

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Медичний факультет
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
ОЗДОРОВЧО-ЛІКУВАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ
підготовки бакалавра

Луцьк – 2026

Силабус освітнього компонента «ОЗДОРОВЧО-ЛІКУВАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ»
підготовки бакалавра.

Розробник: Ковальчук Оксана Віталіївна, старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Погоджено

Гарант

освітньо-професійної

програми:



(Індика С. Я.)

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії
протокол № 6 від 21 січня 2026 р.

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О. Я.)

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	22 Охорона здоров'я 227 Терапія та реабілітація Фізична терапія, ерготерапія Бакалавр	Вибірковий
		Рік навчання 3-й
		Семестр 6-й
Кількість годин/кредитів 150/5		Лекції 10 год.
		Практичні 20 год.
ІНДЗ: _намає		Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
	Форма контролю: залік	
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача

ППП – Ковальчук Оксана Віталіївна

Посада – старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Контактна інформація: (+380508683395)

Дні занять: заняття проводяться у відповідності до розкладу занять, який розміщений на сайті: <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Оздоровчо-лікувальна рухова активність» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого бакалаврського рівня.

Вивчення освітнього компонента полягає в отриманні здобувачам базових знань із застосування лікувальної фізичної культури у різних формах, природних і преформованих чинників, видів лікувального масажу, механотерапії і працетерапії з метою лікування, відновлення здоров'я і фізичної працездатності хворих, відновлення повсякденної діяльності людини з урахуванням наявних фізичних обмежень, тренування рухової активності хворих у різні періоди захворювання, механізмів впливу засобів фізичної терапії, ерготерапії, рухової активності на організм хворих. Вищезазначене вказує про необхідність курсу для успішного здійснення професійної діяльності здобувачів.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою викладання освітнього компонента «Оздоровчо-лікувальна рухова активність» є формування у здобувачів професійно важливих умінь складати комплекси коригуючих фізичних вправ та здійснення мануальних методик постізометричної релаксації, необхідних для застосування з лікувальною і профілактичною метою у комплексному відновленні, фізичного стану та працездатності хворих та осіб з інвалідністю.

Основним завданням курсу є:

- сформувати у здобувачів цілісне уявлення про запобігання ускладнення захворювань;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- мати спеціальні концептуальні знання з фізичної терапії;
- впроваджувати сучасні наукові дані у практичну діяльність;
- виробити базові навички розробки індивідуальної реабілітаційної програми;
- навчити особливостям організації процесу фізичної терапії;
- забезпечити уміння об'єктивізації ефективності процесу фізичної терапії у майбутній практичній діяльності.

3. Soft skills.

Застосування методів навчання у формулюванні soft skills здобувачів при опрацюванні матеріалу вибіркового освітнього компонента «Оздоровчо-лікувальна рухова активність»»

Зміст soft skills	Методи навчання
Критичне мислення	Робота в малих групах
Креативність	Моделювання ситуацій
Уміння приймати рішення	Симуляція – імітація реальних клінічних ситуацій або процедур
Когнітивна гнучкість	Створення проблемних ситуацій
Уміння працювати в команді	Дебати
Тайм менеджмент	Виконання індивідуальних завдань
Комунікабельність	Дискусія
Стресостійкість	Практикум
Самоменеджмент	Виконання індивідуальних завдань

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекцій	Практичні зан.	Конс.	Самостійна робота	*Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1 Основи лікувально-оздоровчої рухової активності						
Тема 1. Оздоровча рухова активність як наукова та навчальна дисципліна	18	2	2	2	12	ДС, ДБ, ІРС/ 5
Тема 2. Основи проведення рекреаційних занять. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності	36	2	2	2	30	ДС, ДБ, ІРС/ 5
ПКР 2. Засвоєння практичних навичок	2	-	2	-	-	Т/5
Разом за модулем 1	56	4	6	4	42	5
Змістовий модуль 2 Види і форми рухової активності						
Тема 1. Скандинавська ходьба	28	2	4	2	20	ДС, ІРС, РМГ/5

Тема 2. Плавання та спортивні ігри в оздоровчих заняттях	30	2	4	2	22	ДС, ІРС, РМГ/5
Тема 3. Фітнес в оздоровчих заняттях	34	2	4	2	26	ДС, ІРС, РМГ/5
ПКР 2. Засвоєння практичних навичок	2	-	2	-	-	Т/5
Разом за модулем 2	94	4	12	4	68	5
Всього годин / Балів	150	10	20	10	110	5/200

*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ІРС – індивідуальна робота здобувача, РМГ – робота в малих групах, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

5. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота здобувача передбачає підготовку до лабораторних занять, теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не увійшли до практичного курсу, або ж були розглянуті коротко (перелік поданий нижче). Завдання для самостійного опрацювання входять в структуру лабораторних занять та оцінюються в процесі поточного контролю на лабораторних заняттях та на підсумкових контрольних роботах під час вивчення відповідних тем.

Тема	Кількість годин
Рухова активність та механізми її дії на організм людини: 1. Негативні наслідки гіподинамії – реферат. 2. Рухова активність і її зв'язок зі здоров'ям людини – реферат. 3. Наслідки обмеження рухової активності – доповідь. 4. Методи підвищення фізичної працездатності – доповідь. 5. Впливу рухової активності на розумову працездатність – реферат.	36
Режими рухової активності: 1. Лікувально-оздоровча рухова активність з порушеннями обміну речовин - реферат 2. Лікувально-оздоровча рухова активність з порушеннями серцево-судинної системи - доповідь 3. Лікувально-оздоровча рухова активність з порушеннями нервової системи - доповідь	36
Види і форми рухової активності: 1. Охарактеризувати види і форми рухової активності на стаціонарному етапі фізичної терапії – виступ. 2. Види і форми рухової активності у післялікарняному періоді фізичної терапії – реферат. 3. Охарактеризувати види і форми рухової активності на санаторно-курортному етапі лікування хворих при окремій патології – виступ. 4. Охарактеризувати види і форми рухової активності диспансерному етапі фізичної терапії при зазначеній патології – виступ. 5. Охарактеризувати види і форми рухової активності на поліклінічному етапі фізичної терапії при зазначеній патології – виступ.	38
Разом	110

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

Всі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту і Правил внутрішнього розпорядку ВНУ імені Лесі Українки, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, порядності та толерантності.

Вивчення вибіркового освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення занять є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти не повинні спізнюватися на заняття, дотримуватись правил техніки безпеки, мати засоби індивідуального захисту та спецодяг.

До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note), зареєструватись на [платформі](#) дистанційного навчання ВНУ імені Лесі Українки для проходження тестування та роботу з доступними матеріалами курсу. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до [Положення](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти спеціальностей «Медицина», «Фармація», «Стоматологія», «Терапія та реабілітація» Волинського національного університету імені Лесі Українки.

В освітньому процесі застосовується дві шкали оцінювання: багатобальна (200-бальна) шкала та 4- бальна шкала. Результати конвертуються із однієї шкали в іншу.

Оцінювання поточної успішності здійснюється на кожному занятті за 4-бальною шкалою (5 – «відмінно», 4 – «добре», 3 – «задовільно», 2 – «незадовільно»).

– 5 («відмінно») – здобувач бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових джерел, логічно мислить і формує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

– 4 («добре») – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з джерел, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і помилок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

– 3 («задовільно») – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в рекомендованих джерелах, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у здобувача невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

– 2 («незадовільно») – здобувач не опанував навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в джерелах, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Оцінювання здійснюється згідно [Положення](#) про електронний журнал.

У разі переходу на дистанційне навчання викладання освітнього компоненту відбувається відповідно до [Положення](#) про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика академічної доброчесності регламентується чинними законодавчими актами України та внутрішніми документами

університету: [Кодексом](#) академічної доброчесності ВНУ ім. Лесі Українки та [Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки](#), які встановлюють загальні засади, цінності, принципи, настанови та правила етичної поведінки осіб, які навчаються в Університеті, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, а також забезпечують дотримання принципу нетерпимості до порушень академічної доброчесності та етики академічних взаємовідносин.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: відвідування занять є обов'язковим компонентом процесу здобування освіти. У разі пропуску заняття здобувач освіти зобов'язаний його відпрацювати у повному обсязі за графіком відпрацювання згідно з [Положенням](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти спеціальностей «Медицина», «Фармація», «Стоматологія», «Терапія та реабілітація» Волинського національного університету імені Лесі Українки.

У разі порушення дедлайнів виконання завдань, без поважних причин, робота може оцінюватися на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті. Визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти, забезпечується відповідно до Порядку визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки Також здобувачі вищої освіти мають право на зарахування певної кількості балів, відповідно до [Положення](#) про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки

V. Підсумковий контроль

Форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом. Залік виставляється за результатами поточної роботи здобувача за умови, що здобувач виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

У дату складання заліку викладач записує у відомість суму балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 200 балів).

У випадку, якщо здобувач набрав менше, ніж 120 бали, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. Повторне складання заліку допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

Організація та порядок проведення підсумкового контролю відбувається у відповідності до [Положення](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти спеціальностей «Медицина», «Фармація», «Стоматологія», «Терапія та реабілітація» Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Терміни проведення підсумкового контролю, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом екзаменаційної сесії.

У відомості, індивідуальному навчальному плані (заліковій книжці) здобувача освіти записується підсумкова кількість балів підсумкового контролю.

Повторне складання підсумкового контролю допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

Питання для підсумкового контролю.

1. Основне джерело рухової активності
2. Від занять якої інтенсивності руховою активністю може бути отримана загальнокористь для здоров'я
3. Від чого залежить користь для здоров'я від занять руховою активністю
4. Що визначає рухова активність у дитячому віці
5. Чому сприяє фізична активність дорослих людей
6. Вплив рухової активності на серцево-судинну систему за характером змін
7. Вплив рухової активності на дихальну систему за характером змін
8. Вплив рухової активності на опорно-руховий апарат за характером змін
9. Вплив рухової активності на нервову систему за характером змін
10. Який факт важливо враховувати під час вирішення питання раціональної організації життєдіяльності:
11. Визначення поняттю «раціональний режим дня»
12. Чому сприяє сон:
13. Визначення поняттю «харчування»:
14. Визначення терміну «раціональне харчування»
15. Вкажіть, що ви розумієте під терміном «рухова активність »
16. Вкажіть, в чому полягає сутність рухової діяльності:
17. Назвіть види рухових одиниць
18. Як класифікуються рухи під час рухової активності
19. Що ви розумієте під «загальною руховою активністю»
20. Вкажіть, як поділяється загальна рухова активність:
21. Зазначте, з чим пов'язана вимушена рухова активність
22. Чим характеризується спонтанна рухова активність
23. Як класифікують вправи, які включають у комплекс лікувальної гімнастики?
24. Назвіть засоби працетерапії.
25. Які методи гідрокінезотерапії застосовуються у фізичній терапії?
26. Назвіть види працетерапії.
27. Визначте темпи ходьби.
28. Визначте швидкий темп ходьби.
29. Визначте середній темп ходьби.
30. Визначте повільний темп ходьби.
31. Визначте велику інтенсивність вправ, що застосовують в лікувальній гімнастиці.
32. Скільки % часу всього заняття лікувальною гімнастикою становлять вступна, основна і заключна частини?
33. Визначте малу інтенсивність вправ, що застосовують в лікувальній гімнастиці.
34. У якому періоді фізичної реабілітації переважно застосовують спортивно-прикладні вправи?
35. Скільки % часу всього заняття лікувальною гімнастикою становить вступна частина?
36. Скільки % часу всього заняття лікувальною гімнастикою становить основна частина?
37. Скільки % часу всього заняття лікувальною гімнастикою становить заключна частина?
38. Які методи гідрокінезотерапії застосовуються у фізичній терапії?
39. Визначте велику інтенсивність вправ, що застосовують в лікувальній гімнастиці.
40. Визначте помірну інтенсивність вправ, що застосовують в лікувальній гімнастиці.
41. Визначте максимальну інтенсивність вправ, що застосовують в лікувальній гімнастиці.
42. Визначте вільний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії.
43. Визначте ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії.
44. Визначте суворий ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії.
45. Визначте палатний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії.
46. Визначте щадний руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії.

47. Визначте тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії.
48. Визначте щадно-тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії.
49. Визначте інтенсивно-тренуючий руховий режим у після лікарняному періоді фізичної терапії.
50. Вкажіть, який метод проведення лікувальної гімнастики застосовують на початку I періоду (щадного).
51. Вкажіть, який метод проведення лікувальної гімнастики застосовують у II періоді (функціональному).
52. Вкажіть, який метод проведення лікувальної гімнастики застосовують у III періоді (тренувальному).
53. Вкажіть з якою метою застосовують поточний контроль для дослідження ефективності лікувальної гімнастики.
54. Вкажіть з якою метою проводять експрес-контроль для дослідження ефективності лікувальної гімнастики.
55. Вкажіть з якою метою проводять етапний контроль для дослідження ефективності лікувальної гімнастики.
56. Назвіть спеціальні вправи у лікувальній гімнастиці.
57. Як називається дозована ходьба по гористій місцевості за спеціальними маршрутами?
58. Як називається метод лікування рухами у воді?
59. Що означає термін «таласотерапія»?
60. Що означає термін «геліотерапія»?
61. Що означає термін «аеротерапія»?
62. Бальнеотерапія-це...
63. Які вправи називаються ідеомоторними?
64. Яка вода рахується мінеральною?
65. Ізометричні вправи-це...
66. Вкажіть потреби організму в руховій активності
67. Визначити поняття «рухова активність»
68. Вкажіть оптимальну рухову активність дітей і підлітків
69. Вкажіть вплив рухової активності на здоров'я і працездатність
70. Назвіть види і форми рухової активності у різні періоди фізичної терапії при окремих патологіях.
71. Визначити поняття «здоров'я»
72. Визначити поняття «працездатність»
73. Яка оптимальна рухова активність дорослих нетренованих осіб?
74. Вкажіть рухову активність пацієнтів з фізичними обмеженнями на стаціонарному етапі фізичної терапії при різних захворюваннях.
75. Вкажіть рухову активність пацієнтів з фізичними обмеженнями на поліклінічному етапі фізичної терапії при різних захворюваннях.

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170–200	Зараховано
150–169	
140–149	
130–139	
120–129	
1–119	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Скандинавська ходьба: методичні рекомендації / О.З.Касарда, Н.Я.Захожа, О.О.Малімон, В.В.Захожий. Луцьк, 2023. 68 с.
2. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики : метод. рекомендації для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Наталія Захожа, /Світлана Савчук., Володимир Захожий, Ольга Касарда, Оксана Усова, Олександр Валькевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
3. Формування у студентської молоді здорового способу життя: метод. рекомендації / О. З. Касарда, Н. Я. Захожа, В. В. Захожий В. В. Луцьк, 2022. 64 с.