

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

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

Основи рекреаційної терапії

підготовки бакалавра

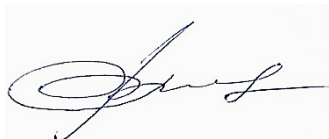
Луцьк – 2026

Силабус освітнього компонента «Основи рекреаційної терапії» підготовки бакалавра

Розробник: Оксентюк Д.П., асистент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ ім. Лесі Українки

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Грейда Н.Б.

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	Галузь знань: 22 Охорона здоров'я	Вибірковий
		Рік навчання <u>3</u>
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>	Спеціальність: 227 Терапія та реабілітація	Семестр <u>5-ий</u>
		Лекції 10 год.
		Практичні (семінарські) 20 год.
ІНДЗ: <u>немає</u>	Освітня програма: Ерготерапія	Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
	Освітній ступень: Бакалавр	Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ППП – Оксентюк Дмитро Павлович

Посада – асистент кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Контактна інформація: +380980721422, : Oksentiuk.Dmytro@vnu.edu.ua

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

III. ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація курсу. Силабус вибіркового освітнього компонента «Основи рекреаційної терапії» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

Освітній компонент «Основи рекреаційної терапії» спрямований на ознайомлення здобувачів із теоретичними і практичними аспектами використання рекреаційних методів у ерготерапії.

У межах освітнього компонента розглядаються: мета, завдання та місце рекреаційної терапії в системі фізичної терапії та ерготерапії; різновиди рекреаційної діяльності: рухова, спортивна, ігрова, туристична, арт-рекреаційна, природоорієнтована та ін.; механізми впливу рекреаційних заходів на фізичний, психоемоційний та соціальний стан особи; планування та організація рекреаційних програм із урахуванням вікових особливостей, стану здоров'я, функціональних можливостей та індивідуальних потреб; питання безпеки, дозування навантаження, оцінювання ефективності рекреаційних заходів; міждисциплінарна взаємодія у процесі реалізації програм.

Освітній компонент поєднує лекційні та практичні заняття, що дозволяє здобувачам опанувати не лише теоретичні знання, а й практичні навички розробки та впровадження рекреаційних програм. Вивчення освітнього компонента сприяє розвитку професійного мислення здобувача освіти, формуванню навичок індивідуалізації програм втручання з урахуванням функціонального стану, вікових, соціальних і культурних особливостей осіб. Освітній компонент забезпечує підґрунтя для усвідомленого вибору додаткових засобів підтримки активності, самообслуговування, продуктивної діяльності та соціальної участі клієнтів у межах професійної діяльності ерготерапевта.

2. Мета і завдання освітнього компонента

Метою викладання вибіркового освітнього «Основи рекреаційної терапії» є підготувати ерготерапевтів до ефективного використання рекреаційних методів у практиці з метою покращення фізичного та психоемоційного стану пацієнтів.

Основним завданням освітнього компонента є ознайомлення здобувачів освіти з концепцією рекреаційної терапії та її історією, розвинути вміння оцінювати потреби пацієнтів у рекреаційній діяльності, надати знання про основні види рекреаційних та фізичних активностей, адаптованих для пацієнтів з різними патологіями, формувати навички планування та проведення терапевтичних заходів, розвивати критичне мислення щодо підбору методів відновлення залежно від індивідуальних потреб.

3. Soft skills

Застосування методів навчання у формуванні soft skills здобувачів при опрацюванні матеріалу вибіркового освітнього компоненту «Основи рекреаційної терапії»

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 вибіркового освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практичні (семінарські)	Сам. роб.	Конс.	*Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи рекреаційної терапії						
Тема 1. Вступ до рекреаційної терапії: історія, концепції, роль у ерготерапії	26	2	2	20	2	ДС/5
Тема 2. Класифікація рекреаційних активностей: фізичні, соціальні, творчі	28	2	4	20	2	Т /5
Тема 3. Психологічні аспекти рекреаційної терапії	28	2	4	20	2	ДС/5
Разом за модулем 1	82	6	10	60	6	5
Змістовий модуль 2. Практичне застосування рекреаційної терапії						
Тема 4. Планування та організація рекреаційних заходів	28	2	4	20	2	РЗ/К/5
Тема 5. Адаптація активностей для людей з обмеженими можливостями	28	2	4	20	2	РМГ/5
Тема 6. Оцінка ефективності рекреаційної терапії	12	0	2	10	0	РМГ/5
Разом за модулем 2	68	4	10	50	4	5
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	200

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, 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 здобувачів освіти – основний вид засвоєння навчального матеріалу. Під час самостійної роботи здобувач освіти опрацьовує теоретичний матеріал, виконує індивідуальні завдання, тощо. Самостійна робота здобувачів освіти оцінюється під час поточного контролю та підсумкового контролю.

1. Історичний розвиток рекреаційної терапії у світі та Україні. Основні етапи розвитку рекреаційної терапії, внесок національних та міжнародних систем оздоровлення у формування сучасних підходів до покращення активності та участі. Роль рекреаційних методів у становленні сучасних ерготерапевтичних практик.

2. Наукові основи рекреаційної терапії. Поняття доказовості в охороні здоров'я. Аналіз наукових досліджень щодо ефективності рекреаційних методів, їх переваги, обмеження та потенційні ризики застосування у ерготерапевтичній практиці. Розвиток критичного мислення щодо вибору методів рекреаційної терапії.

3. Класифікація рекреаційних активностей у ерготерапії. Основні види активностей: фізичні, творчі, соціальні та культурні. Показання та протипоказання для різних груп пацієнтів. Вплив рекреаційних активностей на фізичний, психоемоційний та соціальний стан осіб.

4. Природні та середовищні фактори у рекреаційній терапії. Використання кліматичних, водних та природних факторів для підтримки активності та участі пацієнтів. Фізіологічний та психологічний вплив природних чинників на якість життя осіб різного віку.

5. Рухові та фізичні методи у рекреаційній терапії. Основні рухові активності та вправи, їх адаптація для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату та нервової системи. Вплив на витривалість, координацію та функціональну активність.

6. Релаксаційні та психоемоційні методики. Основні техніки релаксації, дихальні вправи, медитації та легкі арттерапевтичні підходи. Їх роль у зниженні стресу, покращенні саморегуляції та підтримці психоемоційного стану пацієнтів.

7. Соціальні та культурні рекреаційні активності. Вплив групових, творчих та культурних заходів на соціальну інтеграцію, комунікаційні навички та підвищення участі в суспільному житті. Принципи організації групових програм у ерготерапії.

8. Інтеграція рекреаційних методів у індивідуальні ерготерапевтичні програми. Принципи поєднання різних рекреаційних підходів для досягнення індивідуальних цілей пацієнта. Розробка адаптованих програм з урахуванням функціонального стану, потреб та контексту життя осіб.

9. Оцінка ефективності рекреаційної терапії. Методи моніторингу та оцінки результатів рекреаційних програм. Критерії успішності, показники покращення фізичного та психоемоційного стану пацієнтів. Аналіз кейсів та корекція програм.

10. Етичні та правові засади використання рекреаційної терапії. Нормативно-правові вимоги до професійної діяльності ерготерапевта. Дотримання етичних

принципів, визначення меж компетентності та професійна відповідальність при використанні рекреаційних методів.

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 роботи 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 похибок 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 [Положення](#) 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

Можливість отримати додаткові (бонусні) бали. Не передбачені.

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.

VI. Шкала оцінювання

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

Питання, завдання заліку

1. Дайте визначення рекреаційної терапії.
2. Яка роль рекреаційної терапії в ерготерапевтичній практиці?
3. Опишіть історичний розвиток рекреаційної терапії у світі.
4. Які міжнародні організації вплинули на розвиток рекреаційної терапії?
5. Поясніть поняття “доказова практика” у контексті рекреаційної терапії.
6. Назвіть основні наукові методи оцінки ефективності рекреаційних програм.
7. Які принципи використання рекреаційних методів у роботі з пацієнтами?
8. Визначте різницю між традиційними та сучасними рекреаційними підходами.
9. Опишіть вплив рекреаційної терапії на психоемоційний стан пацієнта.
10. Які види фізичних активностей використовують у рекреаційній терапії?
11. Наведіть приклади творчих рекреаційних активностей.
12. Які соціальні активності сприяють інтеграції пацієнтів у суспільство?

13. Опишіть принципи адаптації активностей для людей з порушеннями опорно-рухового апарату.
14. Як обирають рекреаційну активність для пацієнта з психоневрологічними порушеннями?
15. Назвіть показання до застосування фізичних рекреаційних активностей.
16. Які протипоказання слід враховувати при плануванні активностей?
17. Опишіть вплив фізичних активностей на витривалість та координацію пацієнта.
18. Як рекреаційні активності впливають на мотивацію та саморегуляцію пацієнта?
19. В чому полягає різниця між індивідуальною та груповою рекреаційною діяльністю?
20. Що таке кліматотерапія і як її використовують у рекреаційній терапії?
21. Опишіть основи водолікування та його фізіологічний вплив.
22. Які природні чинники сприяють покращенню якості життя пацієнтів?
23. Як природні фактори підтримують повсякденну активність пацієнтів?
24. Наведіть приклади середовищних модифікацій для активного відпочинку пацієнтів.
25. Як оцінюють ефективність природних рекреаційних методів?
26. Поясніть роль зелених зон та прогулянок на свіжому повітрі у рекреаційній терапії.
27. Які ризики та обмеження можуть бути при використанні природних факторів?
28. Як враховують вік і фізичний стан пацієнта при використанні природних методів?
29. Які психологічні ефекти мають природні рекреаційні методи?
30. Назвіть основні техніки релаксації у рекреаційній терапії.
31. Опишіть дихальні вправи та їх вплив на організм.
32. Яка роль арттерапії та музикотерапії у рекреаційній практиці?
33. Як групові заходи впливають на соціальну інтеграцію пацієнтів?
34. Поясніть, як релаксаційні методики допомагають у зниженні стресу.
35. Наведіть приклади креативних та культурних активностей для підтримки участі.
36. Як оцінюють ефективність психоемоційних методів у програмах ерготерапії?
37. Які фактори слід враховувати при інтеграції релаксаційних методів в індивідуальні програми?
38. Поясніть принципи поєднання фізичних, природних та психоемоційних методів у комплексній програмі.
39. Які етичні та правові аспекти слід враховувати при використанні рекреаційної терапії?
40. Назвіть основні етапи розвитку рекреаційної терапії в Україні.

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна

1. Мошенська А. Рекреаційна терапія та оздоровчі методи: навчальний посібник. Київ, 2021. 184 с.
2. Pendleton H., Schultz-Krohn W. Occupational Therapy Skills for Physical Dysfunction (Pedretti): 7th edition. Mosby, 2012. 1328p
3. Hall C. Occupational Therapy Toolkit: 6th edition. Cheryl Hall, 2013. 631p

4. Willard & Spackman's Occupational Therapy: 11th edition by Crepeau, Elizabeth Blesedell; Cohn, Ellen S.; Boyt Schell, Barbara A. Lippincott Williams & Wilkins, 2009. 1191p.

Додаткова

1. AOTA Practice Framework: Domain & Process (4th ed., 2020) – головний фаховий стандарт американської ерготерапії (American Occupational Therapy Association).
2. Rehabilitation and Recreation – тематичні випуски наукового журналу Rehabilitation and Recreation (серія 2024–2025). Статті охоплюють сучасні дослідження з рекреації, оздоровлення та реабілітації .

Інтернет-ресурси

1. Cochrane Library. [Internet]. Available at: <https://www.cochrane.org>
2. Egrotherapy Evidence Database. [Internet]. Available at: <https://www.otseeker.com/Resources/WhatIsEvidenceBasedPractice.aspx>
3. Всесвітньої Федерації Ерготерапевтів <https://wfot.org>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>