1. **Опис курсу**



|  |  |
| --- | --- |
| **Назва навчальної дисципліни** | Фізична рекреація |
| **Тип курсу** | Вибіркова компонента  |
| **Рівень вищої освіти** | Перший (бакалаврський) рівень освіти |
| **Кількість кредитів/годин** | 3 кредитів / 90 годин |
| **Семестр** | ІІ семестр |
| **Викладач** | Катерина Самойленко, асистент кафедри  |
| **Контактний телефон, мессенджер** | +380954542682 |
| **Посилання на сайт** | <http://ksuonline.kspu.edu/enrol/index.php?id=3617> |
| **Email викладача:** | samojlenkokaterina74@gmail.com |
| **Графік консультацій** |  |
| **Методи викладання** | Лекційні заняття, практичні заняття, відеоматеріал, презентації, індивідуальні завдання |
| **Форма контролю** | Залік |
|  |  |

1. **Анотація дисципліни**

Навчальна дисципліна «Лікувальна фізична культура» викладається для студентів галузі знань 22 Охорона здоров’я, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, яка передбачає набуття кожним студентом знань, практичних навичок, загальних та фахових компетентностей передбачених курсом. Здобувачі вищої освіти оволодіють теоретичними знаннями щодо впливу фізичної активності на організм людини, особливостей планування та проведення занять з особами різного віку та з різними нозологіями. Студенти ознайомляться з походженням рекреації, її сутністю та соціально-культурними аспектами; впливом фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров’я сучасної людини; основами проведення рекреаційно-оздоровчих занять; метою, завданням, засобами та методами фізичної рекреації, її формами та функціями; рекреаційними іграми; оздоровчими видами гімнастики в рекреаційних заняттях; туризмом; різновидами оздоровчих видів гімнастики та їх характеристики; видами рекреаційного сучасного туризму. Навчаться визначати зміст й обсяг рухової активності; загальну характеристику циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання. Навчяться самостійно складати оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ; застосовувати спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

1. **Мета та завдання навчальної дисципліни:**

Метою є вивчення дисципліни «Фізична рекреація» є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять і заходів за участю різних верств населення.

Завдання курсу: дати теоретичні знання про походження фізичної рекреації та її сутність, соціально-культурні аспекти рекреації; дати уявлення про розвиток моторики і фізичної підготовленості людини при проведенні рекреаційних занять для збереження та зміцнення здоров’я;опанувати технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять; вміти визначати раціональний зміст й обсяг рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять.

**4. Програмні компетентності та результати навчання**

**Після успішного засвоєння навчальної дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання:**

**Інтегральна компетентність**

ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов’язані з фізичною терапією, зокрема лікувальною фізичною культурою, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

**Загальні компетентності**

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

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

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

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

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров’я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання курсу масажу.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

**Програмні результати навчання**

ПР 01. 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.

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 03. Використовувати сучасну комп’ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кількість кредитів/годин | Лекції (год.) | Практичні заняття (год.) | Самостійна робота (год.) |
| 3/90 | 12 | 40 | 36 |

**6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання:**

1. Обладнання для проведення практичних занять з ЛФК: стільці карімати, гімнастичні палиці, гімнастичні м’ячі, фітболи, гантелі (0,5-2 кг), мішечки з піском.
2. Мультимедійне обладнання: мультимедійний проектор, ноутбук, проекційний екран, смарт-телевізор.
3. Презентації, відеоматеріали, електронні версії лекцій та інших методичних матеріалів.
4. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійних робіт.

**7.** **Політика курсу**

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Європейської кредитно-трансферної системи. Кредити ЕСТS зараховуються студентам за умови 100% очного або дистанційного відвідування усіх лекційних і практичних занять та при успішному засвоєнні ними відповідного модулю. Пропуск понад 25% занять без поважної причини оцінюється як FX.

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця із фізичної терапії та ерготерапії з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу та запобіганню проявів академічної не доброчесності (плагіат, списування). Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. У разі випадку плагіату під час тесту чи підсумкового контролю результат цього завдання студента буде анульований з послідовним зниженням підсумкової оцінки за навчальну дисципліну.

Політика щодо відвідування:

- відвідування занять є обов’язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали;

- за наявності об’єктивних причин (напр.: хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

Перед початком заняття необхідно підготувати обладнання та знаряддя до теми заняття; на кожному занятті проводиться поточний контроль знань і практичних навичок (вміння продемонструвати комплекси фізичних вправ), пояснення матеріалу викладачем; самостійна робота студентів в парах. Згідно вимог охорони праці, до заняття допускаються лише студенти в медичних халатах.

Педагогічний контроль знань і умінь студентів здійснюється з дотриманням таких принципів оцінювання результатів навчання: об’єктивності, систематичності та системності, плановості, єдності вимог і методики оцінювання, відкритості та прозорості, доступності і зрозумілості, професійної спрямованості контролю.

Мова оцінювання та мова викладання - державна.

Засвоєння теми контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретними цілями кожної теми. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: відповіді на стандартизовані питання за матеріалом поточної теми і попередніх тем, знання яких необхідно для розуміння поточної теми, перевірка практичних навичок відповідно до теми заняття. Відповідно до специфіки фахової підготовки фізичного терапевта, ерготерапевта перевага надається усному і практичному контролю.

Поточний контроль за результатами виконання контрольних (модульних) робіт передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь і навичок, які здобувач набув після опанування певної завершеної частини навчального матеріалу з дисципліни. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у наступних формах: диференційований залік (V-VI семестри) – передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю. Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач – 100.

Умови допуску до підсумкового контролю:

- відвідування (або відпрацювання) усіх занять;

- наявність конспекту лекції чи самопідготовки;

- активна участь у практичних заняттях (демонстрація комплексу вправ, відповіді на запитання, доповнення);

- вчасне виконання домашніх завдань з самостійної роботи (складання комплексів вправ);

- складання підсумкових тестів та практичних завдань за змістовним модулем.

Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX.

**8. Схема курсу**

**Семестр ІІ. Модуль 1. Теорія фізичної рекреації**

**Тема 1. Походження рекреації та її сутність. (тиждень 1-2, лк. - 2 год.)**

1. Визначення поняття «рекреація» та «фізична рекреація»
2. Історія формування і теорії походження рекреації
3. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві
4. Засоби та методи фізичної рекреації

**Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації (тиждень 3-4, лк. - 2 год.):**

1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики
2. Форми та функції рекреації
3. Концепція вільного часу як важливої категорії рекреації
4. Педагогіка вільного часу

**Тема 3. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров’я сучасної людини. (тиждень 5-6, лк. - 2 год.):**

1. Визначення поняття «здоров’я» людини, його компоненти і передумови
2. Показники здорового способу життя, можливостей реалізації та засобів впливу на його формування
3. Раціональне харчування і здоров’я людини

**Тема 4. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять. (тиждень 7-8, лк. - 2 год.):**

1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності
2. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять
3. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять

**Тема 5. Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації. (тиждень 9-10, пр. - 2 год.)**

**Тема 6. Форми та функції рекреації. Концепція вільного часу. (тиждень 11-12, пр. - 2 год.)**

**Тема 7. Показники здорового способу життя. Якість життя. (тиждень 13-14, пр. - 2 год.)**

**Тема 8. Визначення змісту й обсягів рухової активності. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційно-оздоровних занять. (тиждень 15-16, пр. - 2 год.)**

**Модуль 2. Зміст та технологія проведення рекреаційно-оздоровчих занять.**

**Тема 1. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ. (тиждень 17-18, лк. - 2 год.):**

1. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні
2. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересування на велосипеді та лижах
3. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ

**Тема 2. Рекреаційні ігри. (тиждень 19-20, лк. - 2 год.):**

1. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності
2. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях

**Тема 3. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях. (тиждень 21-22, лк. - 2 год.):**

1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації
2. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики.
3. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика

**Тема 4. Туризм як засіб фізичної рекреації. (тиждень 23-24, лк. - 2 год.):**

1. Історія становлення та види сучасного туризму
2. Рекреаційно-туристичні ресурси України

**Тема 5.**  **Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання. (тиждень 25-26, пр. - 2 год.)**

**Тема 6. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях. (тиждень 27-28, пр. - 2 год.)**

**Тема 7. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика. (тиждень 29-30, пр. - 2 год.)**

**9. Система оцінювання та вимоги: форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання**

**9.1. Семестр ІІ. Модуль 1** **Теорія фізичної рекреації**

Максимальна кількість балів за модуль 1 – 50 балів:

- Аудиторна робота – 30 балів (по 7 балів за 4 практичних занять);

- самостійна робота (складання комплексів вправ) – 10 балів;

- модульна контрольна робота – 12 балів (проводиться у формі виконання практичного завдання та усної відповіді)

**Модуль 2. Зміст та технологія проведення рекреаційно-оздоровчих занять.**

Максимальна кількість балів за модуль 2 – 50 балів:

- аудиторна робота – 30 балів (по 10 балів за 3 практичних занять);

- самостійна робота (складання комплексів вправ) – 10 балів;

- підсумкова контрольна робота – 10 балів.

**10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

**Основні:**

1. Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / О. Андрєєва, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. - №15. – С. 4 – 9.
2. Андрєєва О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андрєєва, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С.244 – 245.
3. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А.Я. Булашев, В.И. нечаев, А.С. Ровный. – Х.: ХДАФК, 2003. – 192 с.
4. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О.О. – К.: Київський університет, 2001. – 395 с.
5. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / Виноградов П.А., Душанин А.П., Жалдак В.И. – М.: Сов. Спорт, 1996. – 203 с.
6. Выдрин В.М. физическая реакреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2 – 3.
7. Дубогай О.Д. Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. – К., 2005. – Кн. 6. – С. 124.
8. Жагин А. Рекреация и некоторые ее методы / А.Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: сб. науч.- метод. Тр. – Белгород, 2004. – С. 275 – 280.
9. Зорин И.В. Рекреация сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №11. – С. 9 – 13.
10. Орлов А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
11. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Льцьк: Вежа, 2000. – 240 с.
12. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4. – С. 55 – 57.
13. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. Пособие / Ю.Е. Рфжкин. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 1997. – 36 с.
14. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
15. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика: монографія / Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко – дрогобич: Вимір, 1999. – 449 с.
16. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Фоменко Н.В. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
17. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт.кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. та ін. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

**Додакова:**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – К.: Олимпийская литература, 200. – 504 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
4. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів / Н.Н. Завидівська – Л.: Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: нав. посіб. для фізкультурних вузів / М.М. Линець. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров’я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / під ред. О.С. Куца. – Л.: Укр. Технології, 2003. – 148 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Богдан Шиян – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
8. Рыжкин Ю.Е. Физическая реакеация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №5. – С. 17 – 19.
9. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації»: Указ Президента України №963/98 від 1998р.
10. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапія / Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.
11. Рекреология – система наук об отдыхе. – К.: Знания. – 16 с.
12. Рекреационная сущность экологического туризма / Зорин И.В. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №11. – С. 9 – 11.

**Інформаційні ресурси:**

http://[www.](http://www.fizkult-ura.com) rada.gov.ua.

http://sport.kmda.gov.ua.

http://[zakon.](http://www.fizkult-ura.com) rada.gov.ua.

http://[www.](http://www.fizkult-ura.com) confcontact.com/2008.

http://[www.](http://www.fizkult-ura.com) zdorov.com.ua

http://ua.textreferat.com/.

<http://wwwl.eur.nl/fsw/happiness/World> Database of Happines.

http://[www.](http://www.fizkult-ura.com)cia.gov/library/publications/the-word-facbook.