

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права  
Кафедра реабілітації та здоров'я людини

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету ветеринарної гігієни, екології та права

Геннадій Р. Степченко

(прізвище та ініціали, підпис)

« 25 » 06 2021 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОК 26 ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО - РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ

(код і назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
	(назва освітнього рівня)
галузь знань	22 «Охорона здоров'я»
	(назва галузі знань)
спеціальність	227 – «Фізична терапія. ерготерапія»
	(назва спеціальності)
освітня програма	Фізична терапія. ерготерапія
	(назва)
вид дисципліни	обов'язкова
	(обов'язкова / за вибором)

Львів – 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної діяльності»

для здобувачів вищої освіти

(назва)

першого рівня (бакалавр)

спеціальності

227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

(освітній рівень)

(код та найменування спеціальності)

за освітньою програмою

Фізична культура і спорт

Укладачі:

доцент кафедри фізичного виховання спорту і здоров'я, к.п.н.

Г.І. Шутка

(посада, науковий ступінь та вчене звання)

(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри

Реабілітації та здоров'я людини

(назва кафедри)

протокол № 23 від «6» 06 2021 року

завідувач кафедри

реабілітації та здоров'я людини

(назва кафедри)

(підпис)

Івасик Н.О.

(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією

спеціальності

227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

(назва спеціальності)

протокол № 6 від «24» 06 2021 року

Голова НМКС

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради

факультету ветеринарної гігієни, екології та права

(назва факультету)

протокол № 8 від «24» 06 2021 року

Голова НМРФ

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № 3 від «25» 06 2021 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма навчання	
Курс	III-й	-
Кількість кредитів/годин	4/120	-
Усього годин аудиторної роботи	48	-
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	16	-
• практичні заняття, год.	32	-
• лабораторні заняття, год.	-	-
• семінарські заняття, год.	-	-
Усього годин самостійної роботи	72	-
Вид контролю	залік	-

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:

для денної форми здобуття освіти – 41,7%;

для заочної форми здобуття освіти – 0.

## 2. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

### 2.1. Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Метою навчальної дисципліни** є формування знань та умінь необхідних для успішної практичної діяльності в оздоровчо-рекреаційній сфері.

Вивчення навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» ґрунтується на таких засвоєних освітніх компонентах: «анатомія людини», «основи теорії і методики фізичного виховання».

Здобуті знання з «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» є основою для вивчення наступних освітніх компонент: «фізіологія рухової активності».

### 2.2. Завдання навчальної дисципліни (ЗК, СК (ФК))

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у студентів необхідних компетентностей:

– **загальні компетентності:**

знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. (ЗК<sub>1</sub>);

здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. (ЗК<sub>2</sub>);

здатність вчитися і оволодівати сучасними заняттями (ЗК<sub>3</sub>);

**спеціальні (фахові) компетентності:**

здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції. (ФК<sub>1</sub>);

здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії. (ФК<sub>2</sub>);

здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов (ФК<sub>3</sub>);

### 2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

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. (ПРН<sub>1</sub>);

застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії. (ПРН<sub>2</sub>);

Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. (ПРН<sub>3</sub>);

### 3. Структура навчальної дисципліни

#### 3.1. Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	інд	с.р		л	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>(III курс)</b>										
<b>Розділ 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b>										
<b>Тема 1.</b> Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності як наукова та навчальна дисципліна.	14	2	4	-	8	-	-	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Завдання та зміст технологій оздоровчо-рекреаційної активності.	14	2	4	-	8	-	-	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Засоби та методи оздоровчо рекреаційної рухової активності.	14	2	4	-	8	-	-	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Принципи, норми та значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.	14	2	4	-	8	-	-	-	-	-
<b>Разом за розділом</b>	56	8	16		32					
<b>Розділ 2. Види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b>										
<b>Тема 5.</b> Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	16	2	4	-	10	-	-	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	16	2	4	-	10	-	-	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.	16	2	4	-	10	-	-	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності.	16	2	4	-	10	-	-	-	-	-
<b>Разом за розділом</b>	64	8	16	-	40	-	-	-	-	-
<b>УСЬОГО ГОДИН</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### 3.2. Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1.	Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності як наукова та навчальна дисципліна . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Загальні положення.</li> <li>• Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.</li> <li>• Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної активності.</li> </ul>	2	-
2.	Завдання та зміст технологій оздоровчо-рекреаційної активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.</li> <li>• Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> </ul>	2	-
3.	Засоби та методи оздоровчо рекреаційної рухової активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізичні вправи-основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності.</li> <li>• Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки.</li> </ul>	2	-
4.	Принципи, норми та значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної активності.</li> <li>• Норма рухової активності.</li> <li>• Характеристика методів визначення рухової активності.</li> <li>• Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.</li> <li>• Оздоровче значення фізичних вправ.</li> <li>• Основи оздоровчого тренування.</li> </ul>	2	-
<b>Розділ 2. Види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b>			
5.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної - рухової активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, біг, плавання та атлетична гімнастика як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>• Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики, аеробіка, шейпінг. туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>• Їзда на велосипеді, катання на ковзанах, спортивні та рухливі ігри як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> </ul>	2	-
6.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Поняття здоров'я та його характеристика. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основи здорового способу життя.</li> </ul>	2	-
7.	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Організація особистої гігієни.</li> <li>• Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.</li> </ul>	2	-
8.	Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Види контролю.</li> <li>• Критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять.</li> <li>• Методи визначення фізичного стану.</li> </ul>	2	-
<b>Усього годин</b>		<b>16</b>	<b>-</b>

### 3.3. Практичні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
<b>Розділ 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b>			
1.	Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності як наукова та навчальна дисципліна . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Загальні положення.</li> <li>• Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.</li> </ul> Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної активності.	<b>4</b>	-
2.	Завдання та зміст технологій оздоровчо-рекреаційної активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеристика фізичної рекреації та відпочинку.</li> </ul> Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	<b>4</b>	-
3.	Засоби та методи оздоровчо рекреаційної рухової активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізичні вправи-основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності.</li> </ul> Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки.	<b>4</b>	-
4.	Принципи, норми та значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної активності.</li> <li>• Норма рухової активності.</li> <li>• Характеристика методів визначення рухової активності.</li> <li>• Вплив природних та гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами.</li> <li>• Оздоровче значення фізичних вправ.</li> </ul> Основи оздоровчого тренування.	<b>4</b>	-
<b>Розділ 2. Види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</b>			
5.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної - рухової активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, біг, плавання та атлетична як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>• Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики, аеробіка, шейпінг. туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> </ul> Їзда на велосипеді, катання на ковзанах, спортивні та рухливі ігри як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	<b>4</b>	-
6.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Поняття здоров'я та його характеристика. Основи здорового способу життя.	<b>4</b>	-
7.	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Організація особистої гігієни.</li> </ul> Правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.	<b>4</b>	-
8.	Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Види контролю.</li> <li>• Критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять.</li> <li>• Методи визначення фізичного стану.</li> </ul>	<b>4</b>	-
<b>Усього годин</b>		<b>32</b>	

### 3.4. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
<b>Розділ 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності</b>			
1.	Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної активності як наукова та навчальна дисципліна . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дати характеристику основних понять.</li> <li>• Розкрити історію походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.</li> </ul> Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної активності.	<b>4</b>	-
2.	Завдання та зміст технологій оздоровчо-рекреаційної активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дати характеристику фізичної рекреації та відпочинку.</li> <li>• Назвати передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> </ul>	<b>4</b>	-
3.	Засоби та методи оздоровчо рекреаційної рухової активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Охарактеризувати засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності.</li> <li>• Розкрити методи оздоровчо-рекреаційної підготовки.</li> </ul>	<b>4</b>	-
4.	Принципи, норми та значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розкрити принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної активності.</li> <li>• Дати характеристику методів визначення рухової активності.</li> <li>• Розкрити основи оздоровчого тренування.</li> </ul>	<b>2</b>	-
<b>Розділ 2. Види та форми оздоровчо-рекреаційної-рухової активності.</b>			
5.	Види і форми оздоровчо-рекреаційної - рухової активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дати характеристику ходьби, бігу, та плавання як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> <li>• Дати характеристику фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики, аеробіки, шейпінг. туризму як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</li> </ul> Дати характеристику спортивним та рухливим іграм як виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	<b>2</b>	-
6.	Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Дати визначення поняття здоров'я та його характеристика. Основи здорового способу життя.	<b>2</b>	-
7.	Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розкрити правила гігієни та норми виконання фізичних вправ.</li> </ul>	<b>2</b>	-
8.	Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної активності. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Назвати види контролю показників фізичного стану..</li> </ul> Розкрити методи визначення фізичного стану.	<b>2</b>	-
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	<b>50</b>	
	<b>Усього годин</b>	<b>72</b>	

### 4. Індивідуальні завдання

З метою покращення успішності студента та підвищення його балів за поточний контроль, студентам протягом семестру може додатково надаватися індивідуальне завдання (написання реферату) на такі теми:

1. Технології оздоровчо-рекреаційної активності.
2. Енергетичні потреби в процесі оздоровчого тренування.

3. Завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної активності.
4. Профілактика як частина оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
5. Рухова активність, поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
6. Методи визначення рухової активності.

### 5. Методи навчання

Під час вивчення предмету використовуються словесні методи: розповідь-пояснення, бесіди, лекції, імітаційні активні методи (аналіз конкретних ситуацій).

Наочні методи: демонстрація окремих завдань.

Практичні методи: усне і письмове опитування, міні-лекції, блиц-опитування.

### 6. Методи контролю

Форми проведення поточної перевірки: усна співбесіда; письмове фронтальне опитування; письмова перевірка з урахуванням специфіки предмету; консультація з метою контролю перевірки виконання самостійної роботи тощо.

### 7. Критерії оцінювання результатів навчання студентів Критерії успішності студентів денної форми

Контроль результатів навчання студентів є необхідним елементом освітнього процесу. Суть контролю полягає у виявленні та вимірюванні компетентностей студентів, у взаємопов'язаній діяльності викладача і студента.

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання результатів навчання проводиться в балах, максимальна кількість яких за кожний підсумковий контроль становить 100. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1).

Таблиця 1 – Шкала оцінювання успішності студентів

За 100–бальною шкалою	За національною шкалою		За шкалою ЄКТС
	Екзамен, диференційований залік	Залік	
90-100	Відмінно	Зараховано	A
82-89	Добре		B
74-81			C
64-73			D
60-63	E		
35-59	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання		FX
0-34	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		F

Максимальна кількість балів протягом семестру становить 100:

$$100 \text{ (ПК)} = 100, \text{ де:}$$

100 (ПК) – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною системою:

**5** – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриє зміст, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.

**4** – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриє зміст завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при



цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.

**3** – у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

**2** – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування) викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.

$$ПК = \frac{100 \cdot САЗ}{5} = 20 \cdot САЗ.$$

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано». Присутність студента при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

## **8. Навчально-методичне забезпечення**

- 1.Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Конспект лекцій із дисципліни.

## **9. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник . Київ: Олімпійська література, 2010. 370 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо- рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
- 3 . Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. та ін.; Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /за наук. ред. Євгена Приступи. Львів; : ЛДУФК, 2010. 447 с.
4. Товт В.А. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів . Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

### **Допоміжна**

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. Київ: Олимпийская литература, 2009. 528 с.
2. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.
3. Олексієнко Я.І., Менших О.Е., Шахматов В.А., Байда О.Г. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 108 с.
4. Подрігало Л.В., Колотій Н.М. Про фізичну культуру та загартування зрозуміло і цікаво. Несекретні матеріали. Книга для батьків і дітей молодшого шкільного віку. Харків: ТОВ «Нова тема», 2009. 80 с.

## **10. Інформаційні ресурси**

Львівська національна наукова бібліотека України імені В. Стефаника. URL.: <http://www.lsl.lviv.ua>

Львівська обласна універсальна наукова бібліотека URL.: <http://www.lounb.lviv.ua>