

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
(протокол № 6 від 28 серпня 2024 р.)

Голова Науково-методичної ради  
  
Олександр ПИЖОВ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ**

---

**рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)

**спеціальність:** 227 Фізична терапія, ерготерапія

**код дисципліни в каталозі вибіркових навчальних дисциплін:** ВД.ФЕТ2

**мова навчання:** українська

**Київ – 2024**

Розробники:

**Бойко Анна Сергіївна**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, доцент кафедри терапії та реабілітації, aboiko@uni-sport.edu.ua

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Кафедрою терапії та реабілітації  
(засідання кафедри від 27.08.2024 р., протокол № 27)

Завідувач кафедри  професор О. Б. Лазарева

**ПОГОДЖЕНО:**

Начальник

навчально-методичного відділу



Ольга Д'ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення  
якості вищої освіти



Сергій ПОПОВИЧ

**Анотація навчальної дисципліни.** Дисципліна спрямована на формування загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у сфері фізичної терапії та ерготерапії особливостей адаптивної фізичної рекреації для осіб різних нозологічних груп, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС.

Основні теми: Основи адаптивної фізичної рекреації. Адаптивна фізична рекреація, як напрямок адаптивної фізичної культури. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації. Соціально-гуманістичний вектор розвитку адаптивної фізичної рекреації як засобу терапії та інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами з слуху. Особливості адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності для осіб з вадами зору. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами ОРА.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

**Abstract of the discipline.** The discipline is aimed at the formation of general and professional competencies, in particular the ability to apply the features of adaptive physical recreation for people of different nosological groups in the field of physical therapy and occupational therapy, as well as the achievement of the intended learning outcomes. Discipline - 3 ECTS credits.

Main topics: Fundamentals of adaptive physical recreation. Adaptive physical recreation as a direction of adaptive physical culture. Characteristics of means and methods of adaptive physical recreation. Social and humanistic vector of development of adaptive physical recreation as a means of therapy and integration of persons with disabilities into society. Adaptive physical recreation and health of persons with disabilities. Adaptive physical recreation for people with hearing impairments. Features of adaptive recreational and health-improving activities for visually impaired persons. Features of adaptive health-improving and recreational activity of persons with intellectual disabilities. Adaptive physical recreation for persons with defects of the eye.

**Мета навчальної дисципліни** – формування загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності інноваційних засад адаптивної фізичної рекреації для осіб різних нозологічних груп з метою всебічного виконання її оздоровчих, корекційних, освітніх і виховних функцій.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до стандарту першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія

Шифр	Компетентності
Загальні компетентності	
ЗК1	Знання та розуміння предметної області та розуміння

	професійної діяльності.
ЗК2	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК4	Здатність працювати в команді.
ЗК6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК9	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК10	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК11	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК13	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК15	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.
<b>Фахові компетентності спеціальності</b>	
ФК2	Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
ФК3	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.
ФК4	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.
ФК5	Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.
ФК7	Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.
ФК9	Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.
ФК11	Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
ФК14	Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

**Обсяг навчальної дисципліни** – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	0	0	36	0	54	90

**Статус навчальної дисципліни** – вибіркова

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** успішне опанування такими навчальними дисциплінами: «Теорія та методика фізичного виховання»; «Гігієна та основи екології»; «Терапевтичні вправи»; «Основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії (вступ до спеціальності)»; «Адаптивний спорт», «Природні фактори у фізичній терапії та ерготерапії».

### **Програма навчальної дисципліни**

#### ***Тематичний план навчальної дисципліни***

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.
Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації.	12		4			8
Тема 2. Адаптивна фізична рекреація, як напрямок адаптивної фізичної культури.	10		4			6
Тема 3. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації.	9		4			5
Тема 4. Соціально-гуманістичний вектор розвитку адаптивної фізичної рекреації як засобу терапії та інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство.	8		2			6
Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю.	7		2			5
Тема 6. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами з слуху.	12		6			6

Тема 7. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб з вадами зору.	10		4			6
Тема 8. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями.	13		4			9
Тема 9. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами ОРА.	9		6			3
Усього	90		36			54

### *Зміст навчальної дисципліни за темами*

**Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації.** АФР як соціально-культурне явище. Історія походження та розвитку АФР. Місце адаптивної фізичної рекреації (АФР) в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Зв'язок адаптивної фізичної рекреації з іншими навчальними дисциплінами. Законодавчі та організаційні основи АФР. Характеристика основних понять.

**Тема 2. Адаптивна фізична рекреація, як напрямок адаптивної фізичної культури.** Мета та завдання адаптивної фізичної рекреації, її різновиди і характеристики. Форми та принципи адаптивної фізичної рекреації. Головні ознаки, функції, рівні.

**Тема 3. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації.** Засоби адаптивної фізичної рекреації. Фізичні вправи - основний засіб адаптивної фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ як основних засобів АФР. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність оздоровчо-рекреаційних занять. Методи адаптивної фізичної рекреації.

**Тема 4. Соціально-гуманістичний вектор розвитку адаптивної фізичної рекреації як засобу терапії та інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство.**

Адаптивна рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю. Вплив рекреаційних занять на психофізичний стан даного контингенту. Сучасні підходи до розробки програм оздоровчо-рекреаційних занять для осіб різних нозологічних груп.

**Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю.** Вплив адаптивної фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я осіб різних нозологічних груп з урахуванням оздоровчих, корекційних, освітніх і виховних функцій.

**Тема 6. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами з слуху.** Етіологія і патогенез порушень слуху. Завдання та засоби АФР для осіб з вадами слуху. Особливості оздоровчо-корекційних занять з дітьми з вадами слуху засобами АФР. Побудова оздоровчо-рекреаційних занять для осіб з вадами слуху різних вікових груп.

**Тема 7. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб з вадами зору.** Етіологія і патогенез порушень зору. Завдання АФР для тотально сліпих та слабозорих осіб. Засоби АФР для даного контингенту. Особливості проведення оздоровчо-рекреаційних занять з особами, які мають вади зору.

**Тема 8. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями.** Загальні відомості про розумові вади. Мета та завдання АФР при інтелектуальних порушеннях. Методи та засоби АФР при розумовій відсталості. Особливості проведення АФР при розумових порушеннях.

**Тема 9. Адаптивна фізична рекреація для осіб з порушеннями ОРА.** Мета та завдання АФР при різних порушеннях ОРА. Особливості використання засобів АФР після ампутацій. Мета та завдання АФР при ураженнях спинного мозку. Особливості використання засобів та методика АФР при ураженнях спинного мозку. Табори активної реабілітації і використання АФР як одного з основних засобів діяльності.

#### *Тематика практичних занять*

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації.	1. АФР як соціально-культурне явище.	2
	2. Адаптивна фізична рекреація (предмет, мета, завдання структура) навчальної дисципліни.	2
Тема 2. Адаптивна фізична рекреація, як напрямок адаптивної фізичної культури.	3. Сфера (напрямок) адаптивної фізичної рекреації у адаптивній фізичній культурі.	2
	4. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності.	2
Тема 3. Засоби та методи адаптивної фізичної рекреації.	5. Характеристика засобів АФР.	2
	6. Характеристика методів АФР.	2

Тема 4. Соціально-гуманістичний вектор розвитку адаптивної фізичної рекреації як засобу терапії та інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство.	7. Соціально-гуманістичний вектор розвитку адаптивної фізичної рекреації як засобу терапії та інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство.	2
Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю.	8. Вплив адаптивної фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я осіб різних нозологічних груп.	2
Тема 6. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами з слуху.	9. Особливості побудови оздоровчо-корекційних занять для дітей з вадами слуху засобами АФР.	2
	10. Особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять для осіб молодого, середнього та похилого віку з вадами слуху.	2
	11. Особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять для осіб молодого, середнього та похилого віку з вадами слуху.	2
Тема 7. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб з вадами зору.	12. Особливості побудов занять з адаптивної фізичної рекреації для осіб з вадами зору.	2
	13. Особливості побудов занять з адаптивної фізичної рекреації для осіб з вадами зору	2
Тема 8. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями.	14. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями	2
	15. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями	2
Тема 9. Адаптивна фізична рекреація для осіб з порушеннями ОРА.	16. Особливості використання засобів АФР після ампутацій.	2
	17. Особливості використання засобів АФР при ураженнях спинного мозку.	2



	18. Табори активної реабілітації і використання АФР як одного з основних засобів діяльності.	2
Всього годин:		36

***Завдання для самостійної роботи здобувачів вищої школи***

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації.	1. Анотування інформаційних джерел стосовно теоретико-методичних основ адаптивної фізичної рекреації.	2
	2. Здійснення порівняльного аналізу розвитку адаптивної фізичної рекреації у світі та в Україні.	3
	3. Підготовка до практичних занять	3
Тема 2. Адаптивна фізична рекреація, як напрямок адаптивної фізичної культури.	4. Складання опорних конспектів зі структури адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності.	3
	5. Підготовка до практичних занять.	3
Тема 3. Засоби та методи адаптивної фізичної рекреації.	6. Підготовка презентації щодо основних засобів та методів адаптивної фізичної рекреації.	2
	7. Підготовка до практичних занять.	3
Тема 4. Соціально-гуманістичний вектор розвитку адаптивної фізичної рекреації як засобу терапії та інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство.	8. Підготовка рефератів за запропонованими темами.	3
	9. Підготовка до практичних занять.	3
Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю.	10. Складання структурно-логічної схеми адаптивна фізична рекреація як засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб з інвалідністю	3
	11. Підготовка до практичних	2

	занять.	
Тема 6. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами з слуху.	12. Розробка заняття АФР для осіб з вадами з слуху.	3
	13. Підготовка до практичних занять.	3
Тема 7. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб з вадами зору.	14. Опрацювання інформаційних джерел стосовно теоретичних засад побудови занять АФР осіб з вадами зору.	3
	15. Підготовка до практичних занять.	3
Тема 8. Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями.	16. Розробка заняття АФР для осіб із інтелектуальними порушеннями.	3
	17. Особливості застосування рекреаційних ігор під час активного відпочинку осіб з порушенням інтелекту.	3
	18. Підготовка до практичних занять.	3
Тема 9. Адаптивна фізична рекреація для осіб з порушеннями ОРА.	19. Розробка заняття АФР для осіб з порушеннями ОРА.	3
Всього годин:		54

**Очікувані результати навчання з дисципліни:** застосування теоретичних положень адаптивної фізичної рекреації для розв'язання конкретних задач у сфері фізичної терапії та ерготерапії, підготовки (самостійно або у складі групи) та організації реалізації у оздоровчо-рекреаційній сфері проектів інноваційного характеру завдяки:

**знанням:** методологічних та теоретичних основ адаптивної фізичної рекреації; законодавчих та програмно-нормативних засад адаптивної фізичної рекреації; історичних аспектів розвитку адаптивної фізичної рекреації; адаптивна фізична рекреація в процесі інтеграції осіб з інвалідністю в соціум; цілей, завдань, принципів, методів і засобів адаптивної фізичної рекреації при різних нозологіях;

**умінням:** творчо використовувати отримані знання з адаптивної фізичної рекреації з врахуванням вікових і індивідуальних особливостей осіб різних нозологічних груп під час проведення занять; складати програми, планувати, організовувати і здійснювати оздоровчу-рекреаційну роботу з особами з інвалідністю; організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для осіб з інвалідністю при різних нозологіях з урахуванням віку; проводити науково-дослідну роботу з проблем адаптивної фізичної рекреації.

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до стандарту першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю  
227 Фізична терапія, ерготерапія

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН2	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).
ПРН3	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.
ПРН4	Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.
ПРН7	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).
ПРН8	Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.
ПРН10	Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності (додаток 4).
ПРН12	Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
ПРН13	Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
ПРН15	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.

### Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин.

Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. АФР як соціально-культурне явище.	Опитування	5
2 Адаптивна фізична рекреація (предмет, мета, завдання структура) навчальної дисципліни.	Експрес-опитування	5
3. Сфера (напрямок) адаптивної фізичної рекреації у адаптивній фізичній культурі.	Опитування	5
4. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності.	Тест-контроль	5
5. Характеристика засобів АФР.	Експрес-контроль	5
6. Характеристика методів АФР.	Експрес-контроль	5
7 Соціально-гуманістичний вектор розвитку адаптивної фізичної рекреації як засобу терапії та інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство.	Опитування	5
8. Вплив адаптивної фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я осіб різних нозологічних груп.	Реферат	5
9. Особливості побудови оздоровчо-корекційних занять для дітей з вадами слуху засобами АФР.	Експрес-контроль	5
10. Особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять для осіб молодого, середнього та похилого віку з вадами слуху.	Тест-контроль	5
11. Особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять для осіб молодого, середнього та похилого віку з вадами слуху.	Презентація	5
12. Особливості побудови занять з адаптивної фізичної рекреації для осіб з вадами зору.	Доповідь або Презентація	10
13. Особливості побудови занять з адаптивної фізичної рекреації для осіб з вадами зору.	Есе	10
14. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності осіб із	Опитування	5

інтелектуальними порушеннями.		
15. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями.	Тест-контроль	5
16. Особливості використання засобів АФР після ампутацій.	Тест-контроль	5
17. Особливості використання засобів АФР при ураженнях спинного мозку.	Тест-контроль	5
18. Табори активної реабілітації і використання АФР як одного з основних засобів діяльності.	Тест-контроль	5
Усього		100

Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення з цієї дисципліни.

Залік проводиться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

### **Рекомендовані джерела інформації:**

#### ***Основна література:***

1. Андреева О. В. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху / О. В. Андреева, А. С. Оріховська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2016. – №.4. – С. 25–31.
2. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І. О. Когут – Львів : СПОЛОМ, 2015. –284 с.

#### ***Додаткова література:***

1. Оріховська А. С. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичного виховання студентської молоді з вадами слуху / А. С. Оріховська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2017. – №. Вип 1. – С. 28–35
2. Оріховська А. С. Організаційні основи фізичної рекреації студентів з особливими потребами / А. С. Оріховська // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали Міжнар. науково-практ. конф. (Чернівці, 6-7

квітня 2017 р.) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун., 2017. – С. 163 –164