

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 40. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)
галузь знань I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
спеціальність I7 Терапія та реабілітація
освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»
форма(и) здобуття освіти денна

Київ-2025 рік

ЗМІСТ

1	Загальна інформація про навчальну дисципліну	4
2	Опис навчальної дисципліни	5
2.1	Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	5
2.2	Міждисциплінарні зв'язки:	6
3	Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми	7
4	Програмні результати навчання відповідно до освітньої програми	8
5	Структура та обсяг навчальної дисципліни	9
5.1	Тематика семінарських занять	11
5.2	Тематика практичних занять	13
5.3	Тематика лабораторних занять	14
5.4	Тематика самостійної роботи здобувачів	14
6	Інформація про індивідуальне завдання	15
7	Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни	16
8	Політика дисципліни	18
9	Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача	19
9.1	Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною.	19
9.2	Методи контролю та оцінювання	20
9.3	Критерії оцінювання навчальної діяльності здобувачів, в межах окремих видів навчальних занять, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.	20
9.4	Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми підсумкового (семестрового) контролю.	23
9.5	Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті	24
10	Рекомендовані джерела інформації	24

1 Загальна інформація про навчальну дисципліну

1.1. Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, ОК40
1.2. Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова, цикл професійної підготовки
1.3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	4-й рік навчання, 7-й семестр
1.4. Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин, в тому числі:	90
• аудиторні години	40
лекції	14
семінарські	14
практичні	12
• самостійна робота	50
1.5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
1.6. Інформація про консультації	Згідно затвердженого графіка консультацій
1.7. Мова викладання	українська
1.8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача(ів) (науковий ступінь, вчене звання)	Доктор педагогічних наук, доцент Даниско Оксана Володимирівна
1.9. Контактна інформація викладача	danysko.oksana@tnu.edu.ua

2 Опис навчальної дисципліни

Анотація дисципліни.

Навчальна дисципліна «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти спеціальності І7 Терапія та реабілітація цілісного уявлення про роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичної терапії, профілактики захворювань і підвищення якості життя різних груп населення. Дисципліна розкриває теоретичні, фізіологічні та методичні основи застосування рухової активності з оздоровчою та рекреаційною метою, а також сучасні підходи до її планування, індивідуалізації та безпечної реалізації в реабілітаційній практиці.

У процесі вивчення дисципліни здобувачі опановують принципи дозування фізичних навантажень, оцінювання функціонального стану осіб різного віку та з різним рівнем здоров'я, ознайомлюються з основними видами аеробної, гімнастичної, силової та функціональної оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Особлива увага приділяється питанням безпеки, протипоказань, профілактики перевантажень і травматизму, а також ролі фізичного терапевта у мотивації пацієнтів і формуванні прихильності до активного способу життя.

Дисципліна поєднує лекційні, семінарські та практичні заняття, що забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками. Поточний контроль здійснюється шляхом усного опитування на семінарських заняттях, проміжний контроль — у формі тестування після кожного модуля, підсумковий контроль — залік. Передбачене виконання рефератів, презентацій та практичних робіт сприяє розвитку аналітичного мислення, професійної комунікації та здатності застосовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність у професійній діяльності фізичного терапевта.

2.1 Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни

Мета дисципліни полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти спеціальності І7 Терапія та реабілітація системних теоретичних знань і практичних умінь щодо застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як складової фізичної терапії, профілактики функціональних порушень, відновлення працездатності та підвищення якості життя осіб різного віку та з різним рівнем здоров'я.

Завдання дисципліни:

- сформуванню у здобувачів розуміння сутності, ролі та місця оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі фізичної терапії та реабілітації;
- ознайомити з фізіологічними, біомеханічними та методичними основами впливу рухової активності на організм людини;
- навчити принципам безпечного застосування рухової активності з урахуванням протипоказань, функціонального стану та індивідуальних особливостей осіб;

- сформувати навички індивідуалізації та адаптації оздоровчо-рекреаційних програм для різних груп населення;
- забезпечити оволодіння практичними підходами до використання аеробних, гімнастичних, силових і функціональних видів рухової активності в реабілітаційній практиці;
- розвинути здатність до професійної комунікації, мотивації пацієнтів і формування прихильності до активного та здорового способу життя.

Цілі вивчення дисципліни полягають у досягненні здобувачами вищої освіти здатності обґрунтовано планувати та реалізовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність у межах професійної діяльності фізичного терапевта, інтегрувати її у комплексні програми фізичної терапії та реабілітації, а також застосовувати набуті знання і вміння для профілактики ускладнень, підтримання функціональної незалежності та покращення якості життя пацієнтів і клієнтів.

2.2 Міждисциплінарні зв'язки:

Пререквізити дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність»:

- ОК 6. Здоров'язбереження та психологічна безпека
- ОК 9. Педагогіка і психологія
- ОК 13. Біомеханіка та клінічна кінезіологія
- ОК 14. Основи фізичної терапії. Вступ до спеціальності
- ОК 19. Масажні технології
- ОК 20. Професійна етика та комунікативна культура
- ОК 21. Терапевтичні вправи
- ОК 22. Методи дослідження у фізичній терапії

Постреквізити дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність»:

- ОК 30. Преформовані фізичні чинники і курортологія
- ОК 32. Основи спортивної медицини
- ОК 33. Організація надання реабілітаційної допомоги особам з особливими потребами
- ОК 36. Громадське здоров'я в системі покращення та відновлення здоров'я населення
- ОК 38. Організація реабілітаційних заходів постраждалим внаслідок бойових дій

Формат проведення дисципліни

Навчальна дисципліна «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» реалізується у змішаному форматі з поєднанням очного та дистанційного навчання, що дає змогу забезпечити гнучку організацію освітнього процесу та ефективну взаємодію викладача зі здобувачами вищої освіти. Освітній процес передбачає проведення лекційних, семінарських і практичних занять відповідно до затвердженого навчального плану.

Лекційні заняття орієнтовані на формування у здобувачів системного теоретичного уявлення про оздоровчо-рекреаційну рухову активність як складову фізичної терапії та реабілітації. Під час лекцій розглядаються концептуальні засади, фізіологічні та методичні основи застосування рухової активності, принципи її безпечного використання, а також професійна роль фізичного терапевта у плануванні та впровадженні оздоровчо-рекреаційних програм.

Семінарські заняття спрямовані на активне опрацювання теоретичного матеріалу, його поглиблення та узагальнення. У ході семінарів здобувачі вищої освіти аналізують навчальні й практикоорієнтовані ситуації, обговорюють фахові питання, формують навички аргументованого висловлення позиції та професійної комунікації. Поточний контроль результатів навчання здійснюється у формі усного опитування під час семінарських занять.

Практичні заняття мають прикладний характер і спрямовані на формування практичних умінь застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності у професійній діяльності фізичного терапевта. Під час занять відпрацьовуються елементи планування та реалізації програм рухової активності, добір і дозування вправ, адаптація навантажень до функціонального стану осіб, а також виконання практичних робіт і розв'язання ситуаційних завдань відповідно до тем дисципліни.

Проміжний контроль навчальних досягнень проводиться у формі тестування після завершення кожного модуля. Підсумковий контроль з дисципліни здійснюється у формі заліку.

У межах вивчення дисципліни здобувачі виконують індивідуальні навчальні завдання, зокрема готують два реферати за темами 1.3 і 1.4, дві презентації за темами 1.1 і 1.2, а також виконують чотири практичні завдання за темами 2.1, 2.2, 2.3 і 2.4.

Для забезпечення дистанційної складової навчання, проведення онлайн-занять і консультацій, розміщення навчально-методичних матеріалів, подання та перевірки завдань, а також організації зворотного зв'язку використовуються цифрові освітні платформи Google Meet і Google Classroom.

3 Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми

ІК1 Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми професійної діяльності фізичного терапевта з відновлення порушених рухових та пов'язаних з ними функцій опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем, які забезпечують активність та участь осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп.

ЗК02. Здатність застосувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК03. Здатність до розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК04. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 06. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

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.

СК 01. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові і пов'язані з ними функції, що забезпечують активність і участь особи.

СК 02. Здатність враховувати у практичній діяльності медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії.

СК 05. Здатність, під супервізією фізичного терапевта, ефективно реалізовувати програму фізичної терапії відповідно до функціональних можливостей пацієнта/клієнта.

СК 07. Здатність провадити професійну діяльність для відновлення чи підтримки здоров'я пацієнта/клієнта відповідно до законів і правил, що регулюють практику фізичної терапії як самостійної професії, а також відповідних законодавчих та нормативних актів, етичного кодексу та професійного стандарту, загальнонаціональних цінностей та традицій населення України.

4 Програмні результати навчання відповідно до освітньої програми

Шифр РН	Програмні результати навчання	Методи навчання	Засоби діагностики / методи оцінювання
РН 01	Використовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для зміцнення та збереження індивідуального й громадського здоров'я з урахуванням функціонального стану та потреб різних груп населення	Лекції, семінарські заняття з аналізом оздоровчих програм, практичні заняття з добору та планування рухової активності за темами 2.1–2.4	Усне опитування на семінарських заняттях, оцінювання практичних робіт, тестування після кожного модуля, підсумковий залік
РН 05	Використовувати прикладне програмне забезпечення та інформаційно-комунікаційні технології для пошуку, опрацювання й систематизації фахової інформації з питань оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Лекції, семінарські заняття з аналізом цифрових ресурсів, самостійна робота з електронними джерелами, підготовка презентацій (теми 1.1, 1.2) та рефератів (теми 1.3, 1.4)	Усне опитування, оцінювання презентацій і рефератів, тестування після кожного модуля, підсумковий залік
РН 07	Застосовувати знання медико-біологічних, психолого-педагогічних і	Лекції, семінарські заняття з міждисциплінарним аналізом, практичні заняття	Усне опитування на семінарських заняттях,

	соціальних аспектів для обґрунтування вибору та адаптації оздоровчо-рекреаційної рухової активності у практиці фізичної терапії	з розв'язання ситуаційних завдань	оцінювання практичних робіт, тестування після кожного модуля, підсумковий залік
PH 16	Здійснювати ефективну вербальну і невербальну комунікацію з особами різного віку, рівня підготовки та функціонального стану під час проведення оздоровчо-рекреаційних занять	Лекції, семінарські заняття з обговоренням професійних ситуацій, практичні заняття з моделювання комунікаційної взаємодії	Усне опитування на семінарських заняттях, оцінювання практичних робіт, тестування після кожного модуля, підсумковий залік
PH 17	Проводити інструктаж і навчання пацієнтів, клієнтів та членів їх родин щодо безпечного й ефективного виконання оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Лекції, семінарські заняття з аналізом освітніх підходів, практичні заняття з відпрацювання навичок інструктування за темами 2.1–2.4	Усне опитування, оцінювання практичних робіт, тестування після кожного модуля, підсумковий залік
PH 19	Оцінювати власну професійну діяльність, опановувати нову фахову інформацію та застосовувати сучасний і колегіальний досвід у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Лекції, семінарські заняття з елементами рефлексії, самостійна робота з фаховими джерелами, підготовка рефератів за темами 1.3 і 1.4	Усне опитування, оцінювання рефератів, тестування після кожного модуля, підсумковий залік

5 Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма навчання				
	усього годин	у тому числі			
Л		Сем	Пр	СР	
1	2	3	4	5	6
МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ	42	6	8	4	24
Тема 1.1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичної терапії та реабілітації Поняття, мета та завдання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Її місце у структурі фізичної терапії, профілактики та відновлення функцій. Відмінності між лікувальною, оздоровчою, рекреаційною та спортивною руховою активністю. Роль фізичного терапевта у плануванні та реалізації оздоровчо-рекреаційних програм	9	1	2	0	6

1	2	3	4	5	6
<p>Тема 1.2. Фізіологічні та біомеханічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності Вплив рухової активності на серцево-судинну, дихальну, нервову та опорно-рухову системи. Адаптаційні реакції організму на фізичне навантаження. Основи дозування, інтенсивності та тривалості рухової активності з урахуванням функціонального стану людини</p>	9	1	2	0	6
<p>Тема 1.3. Принципи безпеки, протипоказання та ризик-менеджмент в оздоровчо-рекреаційних програмах Абсолютні та відносні протипоказання до рухової активності. Оцінювання ризиків, профілактика травматизму та перевантажень. Особливості роботи з особами з хронічними захворюваннями, після травм, операцій, у період відновлення. Моніторинг стану пацієнта під час занять</p>	12	2	2	2	6
<p>Тема 1.4. Індивідуалізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності Оцінювання функціонального стану перед початком занять. Вікові, гендерні, психоемоційні та соціальні чинники. Побудова індивідуальних і групових програм з урахуванням реабілітаційних цілей і якості життя</p>	12	2	2	2	6
<p>МОДУЛЬ 2. ТЕХНОЛОГІЇ ТА ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ</p>	48	8	6	8	26
<p>Тема 2.1. Аеробні та циклічні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності Ходьба, скандинавська ходьба, плавання, велоактивність, танцювальні та низькоударні аеробні програми. Показання до застосування в реабілітації. Адаптація аеробних навантажень для різних груп пацієнтів</p>	12	2	2	2	6
<p>Тема 2.2. Оздоровчі гімнастики та рухові практики Оздоровча гімнастика, дихальні вправи, постуральні та релаксаційні методики, елементи йоги, пілатесу, стрейчингу. Значення для відновлення рухливості, координації, балансу та зменшення больового синдрому</p>	12	2	2	2	6
<p>Тема 2.3. Силова та функціональна оздоровчо-рекреаційна рухова активність Вправи з власною масою тіла, використання малих засобів і тренажерів. Формування м'язового корсету, профілактика саркопенії, підвищення функціональної незалежності. Особливості дозування навантаження у фізичній терапії</p>	12	2	2	2	6
<p>Тема 2.4. Організація та впровадження оздоровчо-рекреаційних програм у різних умовах Реалізація програм у реабілітаційних центрах, закладах охорони здоров'я, громаді та домашніх умовах. Міждисциплінарна взаємодія. Освітня та мотиваційна робота з пацієнтами та членами їх родин</p>	12	2	0	2	8

	1	2	3	4	5	6
РАЗОМ	<i>годин</i>	90	14	14	12	50
	<i>кредитів</i>	3				
Підсумковий (семестровий) контроль		залік				

5.1 Тематика семінарських занять

П/н	Теми семінарських занять	Кількість годин
		Очна (денна)
1.	<p>Тема 1.1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичної терапії та реабілітації Семінарське заняття 1 Мета семінарського заняття: поглибити розуміння сутності та ролі оздоровчо-рекреаційної рухової активності у фізичній терапії, сформуванню усвідомлення її значення для збереження та зміцнення індивідуального і громадського здоров'я. Зміст семінарського заняття: обговорення поняття та класифікації оздоровчо-рекреаційної рухової активності; аналіз її місця у системі фізичної терапії та реабілітації; розгляд прикладів застосування рухової активності з оздоровчою метою; заслуховування та обговорення презентацій за темою</p>	2
2.	<p>Тема 1.2. Фізіологічні та біомеханічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності Семінарське заняття 2 Мета семінарського заняття: сформуванню у здобувачів цілісне уявлення про фізіологічні та біомеханічні механізми впливу рухової активності на організм людини та їх значення для реабілітаційної практики. Зміст семінарського заняття: аналіз адаптаційних реакцій організму на рухову активність; обговорення впливу рухових навантажень на основні системи організму; розгляд біомеханічних принципів виконання рухів; обговорення презентацій за темою</p>	2
3.	<p>Тема 1.3. Принципи безпеки, протипоказання та ризик-менеджмент в оздоровчо-рекреаційних програмах Семінарське заняття 3 Мета семінарського заняття: поглибити знання щодо безпечного застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності та сформуванню вміння враховувати протипоказання і ризики у професійній діяльності фізичного терапевта. Зміст семінарського заняття: обговорення абсолютних і відносних протипоказань до рухової активності; аналіз типових ризиків і помилок під час виконання вправ; розгляд прикладів профілактики перевантажень і травматизму;</p>	2

П/н	Теми семінарських занять	Кількість годин
		Очна (денна)
	обговорення матеріалів рефератів за темою	
4.	<p>Тема 1.4. Індивідуалізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p> <p>Семінарське заняття 4</p> <p><i>Мета семінарського заняття:</i> сформувати у здобувачів уміння обґрунтовувати індивідуальний підхід до планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням функціонального стану та потреб осіб.</p> <p><i>Зміст семінарського заняття:</i> аналіз чинників, що впливають на індивідуалізацію рухової активності; обговорення особливостей роботи з різними віковими групами; розгляд прикладів адаптації програм рухової активності; обговорення результатів реферативних досліджень</p>	2
5.	<p>Тема 2.1. Аеробні та циклічні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p> <p>Семінарське заняття 5</p> <p><i>Мета семінарського заняття:</i> поглибити знання про аеробні та циклічні види рухової активності й особливості їх застосування у реабілітаційній практиці.</p> <p><i>Зміст семінарського заняття:</i> обговорення характеристик аеробних і циклічних навантажень; аналіз показань до використання різних видів рухової активності; розгляд прикладів програм аеробної спрямованості; фахове обговорення практичних ситуацій</p>	2
6.	<p>Тема 2.2. Оздоровчі гімнастики та рухові практики</p> <p>Семінарське заняття 6</p> <p><i>Мета семінарського заняття:</i> сформувати уявлення про можливості оздоровчих гімнастик і рухових практик у відновленні рухових функцій та покращенні якості життя.</p> <p><i>Зміст семінарського заняття:</i> аналіз різновидів оздоровчих гімнастик і рухових практик; обговорення їх впливу на рухливість, баланс і координацію; розгляд прикладів застосування у фізичній терапії; обговорення практикоорієнтованих кейсів</p>	2
7.	<p>Тема 2.3. Силова та функціональна оздоровчо-рекреаційна рухова активність</p> <p>Семінарське заняття 7</p> <p><i>Мета семінарського заняття:</i> поглибити розуміння ролі силової та функціональної рухової активності у підтриманні функціональної незалежності та профілактиці рухових порушень.</p> <p><i>Зміст семінарського заняття:</i> обговорення принципів силового та функціонального тренування; аналіз можливостей використання вправ з власною масою тіла; розгляд особливостей дозування навантаження; фахове обговорення прикладів з реабілітаційної практики</p>	2
	Всього	14

5.2 Тематика практичних занять

П/н	Теми практичних занять	Кількість годин
		Очна (денна)
1.	<p>Тема 1.3. Принципи безпеки, протипоказання та ризик-менеджмент в оздоровчо-рекреаційних програмах Практичне заняття 1 <i>Мета практичного заняття:</i> сформувати практичні навички оцінювання безпеки оздоровчо-рекреаційної рухової активності та врахування протипоказань і потенційних ризиків під час її застосування у фізичній терапії. <i>Зміст практичного заняття:</i> визначення абсолютних і відносних протипоказань до рухової активності; аналіз типових ризиків під час виконання фізичних вправ; відпрацювання алгоритмів профілактики перевантажень і травматизму; розв'язання ситуаційних завдань з практики фізичної терапії</p>	2
2.	<p>Тема 1.4. Індивідуалізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності Практичне заняття 2 <i>Мета практичного заняття:</i> навчити здобувачів обґрунтовувати індивідуальний підхід до добору та дозування оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням функціонального стану осіб. <i>Зміст практичного заняття:</i> оцінювання функціонального стану перед початком рухової активності; добір вправ з урахуванням вікових і функціональних особливостей; адаптація навантаження відповідно до поставлених реабілітаційних цілей; аналіз прикладів індивідуальних програм рухової активності</p>	2
3.	<p>Тема 2.1. Аеробні та циклічні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності Практичне заняття 3 <i>Мета практичного заняття:</i> сформувати практичні уміння застосування аеробних і циклічних видів рухової активності в оздоровчо-рекреаційних програмах фізичної терапії. <i>Зміст практичного заняття:</i> планування аеробних навантажень різної інтенсивності; добір циклічних вправ відповідно до функціонального стану осіб; визначення тривалості та частоти занять; відпрацювання елементів практичної реалізації програм</p>	2
4.	<p>Тема 2.2. Оздоровчі гімнастики та рухові практики Практичне заняття 4 <i>Мета практичного заняття:</i> сформувати навички використання оздоровчих гімнастик і рухових практик для покращення рухливості, балансу та координації.</p>	2

П/н	Теми практичних занять	Кількість годин
		Очна (денна)
	Зміст практичного заняття: виконання елементів оздоровчої гімнастики та дихальних вправ; відпрацювання вправ на розвиток гнучкості й рівноваги; аналіз доцільності застосування різних рухових практик; оцінювання впливу вправ на функціональний стан	
5.	Тема 2.3. Силова та функціональна оздоровчо-рекреаційна рухова активність Практичне заняття 5 Мета практичного заняття: навчити застосовувати силові та функціональні вправи з оздоровчо-рекреаційною метою у фізичній терапії. Зміст практичного заняття: виконання вправ з власною масою тіла та малими засобами; формування навичок безпечного силового навантаження; адаптація вправ для різного рівня функціональної підготовленості; аналіз практичних прикладів з реабілітаційної діяльності	2
6.	Тема 2.4. Організація та впровадження оздоровчо-рекреаційних програм у різних умовах Практичне заняття 6 Мета практичного заняття: сформувати практичні вміння організації та реалізації оздоровчо-рекреаційних програм у реабілітаційних закладах, громаді та домашніх умовах. Зміст практичного заняття: планування оздоровчо-рекреаційних програм у різних умовах; визначення ресурсів і організаційних можливостей; моделювання взаємодії з пацієнтами та членами їх родин; розв'язання комплексних ситуаційних завдань	2
	Всього	12

5.3 Тематика лабораторних занять

Лабораторні заняття програмою не передбачені.

5.4 Тематика самостійної роботи здобувачів

п/н	Зміст навчального матеріалу	Вид діяльності	Кількість годин
1	Тема 1.1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичної терапії та реабілітації	Самостійне опрацювання лекційного матеріалу; аналіз ролі оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я; підготовка та оформлення презентації за темою	6
2	Тема 1.2. Фізіологічні та біомеханічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Опрацювання навчальних і науково-методичних джерел; систематизація знань про адаптаційні реакції організму; підготовка та оформлення презентації за темою	6

3	Тема 1.3. Принципи безпеки, протипоказання та ризик-менеджмент в оздоровчо-рекреаційних програмах	Самостійне вивчення теоретичних матеріалів; аналіз протипоказань і потенційних ризиків; підготовка та оформлення реферату за темою	6
4	Тема 1.4. Індивідуалізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Опрацювання фахових джерел; аналіз чинників індивідуалізації рухової активності; підготовка та оформлення реферату за темою	6
5	Тема 2.1. Аеробні та циклічні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Самостійне опрацювання навчальних матеріалів; узагальнення характеристик аеробних навантажень; виконання практичної роботи з планування оздоровчо-рекреаційних занять	6
6	Тема 2.2. Оздоровчі гімнастики та рухові практики	Вивчення навчальних і методичних джерел; аналіз можливостей оздоровчих гімнастик; виконання практичної роботи з добору та обґрунтування вправ	6
7	Тема 2.3. Силова та функціональна оздоровчо-рекреаційна рухова активність	Самостійне опрацювання теоретичних матеріалів; аналіз принципів силового й функціонального тренування; виконання практичної роботи з адаптації навантажень	6
8	Тема 2.4. Організація та впровадження оздоровчо-рекреаційних програм у різних умовах	Аналіз навчальної та науково-методичної літератури; систематизація організаційних підходів; виконання практичної роботи з моделювання оздоровчо-рекреаційної програми	8
	Всього		50

6 Інформація про індивідуальне завдання

Робочою програмою дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» передбачено виконання індивідуальних навчальних завдань як складової поточного та проміжного контролю результатів навчання. Індивідуальні завдання спрямовані на поглиблення й систематизацію теоретичних знань здобувачів вищої освіти, розвиток професійного мислення, формування здатності обґрунтовано планувати та застосовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність у практиці фізичної терапії, а також на набуття навичок аналізу функціонального стану осіб і адаптації рухової активності до їх потреб.

Індивідуальна навчальна робота реалізується у формах практичних робіт, аналітичних і узагальнювальних завдань, рефератів та презентацій відповідно до тематики дисципліни та логіки її змістових модулів.

6.1 Практичні завдання (ситуативні кейси)

1. Аналіз показань до застосування аеробних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням функціонального стану осіб.
2. Оцінка інтенсивності, тривалості та частоти аеробних навантажень у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Обґрунтування використання оздоровчих гімнастик і рухових практик для покращення рухливості, координації та балансу.
4. Аналіз доцільності застосування дихальних і релаксаційних вправ у складі оздоровчо-рекреаційних програм.
5. Оцінка можливостей силової та функціональної рухової активності для підтримання функціональної незалежності.
6. Обґрунтування принципів безпечного дозування силових і функціональних навантажень.
7. Аналіз організаційних умов впровадження оздоровчо-рекреаційних програм у реабілітаційних закладах і громаді.
8. Узагальнення підходів до реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності в домашніх умовах.

6.2 Орієнтовні теми рефератів

1. Принципи безпеки та протипоказання при застосуванні оздоровчо-рекреаційної рухової активності у фізичній терапії.
2. Ризик-менеджмент і профілактика перевантажень у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Індивідуалізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням вікових і функціональних особливостей осіб.
4. Роль фізичного терапевта у плануванні індивідуальних оздоровчо-рекреаційних програм.

6.3 Орієнтовні теми презентацій

1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичної терапії та реабілітації.
2. Значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження індивідуального та громадського здоров'я.
3. Фізіологічні основи впливу рухової активності на організм людини.
4. Біомеханічні принципи виконання рухів у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

7 Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

Засоби навчання: навчально-методичні матеріали дисципліни (робоча програма, силабус, конспекти лекцій, методичні рекомендації до семінарських і практичних занять, матеріали для самостійної роботи); мультимедійні засоби навчання (комп'ютер, мультимедійний проєктор, презентаційні матеріали); навчальні та науково-методичні джерела з питань оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізичної терапії та реабілітації; дидактичні матеріали для аналізу ситуаційних завдань і практичних кейсів.

Для проведення практичних занять використовуються засоби малої спортивної інвентаризації (гімнастичні килимки, еспандери, м'ячі, інші допоміжні засоби), а також методичні матеріали для планування, дозування та контролю рухової активності.

Інформаційно-освітнє забезпечення дисципліни включає використання цифрових освітніх платформ Google Meet і Google Classroom для проведення дистанційних занять і консультацій, розміщення навчальних матеріалів, подання та перевірки індивідуальних завдань, тестування та забезпечення зворотного зв'язку зі здобувачами вищої освіти.

Для проведення занять з дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» використовуються:

- шведська стінка Ladas Lider для виконання загальнорозвивальних, координаційних і мобілізаційних вправ у межах програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- степ-платформа Generation Fitness FF22H2B для моделювання аеробних і циклічних навантажень, розвитку витривалості та координації рухів;

- м'ячі для фітнесу FitGo (650 мм) для виконання вправ на стабілізацію, розвиток рівноваги та контролю положення тіла;

- медболи IronMaster (1 кг) та Record Medicine Ball (3 кг) для дозованого силового та функціонального тренування;

- обважнювачі-манжети для рук і ніг Zelart та FitGo для регулювання інтенсивності силових і функціональних навантажень;

- набір гантелей PowerPlay Fitness Dumbbells для виконання силових вправ у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- балансувальна платформа кільце SNS YJ05-G для розвитку рівноваги, координації та постуральної стабільності;

- напівсфери масажні EasyFit для тренування стабілізаційних реакцій і пропріоцептивної чутливості;

- масажні ролики EasyFit Grid Roller Extreme та PowerPlay Mini EPP Foam Roller для елементів міофасціального розслаблення і відновлення після фізичних навантажень;

- масажні м'ячі EasyFit Goober та Zelart Duoball для самомасажу, сенсорної стимуляції та релаксації;

- валики та напіввалики для реабілітації і масажу EasyFit та 4Fizio для підтримки правильного положення тіла під час виконання вправ;

- рулетка спортивна (стрічка мірна) геодезична Star Brand для контролю просторових параметрів рухової активності та організації занять.

Зазначене обладнання забезпечує можливість практичного опрацювання тем дисципліни, зокрема планування та реалізації програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, дозування аеробних, силових і функціональних навантажень, розвитку рухових якостей, координації та витривалості, а також формування навичок безпечного застосування рухової активності з урахуванням індивідуальних можливостей осіб.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення:

- 1) Робоча програма навчальної дисципліни
- 2) Силабус дисципліни
- 3) Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять та самостійної роботи
- 4) Перелік основної й додаткової літератури вказано в робочій програмі,

8 Політика дисципліни

Політика щодо академічної доброчесності	Під час опанування дисципліни здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності, що передбачає самостійне виконання навчальних завдань, відповідальне ставлення до результатів власної роботи та недопущення будь-яких форм плагіату. Подані роботи мають відображати особисте розуміння змісту дисципліни, здатність аналізувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність та робити аргументовані професійні висновки. Порушення принципів академічної доброчесності є підставою для незарахування відповідного виду навчальної роботи.
Використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	Допускається використання інструментів штучного інтелекту як допоміжного ресурсу для пошуку інформації, уточнення термінології або структурування навчального матеріалу. Водночас результати виконаних завдань повинні бути наслідком самостійної аналітичної роботи здобувача з обов'язковим осмисленням і адаптацією матеріалу до тематики оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Подання робіт без власного внеску не допускається.
Використання матеріалів з джерел відкритого доступу	Під час підготовки навчальних завдань дозволяється використання матеріалів із відкритих інформаційних джерел за умови коректного оформлення запозичень. Усі використані ідеї, дані або твердження мають супроводжуватися посиланнями на відповідні джерела відповідно до вимог академічної доброчесності та чинних стандартів оформлення.
Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології	У процесі навчання здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися норм професійної етики, проявляти повагу, толерантність і коректність у взаємодії з викладачами та одногрупниками. Під час обговорення питань, пов'язаних із здоров'ям, руховою активністю та реабілітацією, очікується відповідальне й етичне ставлення, дотримання академічної культури та професійної поведінки.
Відвідування	Регулярне відвідування лекційних, семінарських і практичних занять є важливою умовою ефективного засвоєння навчального матеріалу та формування професійних умінь. У разі пропуску занять з поважних причин здобувач вищої освіти зобов'язаний поінформувати викладача та опрацювати пропущений матеріал у визначеній формі.
Дедлайни	Усі види навчальних завдань мають виконуватися та подаватися у строки, визначені робочою програмою дисципліни та викладачем. Недотримання встановлених

	термінів без обґрунтованих причин може призвести до зниження оцінки або незарахування відповідного завдання.
Визнання та перезарахування здобувачу результатів навчання з навчальної дисципліни	Результати навчання, здобуті здобувачем вищої освіти в інших закладах вищої освіти або в межах програм академічної мобільності, можуть бути визнані та перезараховані за умови їх відповідності результатам навчання з дисципліни та відповідно до чинних нормативних документів Університету.
Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті	Результати навчання, набуті у процесі неформальної або інформальної освіти, можуть бути зараховані за наявності підтвердження їх відповідності програмним результатам навчання з дисципліни та за дотримання встановленої в Університеті процедури визнання (платформи: Physiopedia Plus, Академія НСЗУ, Prometheus)
Порядок відпрацювання пропущених занять	Заняття, пропущені з поважних причин, підлягають обов'язковому відпрацюванню. Форми та строки відпрацювання визначаються викладачем і можуть передбачати виконання індивідуальних завдань, підготовку письмових робіт або усне опрацювання відповідної теми.
Оцінювання	Оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється на основі затверджених критеріїв і враховує результати поточного контролю на семінарських заняттях, проміжного тестування після кожного модуля та підсумкового контролю у формі заліку.

9 Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача

9.1 Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» здійснюється на засадах поетапного контролю, що забезпечує системне відстеження рівня засвоєння навчального матеріалу протягом семестру. Контроль результатів навчання включає поточний, проміжний та підсумковий етапи. Підсумковий (семестровий) контроль з дисципліни проводиться у формі заліку.

Поточний контроль спрямований на оцінювання рівня розуміння теоретичних положень дисципліни, активності здобувачів під час навчальних занять, а також сформованості практичних умінь, необхідних для застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності у фізичній терапії. Він здійснюється в межах семінарських і практичних занять та під час перевірки результатів самостійної й індивідуальної роботи.

У процесі поточного контролю враховуються усні відповіді на семінарських заняттях, результати виконання та обговорення практичних робіт, а також оцінювання презентацій і рефератів, підготовлених за темами дисципліни. Проміжний контроль реалізується у формі тестування після

завершення кожного модуля та спрямований на перевірку повноти, логічності й системності засвоєння навчального матеріалу.

Результати поточного та проміжного контролю разом із показниками виконання самостійної та індивідуальної роботи враховуються при визначенні підсумкової семестрової оцінки. Здобувач вищої освіти, який за сукупністю результатів не набрав мінімально необхідної кількості балів (60 балів), вважається таким, що не виконав вимоги навчальної дисципліни та має академічну заборгованість.

9.2 Методи контролю та оцінювання

Контроль і оцінювання результатів навчання з дисципліни здійснюються з використанням різноманітних методів, що дають змогу комплексно оцінити рівень сформованості програмних результатів навчання. Оцінювання орієнтоване не лише на перевірку засвоєння теоретичних знань, а й на визначення здатності здобувачів застосовувати їх у практичних ситуаціях, пов'язаних із плануванням і реалізацією оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

До основних методів контролю належать усне опитування під час семінарських занять, оцінювання виконання практичних робіт, перевірка письмових і аналітичних завдань, а також оцінювання підготовлених рефератів і презентацій. Проміжний контроль знань здійснюється шляхом тестування після кожного модуля, що дозволяє виявити рівень системності та цілісності засвоєння навчального матеріалу.

Поєднання різних методів контролю забезпечує об'єктивність і прозорість оцінювання, сприяє всебічній перевірці готовності здобувачів вищої освіти до професійної діяльності у сфері фізичної терапії, їх здатності діяти відповідально, безпечно та обґрунтовано, а також інтегрувати теоретичні знання з практичними вміннями відповідно до цілей і змісту навчальної дисципліни.

9.3 Критерії оцінювання навчальної діяльності здобувачів, в межах окремих видів навчальних занять, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти з дисципліни «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» здійснюється з урахуванням змісту дисципліни, форм організації освітнього процесу та очікуваних програмних результатів навчання. Запроваджені критерії орієнтовані на визначення рівня засвоєння теоретичних основ оздоровчо-рекреаційної рухової активності, сформованості практичних умінь і навичок, здатності обґрунтовувати вибір рухових засобів, діяти безпечно, відповідально та професійно у межах діяльності фізичного терапевта.

Оцінювання захисту презентацій, рефератів

1 бал – робота має фрагментарний характер; розкриття теми є поверхневим або неповним; структура роботи не відповідає логіці викладу матеріалу; відсутні узагальнення та аргументовані висновки; під час захисту здобувач не демонструє розуміння змісту виконаної роботи.

2 бали – робота загалом відповідає заявленій темі; основні положення викладено, однак аналіз є недостатньо поглибленим; структура роботи дотримана частково; можливі неточності у використанні фахової термінології; під час захисту аргументація подана обмежено.

3 бали – робота виконана відповідно до теми й вимог; матеріал подано логічно та послідовно; продемонстровано розуміння теоретичних і практичних аспектів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; використано коректну професійну термінологію; висновки є обґрунтованими; здобувач упевнено захищає роботу та аргументує власну позицію.

Оцінювання усних відповідей під час семінарських і практичних занять

1 бал – відповідь є неповною або несистемною; основні поняття подано неточно; відсутнє розуміння зв'язку між теоретичними положеннями та практичним застосуванням рухової активності.

2 бали – відповідь у цілому правильна, але недостатньо розгорнута; окремі твердження потребують уточнення; допускаються неточності у формулюваннях; використовується базова професійна термінологія.

3 бали – відповідь повна, логічно структурована й аргументована; ключові поняття розкрито коректно; здобувач демонструє здатність аналізувати навчальний матеріал та застосовувати його у професійному контексті фізичної терапії.

Оцінювання доповнень до відповідей

1 бал – доповнення має загальний описовий характер, не містить аналітичних елементів або не демонструє практичної значущості поданої інформації.

2 бали – доповнення є змістовним і логічно пов'язаним з основною відповіддю; містить пояснення, приклади або уточнення, що свідчать про розуміння навчального матеріалу та його прикладного значення.

Критерії оцінювання практичних завдань (ситуативних кейсів)

Оцінювання практичних робіт здійснюється з урахуванням уміння здобувача аналізувати функціональний стан осіб, обґрунтовувати вибір оздоровчо-рекреаційної рухової активності, дотримуватися принципів безпеки та професійної відповідальності.

4 бали – практичне завдання виконано самостійно та у повному обсязі; аналіз ситуації є комплексним; запропоновані рішення є доцільними, безпечними та аргументованими; здобувач логічно обґрунтовує вибір рухових засобів і впевнено захищає виконану роботу.

3 бали – практичне завдання виконано правильно, однак аналіз або обґрунтування містять окремі неточності; загальна логіка рішень збережена; пояснення подані, але не повністю розгорнуті.

2 бали – завдання виконано частково; аналіз є поверхневим; допущені помилки у доборі або дозуванні рухової активності; під час захисту здобувач має труднощі з аргументацією власних рішень.

1 бал – практичну роботу виконано неповністю або формально; запропоновані дії є необґрунтованими, не відповідають принципам безпечної професійної діяльності; відсутнє розуміння змісту завдання та ролі фізичного терапевта.

Запропоновані критерії забезпечують послідовне та прозоре оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти з урахуванням практичної спрямованості дисципліни та вимог до підготовки фахівців у сфері фізичної терапії та реабілітації.

Критерії оцінювання презентації, доповідей, рефератів, схем

Таблиця 5

Критерії оцінювання презентації, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
4–5 балів	Мета роботи чітко сформульована, безпосередньо пов'язана з проблематикою оздоровчо-рекреаційної рухової активності та професійною діяльністю фізичного терапевта; завдання конкретні, логічні та повністю реалізовані	Висновки є змістовними, аргументованими та логічно впливають із поданого матеріалу; відображають розуміння впливу рухової активності на здоров'я, безпеку та функціональний стан осіб	Ключові положення відібрані обґрунтовано, повно розкривають тему, демонструють уміння аналізувати й застосовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність у практиці фізичної терапії	Робота має чітку, логічно вибудовану структуру; матеріал викладено послідовно, з коректними переходами між розділами та узагальненням результатів
2–3 бали	Мета загалом відповідає темі, однак сформульована недостатньо конкретно або реалізована не в повному обсязі; частина завдань розкрита поверхово	Висновки сформульовані, але не завжди логічно пов'язані з метою роботи або містять обмежене обґрунтування з позицій застосування рухової активності	Ключові положення визначені, проте подані фрагментарно, без чіткого акценту на практичному значенні для оздоровчо-рекреаційної діяльності	Загальна структура роботи дотримана, однак наявні логічні неточності, повтори або нерівномірний розподіл матеріалу
1 бал	Мета сформульована	Висновки мають загальний або	Ключові положення	Структура роботи

	нечітко або не відповідає темі; зміст роботи не узгоджений із завданнями дисципліни	формальний характер, не відображають змісту роботи та не пов'язані з питаннями оздоровчо-рекреаційної рухової активності	визначені випадково або відсутні; аналітичний підхід і професійний контекст не простежуються	порушена; матеріал подано без логічної послідовності, що ускладнює сприйняття та розуміння теми
--	---	--	--	---

9.4 Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми підсумкового (семестрового) контролю.

Розподіл балів за темами занять для заліку

Поточне оцінювання та самостійна робота												ПТ	ДБ
Модуль 1					Модуль 2								
	1.1	1.2	1.3	1.4	тест	2.1	2.2	2.3	2.4	тест			
	8	11	11	11	13	7	7	7	7	13	95	5	
Розподіл балів за видами діяльності:													
УО		3	3	3		3	3	3	3		21		
Р			5	5							10		
П	5	5									10		
З	3	3	3	3							12		
ПЗ(СК)						4	4	4	4		16		
	54 бали					41 бал							
	Загальна рейтингова оцінка											100	

Умовні позначення, що використовуються в таблиці:

ДБ – додаткові бали

ПТ – підсумок по темам та СР

УО – усне опитування на практичному занятті

Р – написання реферату

П – створення презентації

З – захист презентації, реферату на практичному занятті

ПЗ(СК) – виконання практичного завдання (ситуативного кейсу)

Розподіл балів за видами діяльності

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Усне опитування на практичних заняттях	3	7	21	Залік

Підготовка презентацій	5	2	10	
Підготовка рефератів	5	2	10	
Практичне завдання (ситуативний кейс)	4	4	16	
Захист рефератів, презентацій на практичних заняттях	3	4	12	
Тестування	13	2	26	
Додаткові бали за участь в студентських конференціях, круглих столах, тощо	5	1	5	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік : $21+10+10+16+12+26+5 = 100$				

9.5 Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90 - 100 балів	«зараховано» /«passed»	Відмінно - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80 - 89 балів		Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 - 79 балів		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 - 74 балів		Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60 - 68 балів		Достатньо - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59 балів	«не зараховано»/ «failed»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29 балів		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

10 Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Даниско О. Особливості використання лікувальної фізичної культури у роботі з дітьми та підлітками з ампутаціями. Україна у світовому гуманітарному дискурсі: сучасні тренди та виклики: колективна монографія. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 6- 20. URL: <https://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/mon202508.pdf>Latina,
2. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.» 2017 – 128 с.8.2.
3. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с.
4. Рибалко Л.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : курс лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 124 с. 3. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоров
5. 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.

Додаткова література

1. Даниско, О., Траверсе, Г., Гордієнко, О., Мизгіна, Т., & Москаленко, М. (2025). Особливості впливу менструального циклу на фізичну працездатність жінок-спортсменок. Україна. Здоров'я нації, (3), 65–73. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.3/08> (Scopus)+ фахова Ураїна
2. Анатомія опорно-рухового апарату: [навчальний посібник] / В.А. Пастухова, Я.В. Зіневич. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 152 с.
3. Жданова О.М. та ін. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник. -Луцьк: Вежа, 2000. -248с

Інформаційні ресурси.

1. Даниско О. Особливості практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у старшій профільній школі в умовах освітньої реформи в Україні. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 3 (143). С. 47-61, <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.03/047-061>, URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/07/%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE.pdf>
2. Даниско О. Особливості використання конструктивістського підходу у навчанні фізичної культури в умовах Нової української школи. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2025, № 2 (142). С. 523-537, <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.02/523-537>, URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/08/%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE.pdf>

3. Даниско О., Дудник І., Шукаста О., Спортивний туризм: історичний досвід, сучасний стан і перспективи в Україні та за кордоном. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2025. № 4(50). 2025. С. 565 – 375. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-365-375](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-365-375).
4. Українська асоціація фізичної терапії: офіційний сайт [електронний ресурс] – Режим доступу: <https://physrehab.org.ua/uk/about-uk/>