ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет медицини

Кафедра фізичної терапії та реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчально-методичної роботи
_____Ярослав ШТАНЬКО
«_01_»__вересня__ 2026 р.

ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	I «Охорона здоров'я та соціальна медицина»
Спеціальність:	I7 Терапія та реабілітація
Спеціалізація:	I7.01 Фізична терапія
Освітньо-професійна (освітньо-наукова) програма:	«Фізична терапія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	I-II

Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:
викладач  Андрій КЛИМЧУК

СХВАЛЕНО:
на засіданні Науково-методичної ради, протокол № _1_ від _31 серпня_2026 р.

e-mail	klymchuk.v.andrii@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра медицини 328 каб.
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни

Обов’язкова дисципліна ОК8 розкриває теорію, форми й технології добровільної оздоровчо-рекреаційної активності. Студенти вчаться залучати людей до доступного дозвілля, оцінювати активність, складати оздоровчі програми та організовувати заходи з урахуванням потреб, задоволення й соціальної участі. Оздоровча активність спрямована на здоров’я, рекреація — на добровільне дозвілля та відновлення ресурсів. Фізична терапія передбачає професійну роботу з функціонуванням. Одна й та сама ходьба може виконувати різні функції залежно від мети та контексту; wellness не є доказом ефективності послуги.

Мета та завдання дисципліни:

Навчити обирати, планувати та організовувати доступну оздоровчо-рекреаційну рухову активність з урахуванням потреб людини, задоволення від дозвілля, соціальної взаємодії та безпеки. Медичні знання підтримують безпечну участь, але не підміняють рекреаційний зміст дисципліни.

Завдання: розмежувати базові поняття; розкрити систему й форми рекреації; навчити аналізу мотивації та бар’єрів; опанувати базове оцінювання активності й програмування; відпрацювати адаптацію, інструктаж та проєктування доступних заходів.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

• поняття рекреації, дозвілля, оздоровчої активності, фітнесу, спорту, wellness і фізичної терапії; форми та суспільні функції рекреації;

• потреби, мотиви, бар’єри й чинники залучення; методи оцінювання рухової активності та малорухомої поведінки;

• принципи FITT-VP, контролю інтенсивності, прогресії, адаптації та безпеки; основи планування ресурсів, бюджету й оцінювання рекреаційного заходу.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен вміти:

РД1. Класифікує приклади активності за метою та контекстом, пояснює можливе поєднання категорій. Перевірка: П1, П2.

РД2. Виявляє потреби, мотиви, бар’єри й доступні ресурси учасника; пропонує підтримку участі. Перевірка: П3.

РД3. Аналізує щоденник активності й відрізняє тривалу малорухому поведінку від недостатньої активності. Перевірка: П4.

РД4. Обирає рекреаційний формат і проводить короткий фрагмент групового заняття. Перевірка: П2, П5.

РД5. Складає тижневу оздоровчу програму з параметрами FITT-VP, відпочинком і поступовою прогресією. Перевірка: П6, П7.

РД6. Адаптує завдання до віку, функціонування, уподобань та доступності середовища. Перевірка: П8, П9.

РД7. Розпізнає обставини для припинення участі й звернення по фахову оцінку; не встановлює діагноз. Перевірка: П7, П9.

РД8. Захищає проєкт заходу з ресурсами, бюджетом, доступністю та показниками оцінки; оцінює власний внесок. Перевірка: П10.

РД1–РД8 — локальні результати дисципліни, що конкретизують її навчальні завдання; вони не замінюють програмні результати ОПП.

Компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст наведено відповідно до ОПП «Фізична терапія», 2026).

Шифр та назва компетентності	**Шифр та назва програмних результатів навчання**
Загальні компетентності ЗК 01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК 02. Здатність застосувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 03. Здатність до розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 07. Здатність до міжособистісної взаємодії ЗК 10. 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 та здатності до національного спротиву. Спеціальні компетентності СК 05. Здатність, під супервізією фізичного терапевта, ефективно реалізовувати програму фізичної терапії відповідно до функціональних можливостей пацієнта/клієнта. СК 08. Здатність ефективно спілкуватися, зокрема навчати пацієнта/клієнта, його родину й опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та	РН 03. Дотримуватися етики професійного спілкування, діяти етично дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності. РН 13. Провадити пацієнтоцентричну практичну діяльність за узгодженням із пацієнтом/клієнтом, його родиною/опікунами, членами мультидисциплінарної команди згідно нормативно-правових вимог та норм професійної етики. РН 16. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, зокрема у мультидисциплінарній команді. РН 19. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання з допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
обмежень життєдіяльності та популяризувати здоровий спосіб життя.	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1		
Семестр	I		
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити ЄКТС; 90 годин		
Аудиторні навчальні заняття		**денна форма**	**заочна форма**
	лекції	14	—*
	семінари, практичні	20	—*
Самостійна робота		56	—*
Форма підсумкового контролю	Залік; тривалість — за розкладом		

* Дані заочної форми не визначено наданими матеріалами. Рік, семестр і розподіл 14 / 20 / 56 год збережено з попереднього силабуса; їх звіряють із затвердженим навчальним планом. Загальний обсяг — 90 год.

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
шкільна біологія, доступне пояснення анатомії та термінів. Паралельне або попереднє вивчення університетських дисциплін визначається навчальним планом, а не припускається автоматично.	громадське здоров’я, психологія, педагогіка, терапевтичні вправи та адаптація активності. У курсі не опановують клінічний менеджмент складних захворювань.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Змістовий модуль 1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності

Тема 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної активності (2 год.)

Основні питання: Поняття дозвілля, рекреації, фізичної активності, вправ, фітнесу, спорту, wellness і реабілітації; перетин категорій; сучасні рекомендації WHO.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (6 год.):

Підготувати глосарій і концептуальну карту: рекреація, рухова активність, оздоровлення, фітнес, спорт, wellness та реабілітація; зіставити їх із рекомендаціями WHO. Джерела: [1, 3, 4].

Тема 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: структура, функції та основні форми (2 год.)

Основні питання: Функції та історичний розвиток; фітнес, спорт для всіх, фізична рекреація; ігри, танці, активний туризм, водні формати; участь громади.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (8 год.):

Порівняти оздоровчий фітнес, спорт для всіх і фізичну рекреацію; навести п’ять прикладів; описати умови проведення гри, танцювального завдання й прогулянки. Джерела: [2–4].

Тема 3. Мотивація та залучення людини до регулярної рухової активності (2 год.)

Основні питання: Потреби, мотиви, інтереси; задоволення; бар’єри й фасилітатори; самоефективність; соціальна підтримка; adherence та сталі звички.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (8 год.):

Проаналізувати власний або вигаданий кейс: потреби, мотиви, бар’єри, фасилітатори й соціальна підтримка; скласти реалістичний план залучення та підтримки звички. Джерела: [2, 4].

Тема 4. Технології та методи оцінювання рухової активності (2 год.)

Основні питання: Тривалість, інтенсивність, частота; самозвіти, щоденники, хронометраж; крокоміри, wearables, accelerometry; валідність і обмеження методів.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (8 год.):

Вести триденний щоденник активності, включно з вихідним днем; критично оцінити один цифровий трекер або метод самозвіту; пояснити межі узагальнення даних. Джерела: [1, 2].

Тема 5. Технологія побудови оздоровчо-рекреаційної програми та кондиційного тренування (2 год.)

Основні питання: FITT-VP; dose–response; RPE/talk test; обсяг, прогресія; aerobic/strength/balance; контроль переносимості, безпека і план мінімум.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (10 год.):

Скласти тижневу програму за FITT-VP із початковим обсягом, відновленням, поступовою прогресією та планом мінімум; обґрунтувати контроль інтенсивності. Джерела: [1, 2].

Тема 6. Оздоровчо-рекреаційна активність для різних груп населення (2 год.)

Основні питання: Діти/підлітки; дорослі; вагітність і післяпологовий період; 65+; інвалідність; хронічні стани та підвищений ризик ХНІЗ.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (8 год.):

Адаптувати одну програму для двох вікових або функціональних груп; перевірити доступність середовища та описати межі компетентності при хронічних станах. Джерела: [1–3].

Тема 7. Організація оздоровчо-рекреаційних програм і масових заходів (2 год.)

Основні питання: Організація і міжнародні приклади; право на дозвілля; державні, громадські й комерційні учасники; бюджет; доступність; безпека; оцінка участі та задоволеності.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (8 год.):

Підготувати паспорт оздоровчо-рекреаційного заходу, простий бюджет, реєстр ризиків, погодну альтернативу та показники участі й задоволеності; підготувати власну частину захисту. Джерела: [3, 4].

Разом: лекції — 14 год; самостійна робота за темами — 56 год. Наведені години самостійної роботи включають підготовку до практичних занять і контрольних заходів та не додаються до них повторно.

Зміст практичних занять

Змістовий модуль 1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності

Тема 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційної активності

Заняття 1. Поняття і межі дисципліни (2 год.)

Основні питання: Мета, контекст і межі оздоровлення, рекреації та фізичної терапії.

Практична діяльність: Класифікувати 8 прикладів: прогулянка, тренування, спортивне змагання, терапевтична вправа тощо.

Результат і контроль: Матриця мета — контекст — відповідальність.

Типові помилки та безпека: Категорії можуть перетинатися; рекреація не завжди є руховою активністю.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 6 год самостійної роботи теми 1. Джерела: [1, 3, 4].

Тема 2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: структура, функції та основні форми

Заняття 2. Форми активного дозвілля (2 год.)

Основні питання: Вибір форми дозвілля, правила участі, інвентар і доступність.

Практична діяльність: Малі групи: рухлива гра, просте танцювальне завдання, маршрут прогулянки; коротка демонстрація.

Результат і контроль: Сценарій 10-хвилинного фрагмента та адаптація для різного рівня участі.

Типові помилки та безпека: Не зводити рекреацію до фітнес-залу або до лікування.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 8 год самостійної роботи теми 2. Джерела: [2–4].

Тема 3. Мотивація та залучення людини до регулярної рухової активності

Заняття 3. Мотивація і залучення (2 год.)

Основні питання: Уподобання, бар’єри, ресурси, підтримка та малий перший крок.

Практична діяльність: Інтерв’ю в парах; виявлення уподобань, часу, коштів, підтримки; узгодження малого першого кроку.

Результат і контроль: План залучення з двома бар’єрами і способами їх подолання.

Типові помилки та безпека: Не використовувати сором, вагу чи змагальність як універсальний мотиватор.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 8 год самостійної роботи теми 3. Джерела: [2, 4].

Тема 4. Технології та методи оцінювання рухової активності

Заняття 4. Оцінка рухової активності (2 год.)

Основні питання: Самозвіт і цифрові дані, активність і сидіння, репрезентативність спостереження.

Практична діяльність: Аналіз 3-денного щоденника, включно з вихідним; порівняння самозвіту з підготовленими даними трекера.

Результат і контроль: Висновок про патерн активності, сидіння та обмеження вимірювань.

Типові помилки та безпека: Три дні не завжди репрезентують тиждень; кроки і калорії трекера не рівнозначні точному вимірюванню.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 8 год самостійної роботи теми 4. Джерела: [1, 2].

Тема 5. Технологія побудови оздоровчо-рекреаційної програми та кондиційного тренування

Заняття 5. Технологія проведення заняття (2 год.)

Основні питання: Інструктаж, структура рекреаційного фрагмента, ролі та завершення.

Практична діяльність: Підготувати і провести 10-хвилинну рекреаційну активність: інструктаж, основна дія, завершення.

Результат і контроль: Карта заняття, розподіл ролей, альтернативний формат за негоди.

Типові помилки та безпека: Мета включає задоволення й участь; обладнання та простір перевіряють до початку.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 10 год самостійної роботи теми 5. Джерела: [1, 2].

Тема 5. Технологія побудови оздоровчо-рекреаційної програми та кондиційного тренування

Заняття 6. Оздоровча програма (2 год.)

Основні питання: FITT-VP, початковий обсяг, відпочинок, прогресія і повсякденна активність.

Практична діяльність: Кейс малорухомого дорослого: тижневий план повсякденного руху, рекреації та тренувальних занять.

Результат і контроль: План FITT-VP з початковою дозою, відновленням і поступовою прогресією.

Типові помилки та безпека: Рекомендації для населення не є обов'язковою стартовою дозою для кожного.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 10 год самостійної роботи теми 5. Джерела: [1, 2].

Тема 5. Технологія побудови оздоровчо-рекреаційної програми та кондиційного тренування

Заняття 7. Інтенсивність і безпека (2 год.)

Основні питання: Шкала RPE, розмовний тест, переносимість і критерії припинення.

Практична діяльність: Легка ходьба за бажанням учасника; RPE і розмовний тест; сценарії припинення активності.

Результат і контроль: Картка інтенсивності й алгоритм дій при поганому самопочутті.

Типові помилки та безпека: Не проводити максимальні проби. RPE використовувати з назвою шкали; ЧСС залежить і від ліків.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 10 год самостійної роботи теми 5. Джерела: [1, 2].

Тема 6. Оздоровчо-рекреаційна активність для різних груп населення

Заняття 8. Вік та інклюзія (2 год.)

Основні питання: Вік, функціонування, інтереси й бар'єри середовища; рівноцінна участь.

Практична діяльність: Адаптувати одну гру або прогулянку для дітей, старших людей і людини з обмеженою мобільністю.

Результат і контроль: Два варіанти активності й аудит доступності маршруту.

Типові помилки та безпека: Не ототожнювати вік чи інвалідність із забороною участі; складні клінічні випадки потребують фахівця.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 8 год самостійної роботи теми 6. Джерела: [1–3].

Тема 6. Оздоровчо-рекреаційна активність для різних груп населення

Заняття 9. Хронічні стани і межі компетентності (2 год.)

Основні питання: Стабільний стан, нові симптоми, адаптація, звернення по оцінювання та екстрена допомога.

Практична діяльність: Картки стабільного стану та нових симптомів; обрати продовження, адаптацію або направлення.

Результат і контроль: Обґрунтоване рішення і безпечний альтернативний формат дозвілля.

Типові помилки та безпека: Не призначати лікування чи самостійно оцінювати медичні протипоказання поза підготовкою.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 8 год самостійної роботи теми 6. Джерела: [1–3].

Тема 7. Організація оздоровчо-рекреаційних програм і масових заходів

Заняття 10. Проєкт рекреаційного заходу (2 год.)

Основні питання: Цільова аудиторія, паспорт заходу, бюджет, ризики, охоплення й задоволеність.

Практична діяльність: Команда захищає паспорт заходу; кожен студент пояснює власну частину і відповідає на запитання.

Результат і контроль: Паспорт, простий бюджет, реєстр ризиків, показники охоплення і задоволеності.

Типові помилки та безпека: Участь добровільна; потрібні погодні альтернативи, план екстрених дій і доступність.

Перелік основних питань на самостійне вивчення: підготуватися до виконання завдання, опрацювати поняття та алгоритм, зазначені вище; перевірити власний результат за критеріями. Підготовка — 2 год у межах 8 год самостійної роботи теми 7. Джерела: [3, 4].

Разом: практичні заняття — 20 год (10 занять по 2 академічні години). Підготовка до них — 20 год у складі 56 год самостійної роботи. Кожен здобувач демонструє індивідуальний результат; спільний продукт групи не замінює персонального оцінювання. Швидкість не є самостійним критерієм успішності.

Зміст самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	**Розподіл годин за формами навчання**	
	денна	**заочна**
Самостійна робота, год, у т.ч.:	56	—*

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	10	—*
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	20	—*
Підготовка звітів з практичних робіт	6	—*
Підготовка до поточного контролю	6	—*
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	14	—*

Це розподіл тих самих 56 год за видами робіт. Тематичний розподіл наведено в лекційній програмі. Підготовка звітів означає оформлення коротких протоколів, карток і навчальних продуктів; довгі реферати не вимагаються. Матеріали портфоліо використовують у поточному контролі без подвійного нарахування балів.

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з "Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти". Ознайомитись з документом можна за посиланням.

2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за покликанням.

3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно "Положення про організацію освітнього процесу" здобувач допускається до семестрового контролю з ***конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній.*** *Ознайомитись з документом можна за покликанням.*

4) щодо дотримання академічної доброчесності

"Положення про систему забезпечення академічної доброчесності" закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за покликанням.

5) щодо використання штучного інтелекту

"Політика використання штучного інтелекту" визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за покликанням. "Положення про систему забезпечення академічної доброчесності" містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за покликанням.

6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анульовується без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за посиланням.

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом неформальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за покликанням.

Безпека навчальної практики. Участь в активності добровільна; передбачаються доступні альтернативи. Навчальні завдання не передбачають самостійного призначення лікування або максимальних проб. Кейси знеособлюють; вимірювання та джерела не вигадують. Використання ШІ розкривають; особисті дані пацієнтів не завантажують. При небезпечній ситуації дію припиняють і повідомляють викладача.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

демонстрація, зворотна демонстрація, рольова взаємодія, навчальні станції, аналіз помилок і короткі письмові рішення. Для пошуку доказів студент формулює запитання, знаходить офіційне джерело та пояснює, чого воно не доводить.

Програмний результат навчання	**Метод навчання**	**Метод оцінювання**
РН 03. Дотримуватися етики професійного спілкування, діяти етично дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.	Аналіз етичних ситуацій, перевірка джерел, командне проєктування.	Перевірка доброчесності й обґрунтування рішень у проєкті (П10).
РН 13. Провадити пацієнтоцентричну практичну діяльність за узгодженням із пацієнтом/клієнтом, його родиною/опікунами, членами мультидисциплінарної команди згідно нормативно-правових вимог та норм професійної етики.	Інтерв’ю, аналіз потреб і бар’єрів, адаптація формату.	План залучення, обґрунтована адаптація, індивідуальна ситуація (П3, П8, П9).
РН 16. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, зокрема у мультидисциплінарній команді.	Мікровикладання, пояснення правил, групова взаємодія.	Демонстрація фрагмента, інструктаж та індивідуальний захист (П2, П5, П10).

Програмний результат навчання	Метод навчання	Метод оцінювання
РН 19. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання з допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Рефлексія, самооцінювання, аналіз зворотного зв’язку та джерел.	Самооцінка внеску, аналіз помилок, перевірка джерел та рефлексія (П10).

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ РЕСУРСИ

Секундомір, картки RPE, щоденник активності, стільці, маркери маршруту, доступний простір і простий ігровий інвентар. Смартфон чи трекер — необов’язкові; викладач надає однаковий набір даних тим, хто не має пристрою. Для лекцій — комп’ютер і проєктор; для комунікації та навчальних матеріалів — СДО Moodle. Наявність обладнання перевіряється до заняття.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контрольні заходи

І семестр. Форма контролю за ОПП — залік. Схема 60 + 40 нижче відповідає шаблону для диференційованого заліку; її застосування та різновид заліку потребують підтвердження кафедрою.

Вид	***Зміст***	***% від загальної оцінки***	***Бал***	
			min	***max***
Поточні контрольні заходи	Індивідуальні відповіді, тести, практичні навички та ситуаційні завдання П1–П10	—	—	—
	Самостійні завдання й портфоліо перевіряються у складі поточного контролю	—	—	—
	всього	**60**	**35**	**60**
Підсумкові контрольні заходи	Заліковий контроль: тести й індивідуальний захист проєкту за підтвердження схеми	**40**	**25**	**40**
Всього:		**100**	**60**	**100**

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали - “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів (за тривалої відсутності з поважних причин, підтвердженої деканатом, — з моменту повернення до занять). У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».

Поточна оцінка: ПО = середнє арифметичне оцінок журналу × 12 (максимум 60). До розрахунку включаються оцінки відповідно до Положення УКД;

окремі 10 балів за портфоліо чи сума «10 занять × 5» додатково не нараховуються.

Критерії оцінювання (поточного та підсумкового контролю)

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Критерії поточного оцінювання

«5» — правильне самостійне виконання, обґрунтоване рішення, дотримання безпеки, повний і достовірний запис; «4» — правильна основа з незначними неточностями, які не створюють небезпеки; «3» — мінімально достатній результат із підказками та виправленнями; «2» — суттєві прогалини або нездатність безпечно виконати завдання. Відсутність позначають «н»; оцінку не підмінюють груповим результатом.

Для практичної роботи використовують аналітичну рубрику: правильність 0–2; обґрунтування 0–1; безпека та етичність 0–1; оформлення або комунікація 0–1. Внутрішню суму переводять в оцінку журналу: 4,5–5 → «5»; 3,5–<4,5 → «4»; 2,5–<3,5 → «3»; <2,5 → «2». Критична небезпечна дія зупиняє виконання та потребує повторного навчання й перевірки.

Критерії підсумкового оцінювання

За підтвердження схеми 60 + 40 заліковий контроль включає тестовий блок — до 15 балів і персональний захист проєкту — до 25. Проєкт: потреби аудиторії; рекреаційна цінність; реалістичність і бюджет; безпека та доступність; оцінка результатів і джерела — по 0–5. За кожним критерієм: 0 — відсутній; 1–2 — суттєві прогалини; 3 — достатньо; 4 — обґрунтовано; 5 — повно й узгоджено. Спільний проєкт не замінює індивідуального захисту.

Форму завдань, кількість тестів, критерії та порядок перескладання доводять до відома здобувачів до контролю. Практична робота П10 є поточним навчальним результатом; підсумковий контроль перевіряє його індивідуальне застосування без повторного нарахування балів за той самий продукт.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на заліки/екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. Електронний доступ.

2. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Wolters Kluwer; 2025. ISBN 9781975219253. Електронний доступ.

Додаткова література

3. World Leisure Organization. Charter for Leisure. 2020. Електронний доступ.

4. Дутчак М. В., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності: базова програма. НУФВСУ. 12 с. Наданий примірник: 2018 на титулі; 2017 у бібліографічному описі. Використовується для структури предмета.

5. ЗВО «Університет Короля Данила». Освітньо-професійна програма «Фізична терапія», перший (бакалаврський) рівень, спеціальність І7 «Терапія та реабілітація». 2026. Наданий примірник.

Електронні інформаційні ресурси

6. Сайт ЗВО «Університет Короля Данила». Перейти до ресурсу.

7. Система дистанційної освіти УКД. Перейти до ресурсу.

8. Положення про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти. Редакція від 01.07.2026. Перейти до ресурсу.

Нумерація джерел наскрізна; посилання [№] в програмі відповідають цьому списку.
Навчальні протоколи, кейси й бланки розміщуються викладачем у С