосовувати отримані знання в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

Характеристика навчальної дисципліни

Призначення навчальної дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» – є процеси фізичного навантаження і природних чинників довкілля стосовно оздоровчого та рекреаційного впливу на фізичний стан людини.

Компетенції, яких набуває студент при вивченні дисципліни:

Інтегральна:

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого- педагогічних наук

Загальні компетентності:

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

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

- ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- 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

Фахові компетентності :

- ФК 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.
- ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції. допомагати пацієнту/клієнту розуміти власні потреби, обговорювати та формулювати цілі, пояснювати програму фізичної терапії, ерготерапії.
- ФК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

Програмні результати навчання

- сформувати у студентів цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан фізичного здоров'я, застосування різних форм і видів організації оздоровчо-рекреаційних занять у процесі фізичної терапії пацієнтів та в процесі життєдіяльності людини;
- ознайомити студентів з особливостями реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя (згідно з класифікацією ВООЗ);
- сформувати у студентів уміння та навички організації практичних занять, у яких реалізуються технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- надати інформацію стосовно показань і протипоказань до застосування різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії;
- навчити студентів самостійно складати індивідуальні програми реабілітації на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у відновному лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, нервової, серцево-судинної та ін. систем;
- навчити студентів оцінювати ефективність застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії при різних формах нозологій та патоморфозних станах.

Знати:

- теоретичний матеріал в обсязі програми;
- визначення понять «Рухова активність», «Пошукова активність», «Оздоровлення», «Рекреація», основні методичні принципи застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах фізичної терапії, ерготерапії;

- класифікацію сучасних видів і форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які використовуються у процесах фізичної терапії, ерготерапії;
- можливості комплексного поєднання різних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах фізичної терапії, ерготерапії;
- причини виникнення, клінічні прояви, методи діагностики і профілактики пошкоджень і дефектів опорно-рухового апарату, нервової системи, діяльності аналізаторів та інтелектуального розвитку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- показання та протипоказання до застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесі фізичної терапії з урахуванням видів і форм нозологій і патоморфозних явищ;
- особливості фізіологічного та психологічного впливу застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм людини в процесах фізичної терапії, ерготерапії;

Вміти:

- аналізувати науково-методичну літературу з питань застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у реабілітації;
- складати індивідуальні, етапні та комплексні програми реабілітації пацієнтів конкретної нозологічної групи захворювань і/або патоморфозних явищ з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- визначати доцільність використання конкретних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах фізичної терапії, ерготерапії;
- визначати тривалість та ефективність застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для досягнення відповідного терапевтичного ефекту у пацієнтів конкретної нозологічної групи, вікових і статевих характеристик, тощо;
- управляти фізичним станом пацієнтів протягом курсу застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на основі технічних і/або інноваційних пристроїв;
- здійснювати корекцію індивідуальних програм реабілітації пацієнтів з різними нозологічними формами захворювань засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- практично використовувати засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесах фізичної терапії, ерготерапії;
- надавати практичні рекомендації стосовно покращення якості життя пацієнтів із пошкодженнями і дефектами опорно-рухового апарату, нервової системи, порушенням діяльності аналізаторів та інтелектуального розвитку іншим учасникам реабілітаційного процесу (родичам, близьким особам та ін.) на основі оптимізації застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» – є здобуття студентами загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, формування системи професійних знань, методичних умінь, навичок і комунікацій з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, різних форм і технологій її реалізації в процесі життєдіяльності людини. Мета впливає із цілей Стандарту підготовки випускників медичного закладу вищої освіти і визначається змістом професійних знань, умінь і навичок, якими повинен оволодіти бакалавр з фізичної терапії, ерготерапії. Знання, вміння та практичні навички, які студенти отримують у процесі вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність», є базовими для навчальних дисциплін, що забезпечують природничо-наукову та професійно-практичну спрямованість підготовки майбутніх фахівців.

Завдання вивчення дисципліни:

Основні завдання вивчення дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність»:

- сформуванати у студентів цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан фізичного здоров'я, застосування різних форм і видів організації оздоровчо-рекреаційних занять у процесі фізичної терапії пацієнтів та в процесі життєдіяльності людини;
- ознайомити студентів з особливостями реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя (згідно з класифікацією ВООЗ);
- сформуванати у студентів уміння та навички організації практичних занять, у яких реалізуються технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- надати інформацію стосовно показань і протипоказань до застосування різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії;
- навчити студентів самостійно складати індивідуальні програми реабілітації на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у відновному лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, нервової, серцево-судинної та ін. систем;
- навчити студентів оцінювати ефективність застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії при різних формах нозологій та патоморфозних станах.

Зміст навчальної дисципліни: На вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» відводиться 150 годин (5 кредитів ECTS), з яких 16 годин – лекції, 28 – практичні, 106 – самостійна робота студентів. Вивчення навчальної дисципліни здійснюється студентами на 4 курсі в IV семестрі.

Змістовий модуль 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності: концепція, визначення основних понять, технології та фітнес-програми.

Тема 1. Рухова активність. Концепція, визначення, характеристика основних понять, ареал наукового знання. Пошукова активність як вид рухової активності.

Визначення понять «рекреація», «активність», «індивідуальна активність особистості». Рівні рухової активності. Психологічна теорія пошукової активності особистості (В.С. Ротенберг). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як складова пошукової активності особистості. Вплив рухової активності на фізіологічні процеси в організмі: сила, швидкість, прискорення, інерція, механічна сила або механічна робота. Типи рефлексорних впливів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм людини: вісцеро-моторні та моторно-вісцеральні рефлекси. Ефекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності, в основі яких лежить удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів організму людини: ефект економізації (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця тощо); антигіпоксичний ефект (збільшення діапазону легеневої вентиляції, покращення кровозабезпечення тканин, збільшення кількості мітохондрій у клітинах); антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи); генорегулятивний ефект (активізація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітин); ефект психоенергетизації (підвищення розумової працездатності, зростання позитивних емоцій).

Тема 2. Медико-біологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Вчення І.М. Сеченова про довільні рухи як систему рефлексів організму людини. Головні матеріалістичні принципи теорії І.П. Павлова: детермінізм, структурність, принцип аналітико-синтетичних підходів. Теорія парабіозу М.Є. Введенського як універсальної реакції живих тканин на зовнішнє збудження детермінує генетичну єдність процесів збудження і гальмування, що є основою рухової діяльності. Вчення О.О. Ухтомського про

домінанту стосовно складних взаємовідносин різних за силою центрів збудження та їх значущість у формуванні елементарного рухового акту. Теорія Ч. Шеррінгтона про інтегративну функцію рухової системи у процесі забезпечення рухової діяльності. Вчення У. Кеннона про гомеостаз, про значущість симпатико-адреналової системи у забезпеченні механізмів гомеостазу. Вчення Л.А. Орбелі про універсальну дію адаптаційно-трофічних механізмів симпатичної нервової системи на обмін речовин і підтримання оптимального стану тканин і клітин організму залежно від поточної рухової діяльності.

Тема 3. Технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності в системі фізичної терапії та ерготерапії.

Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності в світі. Аналіз світового досвіду і результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності). При цьому під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють окремий напрям фізичної культури і його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (наприклад, система фізичного виховання, система оздоровлення тощо). Оздоровчо-рекреаційна активність домінує в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, запорукою продовження тривалості й якості життя. Видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища: доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища; можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля; проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора; спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Тема 4. Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Фітнес (англ. Fitness: пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та маси тіла, дозволяє закріпити досягнуті результати. Основні компоненти фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість і загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці, тощо). Фітнес об'єднує як внутрішній, так і зовнішній розвиток, впевненість у собі, правильне харчування і стиль життя, відсутність стресів і міцну імунну систему. Характеристика найбільш масових і популярних напрямів: Power & Stretching; Функціональний прес; Power Ball; Йога; Фітнес-йога; Пілатес; Калланетика; Стретчинг; Функціональний тренінг; Cross Fit та ін.

Змістовий модуль № 2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як основа професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії та її оптимізація при захворюваннях опорно-рухового апарату.

Тема 5. Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату.

Характеристика оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення: дошкільний вік; шкільний вік; студентська молодь; зрілий вік; похилий вік. Обсяг рухової активності на день для дітей раннього віку; для дітей молодшого дошкільного віку; для

дітей старшого дошкільного віку; для дітей молодшого шкільного віку; для дітей середнього шкільного віку; для дітей старшого шкільного віку; для студентської молоді; для осіб зрілого віку; для осіб похилого віку. Гіпокінезія та гіподинамія: причини і передумови виникнення, оздоровчо-рекреаційна рухова активність як чинник профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності у навчальних закладах: ранкова гімнастика, прогулянки, екскурсії, походи, фізкультурні свята, дні здоров'я, заняття з фізичного виховання, гуртки і секції з фізичного виховання, рухливі ігри. Гіпокінезія – стан недостатньої рухової активності, зі зменшенням її темпу та об'єму, що призводить до гіподинамії. основні ознаки гіподинамії. Насамперед, це швидка втома, млявість і сонливість. Це пов'язане із зворотнім позитивним зв'язком, що виявляється в узгодженості роботи серцево-судинної і м'язової системи – сидячий спосіб життя – застій у судинах нижніх кінцівок – погане кровозабезпечення всіх органів і систем (зокрема м'язової) – зниження сили скорочення м'язів – послаблення роботи серцевого м'яза – погане кровозабезпечення органів і систем. Порушення всіх функцій організму – погане самопочуття, погіршення якості та тривалості сну, зростання потрібного для відпочинку часу, зниження працездатності, роздратованість, втрата апетиту тощо.

Тема 6. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як основа професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії.

Основу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії складають фізичні вправи: ходьба, біг, плавання, атлетична гімнастика, фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики, аеробіка, шейпінг, туризм, велосипедний спорт, біг або катання на лижах, біг або катання на ковзанах, спортивні та рухливі ігри. Базові складові системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії: біологічні основи адаптації до професійно-прикладної фізичної підготовки; основи проектування програм професійно-прикладної фізичної підготовки. Оцінка ефективності системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії. Експериментальна оцінка проектування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії.

Тема 7. Організація і проведення спортивно-масових заходів як базовий компонент оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Основні документи при підготовці до проведення змагань: наказ, кошторис витрат, положення про змагання, виклики на змагання. Основні розділи Положення про змагання: Мета та завдання; Термін та місце проведення змагань; Керівництво проведенням змагань; Учасники та умови проведення змагань; Програма проведення змагань; Визначення переможців та нагородження; Порядок подання протестів; Фінансові витрати; Порядок і строки подання заявок. Напрями трансформації спортивного менеджменту в Україні відповідно до сучасних світових тенденцій. Оцінка ефективності проведення змагань. Оцінка кількісно-якісних характеристик оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі спортивно-масових заходів. Особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності при проведенні спортивно-масових заходів зі спортивних або рухливих ігор: системи розіграшу: колова, з вибуванням, змішана.

Тема 8. Значущість оздоровчо-рекреаційної рухової активності для вдосконалення соціальної та біологічної сутності людини. Диференційований залік.

Рухова діяльність – це специфічна діяльність, сутність якої полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію людини із навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань, що стоять перед руховою діяльністю.

Функція управління руховою діяльністю здійснюється різними відділами центральної нервової системи, а безпосереднє виконання рухових функцій здійснюється опорно-руховим апаратом. Кістково-м'язова система людини складається з великої кількості ланок, що рухливо з'єднані між собою в суглобах. Здійснення рухів відбувається в результаті скорочення прикріплених до кісток за допомогою сухожилів кісткових м'язів, що складаються з м'язових волокон. Класифікація оздоровчо-рекреаційної рухової активності передбачає поділ елементарних рухів на: 1) мимовільні; 2) автоматизовані; 3) довільні. В основу цієї класифікації покладені цільові функції, що їх виконує рухова система: 1) підтримка певної пози; 2) орієнтація на джерело зовнішнього сигналу для його найкращого сприйняття; 3) локомоція; 4) маніпулювання

5.5 План вивчення навчальної дисципліни

№ пп	Назва теми	Форми організації навчання та кількість годин	Завдання для самостійної роботи
Змістовий модуль № 1. Організація процесу реабілітації із застосуванням технічних засобів і спеціальних пристроїв для різних категорій населення в Україні.			
1	Тема 1 Основи організації та змісту програми навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Вхідний контроль рівня знань (тестування)	ПЗ - 2 год., Л - 2 год., СРС 12 год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
2	Тема2 Хронометраж оздоровчо-рекреаційної рухової активності при різних формах нозологій і патоморфозних явищах	ПЗ - 2 год., Л – 2 год., СРС – 12 год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
3	Тема 3.. Локомоторна оздоровчо-рекреаційна рухова активність при різних формах нозологій і патоморфозних явищах	ПЗ - 2 год., Л – 2 год., СРС – 12 год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
4-	Тема4-5. Технічні й інноваційні засоби контролю оздоровчо-рекреаційної рухової активності при різних формах нозологій	ПЗ - 4 год., Л – 2 СРС – 12 год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
Змістовий модуль № 2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як основа професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії та її оптимізація при захворюваннях опорно-рухового апарату.			
5	Тема6-7 Програмування і планування оздоровчо-	ПЗ - 4 год., Л – 2 год.,	Опрацювання практичних навичок.

	рекреаційної рухової активності в процесі організації та проведення спортивно-масових заходів	СРС – 18 год.	розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
6	Тема8 Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при фізичній терапії захворювань опорно-рухового апарату.	ПЗ - 2 год., Л – 2 год., СРС – 16год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
7	Тема9 Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при фізичній терапії захворювань серцево-судинної системи.	ПЗ - 2 год., Л – 2 СРС – 12 год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
8	Тема 10 Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при фізичній терапії захворювань нервової системи.	ПЗ - 2 год., Л – 2 СРС - 12 год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
9	Тема11 Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при фізичній терапії захворювань кишково-шлункового тракту.	ПЗ-2год. Л- СРС-12год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
10	Тема12 Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при фізичній терапії неврологічних захворюваннях.	ПЗ-2год. Л- СРС-12год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
11	Тема13 Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при фізичній терапії онкологічних і гематологічних захворювань.	ПЗ-2год. Л- СРС-12год.	Опрацювання практичних навичок. розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
12	Тема14 Підсумкове заняття з дисципліни «Оздоровчо-	ПЗ-2год. Л-	Опрацювання практичних навичок.

рекреаційна рухова активність». Тестування рівня знань. Диференційований залік.	СРС-12год	розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.
---	-----------	--

8. Самостійна робота студента

№ з/п	Назва тем	Кількість годин
1	Рухова активність. Концепція, визначення, характеристика основних понять, ареал наукового знання. Пошукова активність як вид рухової активності	12
2	Медико-біологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	12
3	Технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності в системі фізичної терапії та ерготерапії	12
4	Фітнес-програми в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності	12
5	Оптимізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення при гіпокінезії та нозологічних формах, які пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату	18
6	Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як основа професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії	16
7	Організація і проведення спортивно-масових заходів як базовий компонент оздоровчо-рекреаційної рухової активності	12
8	Значущість оздоровчо-рекреаційної рухової активності для вдосконалення соціальної та біологічної сутності людини	12
	Разом	106

Консультативна допомога: щоденно за необхідністю (1-2 год.)

Контрольні заходи: самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд із аудиторною роботою, оцінюється під час проходження студентом курсу. Оцінка «Зараховано» за курс виставляється лише студентам, яким зараховані усі заняття з курсу та відсоток правильних відповідей за результатами контролю кожної теми складає не менше 60%. Курс вважається не зарахованим, якщо пропущено хоча б одну тему, або відсоток правильних відповідей хоча б за однією темою менше 60%. Студенти, які успішно виконали програму, за результатами курсу мають допуск до диференційованого заліку. навчальної дисципліни.

7. Список основної та додаткової літератури

Основна:

1. Фізична рекреація: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. (та ін.); за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
2. Організація рекреаційних послуг: [навчальний посібник] / В.В. Величко. – Харків: ХНУМГ імені О.М. Бекетова, 2013. – 202 с.
3. Кушнірук Ю.С. Рекреалогія: Навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2015. 148 с.
4. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: [навчальний посібник для викладачів і студентів]. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
5. Анатомія опорно-рухового апарату: [навчальний посібник] / В.А. Пастухова, Я.В. Зіневич. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 152 с.
6. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи : [анотований бібліографічний покажчик] / уклад. І. Свістельник. – Львів: 2015. – 111 с.
7. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : [навчально-методичний посібник] / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

Допоміжна:

1. Рекреаційна географія: [навчальний посібник] / М.М. Покогодна. – Харків: ХНАМГ, 2012. – 275 с.
2. Складання індивідуальної програми реабілітації осіб з інвалідністю: Буклет. Київ, 2018.
3. Ваги з функцією визначення параметрів організму: інструкція з експлуатації. Код доступу: https://med-magazin.ua/ua/item_n7430.htm
4. Фітнес-браслет: інструкція з експлуатації. Код доступу: https://med-magazin.ua/ua/item_n12598.htm
5. Кардіомонітор: інструкція з експлуатації. Код доступу: https://med-magazin.ua/ua/zaporozhnye/item_n13867.htm4.
6. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: [навчальний посібник]. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 216 с.
7. Нікітенко С.В. Особливості фінансування фізичної культури та спорту в Україні: [електронний ресурс] / С.В. Нікітенко // Державне управління. – №1 (53). – 2016. – Режим доступу: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/1_2016/19.pdf
8. МКХ-10-АМ: Міжнародна статистична класифікація хвороб і споріднених проблем охорони здоров'я: [електронний ресурс]. – 2017. – 1280 с. https://nszu.gov.ua/storage/files/Klasyfikator_xvorob_ta_sporidnenyx_problem_oxorony_zdorovya_NK_0252019.pdf
9. Оздоровча рухова активність: [анот. бібліогр. покажчик] друкованих видань трьома мовами / уклад. І. Свістельник. – К. : Кондор, 2014. – 454 с.
10. Попович Д.В., Коваль В.Б., Шафранський В.В., Салайда І.М. Реабілітація хворих із серцево-судинною патологією. Вісник наукових досліджень. 2017. № 1. – С. 44-46.
11. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: [методичні рекомендації] / укладачі В.С. Сухан, Л.В. Дичка, О.С. Блага. – Ужгород: 2014. – 62 с.

. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: www.nbuv.gov.ua
2. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека ім. О.М. Горького. URL: <http://zounb.zp.ua/>
2. Бібліотека Запорізького державного медичного університету на традиційних носіях. URL: <http://lib.zsmu.edu.ua>

3. Обласна медична бібліотека. URL: <http://www.medlib.org.ua>
4. <https://medgarant.net.ua/rehabilitation.pdf>
5. <http://www.medlib.org.ua>
6. 6. Українська асоціація фізичної терапії: офіційний сайт [електронний ресурс] – Режим доступу: <https://physrehab.org.ua/uk/about-uk/>
7. World Confederation for Physical Therapy: official site: [електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.wcpt.org/>
8. Українська асоціація фахівців фізичної реабілітації: офіційний сайт: [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.physrehab.org.ua/>
9. Українське товариство фізичної та реабілітаційної медицини: офіційний сайт: [електронний ресурс] – Режим доступу: <http://utfrm.com.ua/>
10. European Association of Preventive Cardiology: official site: [електронний ресурс] – Режим доступу: [https://www.escardio.org/European-Association-of-Preventive-Cardiology-\(EAPC\)](https://www.escardio.org/European-Association-of-Preventive-Cardiology-(EAPC))

Види і методи контролю: поточний і підсумковий контроль, диференційований залік.

Методи контролю:

При вивченні дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» методами контролю є:

- тестування й опитування на практичних заняттях;
- розв'язування ситуаційних задач і виконання письмових завдань.

Формою підсумкового контролю успішності вивчення дисципліни є диференційований залік.

Оцінка базується виключно на результатах оцінювання поточної діяльності та визначається за двобальною шкалою: «**зараховано**» або «**не зараховано**», а максимальна кількість балів за поточну діяльність становить **200 балів**.

Розрахунок балів здійснюється за формулою:

$(CA \text{ (середня арифметична оцінка)} / x200) / 5$.

Наприклад: $(4,2 \times 200) / 5 = 168 \text{ б.}$, $(3,5 \times 200) / 5 = 140 \text{ б.}$

Індивідуальна робота студентів оцінюється за кожен вид роботи з урахуванням якості її виконання. До балів можуть додаватись бали за індивідуальну роботу (СНТ, науковий гурток, публікації та ін.) – не більше **10 балів**. Заохочувальні бали за рішенням Вченої ради факультету додають до кількості балів з дисципліни студентам, які мають наукові публікації або зайняли призові місця за участь в I, II, III турах олімпіади з дисципліни «Фізична терапія, ерготерапія» серед ЗВО України та ін.

Схема нарахування та розподіл балів, які отримують студенти Поточний контроль

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом. Оцінка за заняття визначається середня за поточний тестовий контроль, співбесіду на занятті, виконану самостійну роботу.

Оцінювання здійснюється відповідно до знань, умінь та навичок студента, які він демонструє на занятті та які він здобуває згідно з робочою програмою.

На кожному практичному занятті викладач оцінює знання кожного студента за шкалою: «5», «4», «3», «2».

«5» – за повну та точну відповідь, яка демонструє глибинне розуміння програмового матеріалу.

вичерпне, послідовне, грамотне та логічне його викладення; у своїй відповіді студент тісно пов'язує теорію з практикою, добре знайомий з літературою та методами розрахунку статистичних показників; пов'язує теоретичні аспекти предмету з завданнями практичної охорони здоров'я.

«4» – за повну, але не зовсім точну відповідь, яка демонструє розуміння програмного матеріалу; правильне застосування теоретичних положень при вирішенні практичних питань і завдань; володіння необхідними навичками, вміння вирішувати, легкої та середньої складності, ситуаційні завдання, володіє методами розрахунку статистичних показників.

«3» – за відповідь, що містить деякі помилки в усіх формах роботи, знання основного матеріалу, але без засвоєння окремих аспектів, недостатньо правильне формулювання, порушення послідовності у викладенні програмного матеріалу. Студент може вирішувати лише найбільш легкі завдання; недостатньо орієнтується у питаннях методології.

«2» – за відповідь, що містить багато помилок та не демонструє оволодіння студентом програмного матеріалу.

Оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Загальна кількість балів, набраних студентом при вивченні дисципліни, конвертується в національну шкалу оцінювання за таблицею:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою
170 – 200	відмінно
140 – 169	добре
110 – 139	задовільно
0 – 109	незадовільно

Шкала оцінювання *ECTS* за результатами вивчення дисципліни:

Оцінка <i>ECTS</i>	Статистичний показник
A	Найкращі 10% студентів
B	Наступні 25% студентів
C	Наступні 30% студентів
D	Наступні 25% студентів
E	Останні 10% студентів

Оцінка **FX, F («2»)** виставляється студентам, які отримали оцінку за поточну навчальну діяльність «не зараховано». Вони мають право на повторне складання не більше 2-ох разів під час канікул за графіком, затвердженим ректором.

Після оцінки *ECTS*, студенти, які одержали оцінку **F** по завершенні вивчення дисципліни (не виконали навчальну програму), мають пройти повторне навчання з відповідного модуля.

Політика навчальної дисципліни

Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;

- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.