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 №10 від 29 серпня 2025 р.)
Голова Науково-методичної ради

_____ Оксана ШИНКАРУК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

статус навчальної дисципліни: вибіркова
код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському каталозі вибіркових навчальних дисциплін: ВД353
мова навчання: українська

Київ – 2025

РОЗРОБНИКИ:

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

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою терапії та реабілітації
(засідання кафедри, протокол №26 від 27.08.2025 р.)

Завідувач кафедри _____ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Олена ЛАЗАРЄВА

ПОГОДЖЕНО:

Начальник
навчально-методичного відділу _____ Ольга Д`ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти _____ Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування 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. 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 developing the ability to apply innovative principles of adaptive physical recreation in professional activities for individuals of various nosological groups in order to comprehensively fulfill its health-improving, correctional, educational and upbringing functions. The scope of the discipline is 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 individuals with disabilities into society. Adaptive physical recreation and health of individuals with disabilities. Adaptive physical recreation for individuals with hearing impairments. Features of adaptive recreational and health activities for individuals with visual impairments. Features of adaptive health and health activities for individuals with intellectual disabilities. Adaptive physical recreation for individuals with ROP disabilities. The final grade is formed taking into account the results of current control and assessment.

Мета навчальної дисципліни – формування 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.

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: вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках, сформованих у процесі опанування базових навчальних дисциплін.

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	л.	пр.	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
Всього годин:	**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 порушеннями 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 навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма
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.	12. Особливості побудов занять з	2

Особливості адаптивної оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб з вадами зору.	адаптивної фізичної рекреації для осіб з вадами зору.	
	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 освіти

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин
		Денна форма
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 занять.	2
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 навчальної 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.

Порядок оцінювання результатів навчання з навчальної 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 лекційних, практичних заняттях, за виконання зазначених програмою індивідуальних завдань та робіт, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі засоби оцінювання під час заняття та розподіл балів, які може отримати здобувач за тему:

Засоби оцінювання результатів навчання та розподіл балів з дисципліни:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття
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 побудов занять з адаптивної фізичної рекреації для осіб з вадами зору.	Доповідь або Презентація	10
13. Особливості побудов занять з адаптивної фізичної рекреації для осіб з вадами зору.	Есе	10
14. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності осіб із інтелектуальними порушеннями.	Опитування	5
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 заняття науково-педагогічний працівник відповідно до силабусу навчальної дисципліни ознайомлює здобувачів вищої освіти із

засобами 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 35 балів, до семестрового контролю не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення навчальної дисципліни.

Залік проводиться у порядку, визначеним Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті фізичного виховання та спорту України (нова редакція).

Рекомендовані основні та додаткові інформаційні ресурси:

Основні:

1. Андрєєва О. В. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху / О. В. Андрєєва, 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.

Додаткові:

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