

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Навчальний рік 2025-2026

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
«Фізичне виховання
(гімнастика, види оздоровчого фітнесу)»

Вибірковий освітній компонент

Форма здобуття освіти **Очна**

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність «227» Терапія та реабілітація

Спеціалізація 227.01 «Фізична терапія»

Освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Курс II

Силабус освітнього компоненту
затверджений на засіданні кафедри
фізичного виховання та здоров'я

Протокол від
« 29 » серпня 2024 року №1

Завідувач кафедр



доцент В.В. Шутеев

Схвалено методичною комісією з
проблем загальної та природничо-
наукової підготовки

Протокол від
« 30 » серпня 2024 року №1

Голова



проф. М.С.Мирошніченко

РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСУ:

1. Шутєєв В.В. зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я, к.н.ф.в., доцент;
2. Ленська О.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.
3. Стратій Н.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.

ДАНІ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Шутєєв В'ячеслав Вадимович
Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=13080>

Корпоративна пошта викладача: vv.shutieiev@knmu.edu.ua

Тел: 0677235051

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Галашко Максим Миколайович

Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=606>

Корпоративна пошта викладача: mm.halashko@knmu.edu.ua

Тел: 0675256357

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Ленська Ольга В'ячеславівна

Професійні інтереси: спорт

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=8977>

Корпоративна пошта викладача: ov.lenska@knmu.edu.ua

Тел.: 0677777331

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивний зал, корпус "Б"

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Куций Денис Васильович

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

- <http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Контактний телефон: 0507560823

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Петрухнов Олександр Дмитрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація, масаж

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=886>

meet.google.com/zjz-ueva-etf

Корпоративна пошта викладача: petrukhnovalex6@gmail.com

Контактний телефон: 0975218245

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Стратій Наталія Володимирівна

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

- <http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: nv.stratii@knmu.edu.ua

Контактний телефон: 0675738520

Консультації: Онлайн консультації згідно до графіку:

http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk

<http://distance.knmu.edu.ua/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=24633>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Куций Денис Васильович

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

- <http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Контактний телефон: 0507560823

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

ВСТУП

Силабус освітнього компоненту «Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)» складений відповідно до освітньо-професійної програми (далі – ОПП) «Фізична терапія, ерготерапія» та Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт), перший бакалаврський рівень, галузі знань 22 “Охорона здоров'я”, спеціальності 227 «Терапія та реабілітація».

Опис освітнього компоненту (анотація) «Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)», як освітній компонент спрямован на формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку інструктора з фітнесу, на вивчення техніки виконання і методик навчання спеціальних вправ з аеробіки; на сприяння розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу; на прищеплення здобувачам освіти професійно-педагогічних навичок, формування здатностей: проводити тренування, організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, умінь та здібностей необхідних для організації та методики проведення занять з оздоровчої гімнастики та з оздоровчого фітнесу, оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

«Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)» забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку. Як освітній компонент є засобом оптимізації фізичного та фізіологічного стану здобувачів освіти у процесі професійної підготовки.

За час навчання важливо сформувати у здобувачів освіти розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя.

Предметом вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: «Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)», як освітній компонент базується на знаннях освітніх компонентах, таких як «Нормальна анатомія людини», «Педагогіка та психологія», «Нормальна фізіологія людини та патологічна фізіологія», «Фізіологія рухової активності», «Біомеханіка та клінічна кінезіологія», що передбачає інтеграцію викладання з цими освітніми компонентами та формуванню умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійної діяльності.

Пререквізити Вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)» передбачає попереднє вивчення здобувачами освіти таких освітніх компонентів, як «Нормальна анатомія

людини», «Основи класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я», «Біологічна хімія нормальна та рухової активності» у закладах вищої освіти.

Постреквізити Основні положення освітнього компоненту мають застосовуватися при вивченні фахових освітніх компонентів.

Посилання на сторінку освітнього компоненту в MOODLE
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5408>

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

1.1. Метою вивчення освітнього компоненту є надання здобувачам освіти теоретичних знань та формування у них практичних навичок щодо організації та проведення занять з використанням оздоровчої гімнастики та оздоровчого фітнесу.

1.2. Основними завданнями вивчення освітнього компоненту є:

- навчити основам техніки гімнастичних вправ;
- оволодіти методиками навчання техніки гімнастичних вправ;
- оволодіти методиками розвитку фізичних якостей засобами гімнастичних вправ;
- створити у здобувачів освіти уявлення про сучасні види оздоровчих фітнес програм;
- сформуванню свідомої потреби в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
- збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- сформуванню практичних навичок застосування оздоровчих фітнес програм в заняттях з фізичним вихованням та проведенні активного відпочинку;
- отримання здобувачами освіти необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів різних видів оздоровчого фітнесу для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності.

Вміння: продемонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

1.3. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

1.3.1. Вивчення освітнього компоненту забезпечує опанування здобувачами освіти **компетентностей**:

інтегральні: Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

загальні:

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):

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

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 3).

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

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 (додаток 3) та документувати отримані результати.

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

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

1.3.2. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних програмних результатів навчання:

ПРН 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.

ПРН 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).

ПРН 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.

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

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

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації

рухових порушень та активності (додаток 4).

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

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

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

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

ПРН 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.

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

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 3), та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

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

1.3.3. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних **соціальний навичок (Soft skills):** комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проєктів, ажурна пилка), конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проєктів, робота в групах, тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів, метод самопрезентації).

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, ОПП	Характеристика освітнього компонента	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів-4	Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»	<u>Вибіркова</u>	
Загальна кількість годин – 120	Спеціальність: 227 «Терапія та реабілітація» Спеціалізація 227.01 «Фізична терапія»	Рік підготовки:	
		2-й	-
		Семестр	
		3-й	-
Години для денної форми навчання: аудиторних – 50 самостійної роботи здобувача освіти – 70	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр ОПП «Фізична терапія, ерготерапія»	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		50 год.	-
		Самостійна робота	
		70 год.	-
		Індивідуальні завдання:	
Вид контролю: залік			

2.1. Опис освітнього компонента

2.2.1 Лекції

Проведення лекційних занять не передбачено ОПП.

2.2.2 Семінарські заняття

Проведення семінарських занять не передбачено ОПП.

2.2.3 Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Предмет - фізичного виховання. Фізичне виховання як соціальне явище.	6	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда,	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий

			ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
2	Засоби і методи фізичного виховання. Техніка фізичних вправ.	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
3	Стройові вправи та загально розвиваючі вправи.	6	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
4	Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль;

				самоконтроль.
5	Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму	6	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
6	Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчингу, особливості дихальної гімнастики	6	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
7	Ознайомлення з базовими знаннями з фітнес - аеробіки	6	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
8	Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, розповідь-пояснення,	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування;

			бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
9	Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі	4	Творчі, проблемно- пошукові методи, розповідь- пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
10	Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять	4	Творчі, проблемно- пошукові методи, розповідь- пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, дискусія, круглий стіл.	Усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; взаємоконтроль; самоконтроль.
	Всього годин	50		

2.2.4. Лабораторні заняття

Проведення лабораторних занять не передбачено ОПП.

2.2.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Фактори, що визначають	8	Репродуктивні методи,	Комплексний контроль;

	виникнення і розвиток фізичного виховання (діяльність і потреба). Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища: продуктивна діяльність, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація		відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
2	Виховання особистісних якостей тих, що займаються фізичними вправами. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням	8	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
3	Контроль за засвоєнням техніки рухових дій. Попередження помилок на різних етапах засвоєння рухової дії. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я	8	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
4	Гімнастична термінологія. Статичні вправи. Динамічні вправи з гімнастики. Вправи з	8	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні

	гімнастичними приладами.		робота з інформаційними и джерелами.	завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
5	Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки: пілатес, стрейчинг, фітнес-йога. Силовий фітнес з використанням силових тренажерів. Силовий фітнес	8	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
6	Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками.	6	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
7	Ознайомлення з базовими знаннями з фітнес - аеробіки. Контроль і самоконтроль під час занять оздоровчими видами аеробіки.	6	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
8	Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	6	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними и джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
9	Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі	6	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні

			робота з інформаційними джерелами.	завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
10	Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять	6	Репродуктивні методи, відеороліки, відеофільми, самостійна робота з інформаційними джерелами.	Комплексний контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь.
	Всього годин	70		

Методи навчання: розповідь-пояснення, бесіда, лекція, ілюстрація, демонстрація, презентація, відеороліки, відеофільми, дискусія, круглий стіл, ділова, рольова, імітаційна гра, моделювання процесів і ситуацій, делегування повноважень, кейс-метод, метод проєктів, дебати, метод «Мозковий штурм», вебінар, коучінг (тренінг), віртуальна консультація, віртуальний тьюторіал, брифінг, інтерв'ю.

Методи контролю:

Поточний контроль: усне опитування (індивідуальне і фронтальне); письмове опитування; тестовий контроль; творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати; самоконтроль; доповідь; виступ на задану тему.

Підсумковий контроль: залік.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

3.1. Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти ХНМУ»

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу

(для освітнього компоненту, що завершується заліком)

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.22-4,23	169	3.45-3,46	138
4.97-4,99	199	4.19-4,21	168	3.42-3,44	137
4.95-4,96	198	4.17-4,18	167	3.4-3,41	136
4.92-4,94	197	4.14-4,16	166	3.37-3,39	135
4.9-4,91	196	4.12-4,13	165	3.35-3,36	134
4.87-4,89	195	4.09-4,11	164	3.32-3,34	133
4.85-4,86	194	4.07-4,08	163	3.3-3,31	132

4.82-4,84	193	4.04-4,06	162	3.27-3,29	131
4.8-4,81	192	4.02-4,03	161	3.25-3,26	130
4.77-4,79	191	3.99-4,01	160	3.22-3,24	129
4.75-4,76	190	3.97-3,98	159	3.2-3,21	128
4.72-4,74	189	3.94-3,96	158	3.17-3,19	127
4.7-4,71	188	3.92-3,93	157	3.15-3,16	126
4.67-4,69	187	3.89-3,91	156	3.12-3,14	125
4.65-4,66	186	3.87-3,88	155	3.1-3,11	124
4.62-4,64	185	3.84-3,86	154	3.07-3,09	123
4.6-4,61	184	3.82-3,83	153	3.05-3,06	122
4.57-4,59	183	3.79-3,81	152	3.02-3,04	121
4.54-4,56	182	3.77-3,78	151	3-3,01	120
4.52-4,53	181	3.74-3,76	150	Менше 3	Недостатньо
4.5-4,51	180	3.72-3,73	149		
4.47-4,49	179	3.7-3,71	148		
4.45-4,46	178	3.67-3,69	147		
4.42-4,44	177	3.65-3,66	146		
4.4-4,41	176	3.62-3,64	145		
4.37-4,39	175	3.6-3,61	144		
4.35-4,36	174	3.57-3,59	143		
4.32-4,34	173	3.55-3,56	142		
4.3-4,31	172	3.52-3,54	141		
4,27-4,29	171	3.5-3,51	140		
4.24-4,26	170	3.47-3,49	139		

3.2. Питання до заліку:

1. Види гімнастики та їх характеристика.
2. Гімнастична термінологія, її значення та історія розвитку.
3. Засоби гімнастики та їх характеристика.
4. Заняття із гімнастики: структура, завдання, засоби.
5. Історія виникнення гімнастики.
6. Класифікація акробатичних вправ.
7. Методи та прийоми навчання гімнастичних вправ.
8. Методика дозування навантаження на занятті з гімнастики.
9. Методика розвитку гнучкості засобами гімнастики.
10. Методика розвитку спритності засобами гімнастики.
11. Методичні особливості гімнастики.
12. Основні завдання гімнастики.
13. Основні завдання навчально-тренувальної роботи з гімнастики.
14. Реалізація принципів свідомості та активності на заняттях з гімнастики.
15. Статичні та динамічні вправи в гімнастиці.
16. Структура заняття з гімнастики.
17. Форми організації занять з гімнастики

18. Характеристика основної гімнастики.
19. Характеристика прикладних видів гімнастики.
20. Характеристика спортивних видів гімнастики.

3.3. Контрольні питання

1. Розкажіть про значення й місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. Розкрийте зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Назвіть та подайте стисло характеристику різних видів фітнес-програм.
5. Назвіть основні терміни базових вправ фітнесу.
6. Визначте основні вимоги до термінології, правила умовних скорочень та записів вправ з фітнесу.
7. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.
8. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.
9. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
10. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.
11. Дайте визначення поняттям: «Ментальний фітнес», Пілатес.
12. Приведіть приклади ментального фітнесу.
14. Яким вимогам відповідає Система Пілатес? Назвіть мету заняття пілатес
15. Назвіть одне з найголовніших правил у техніці пілатес
16. Наддайте характеристику принципам Пілатес
17. Наддайте характеристику системі Йога Йога
18. Охарактеризуйте класичну йогу (Айенгара), Хатха йога
19. Що включає в себе Хатха-йога ? Аштанга йога? Силова йога (power yoga).
20. Наддайте характеристику системі Калланетика, Стретчинг.
21. Основою стретчингу є..?
22. Назвіть основні функції фітболу
23. Дайте визначення програмам: «Ментальний фітнес», «Ментальна йога», «Ментальне тіло», «Ментальне здоров'я».
24. Що належить до Програми Mind & Body?
25. Важливою особливістю всіх східних систем є..?
26. Назвіть основне призначення ментального фітнесу.
27. Назвіть різновиди ментального фітнесу.
28. Назвіть та подайте стисло характеристику йогівським позам (асанам).
29. Опишіть технологію виконання вправи на підлозі
30. Опишіть технологію виконання вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).
31. Визначте мету занять силового фітнесу
32. Дайте визначення термінам Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) «Стретч».
33. Що є основою стретчингу?

3.4. Індивідуальні завдання:

№ з/п	Перелік завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів освіти	Вид завдання
1.	Підготовка огляду літератури з тем змістових модулів	Огляд літератури
2.	Аналіз Інтернет інформації з тем змістових модулів	Аналітична довідка
3.	Підготовка тез на конференцію	Участь у конференції будь якого рівня
4.	Участь у змаганнях різного рівня	Участь в змаганнях, які проводяться ХНМУ, обласні, Всеукраїнські

3.6. Правила оскарження оцінки

1. Процедура оскарження результатів складається із трьох етапів: подання скарги, розгляду скарги, прийняття та оприлюднення рішення апеляційної комісії.

2. Подання скарги здійснюється здобувачем освіти особисто у письмовій формі в день оголошення результатів складання заліка

3. Якщо особа, яка оскаржує результати, бажає додати до апеляції додаткові документи, то вона повинна це зробити під час подання скарги.

4. Апеляційна скарга повинна бути розглянута на засіданні апеляційної комісії не пізніше двох наступних робочих днів після її подання.

5. Засідання апеляційної комісії повинно супроводжуватись веденням протоколу.

6. Відповідальність за ведення протоколу засідання апеляційної комісії покладається на секретаря комісії.

7. Здобувач освіти, який подавав скаргу, має право бути присутнім на усіх засіданнях апеляційної комісії стосовно власної скарги. У випадку його відсутності секретарем комісії у протоколі засідання повинен бути зроблений відповідний запис.

8. Засідання вважається неправомірним, якщо на ньому відсутня 1/3 від загальної кількості членів.

9. На одному засіданні апеляційної комісії може розглядатись декілька апеляційних скарг.

10. Рішення, які приймаються апеляційною комісією, можуть бути трьох видів:

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не змінюються;

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не відповідають рівню знань вищої освіти і заслуговують незадовільної оцінки;

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти скасовуються. Рівень якості знань здобувача освіти заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до діючої шкали оцінювання). Нова оцінка повинна бути не нижча за попередню.

10. Якщо апеляційна комісія приймає відміну результатів попереднього оцінювання, то нова оцінка здобувача освіти виставляється цифрою та прописом відповідно до діючої шкали оцінювання у протоколі засідання апеляційної комісії.

11. В оскарженні відмовляють у випадках: відсутності на заліку без поважної причини.

12. Графіки засідань усіх апеляційної комісій повинні бути оприлюднені.

13. Зареєстровані скарги, накази про створення апеляційних комісій, журнали обліку скарг та протоколи засідань апеляційних комісій повинні зберігатись у навчальному відділі протягом 1 року.

4. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Очікується, що здобувачі освіти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у здобувачів освіти виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Під час лекційного заняття здобувачам освіти рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

Практичні заняття

Активна участь під час обговорення в аудиторії, здобувачі освіти мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,
- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливість та неупередженість,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від здобувачів освіти очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

Охорона праці

На першому занятті з курсу буде роз'яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен та кожна повинні знати, де найближчий до аудиторії евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кафедра «Фізичного виховання та здоров'я» підтримує нульову толерантність до плагіату. Від здобувачів освіти очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

Здобувач освіти ознайомлені, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту); позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання.

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андреева. – К.: 2014. – 45 с.

2. Ab. Rashid, M.F.F. "Tiki-takam algorithm: a novel metaheuristicin spired by football playing style", Engineering Computations, 2021. Vol. 38 No. 1. P. 313– 343.

3. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки): навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.

4. Гордієнко О. І., Мовчан В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 10. С. 162–169.

5. Кашуба В., Дяченко А., Остап'як З., Вінтоняк О. Інформаційний компендіум як основа здоров'яформувального середовища студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. № 34. С. 3-10

6. Кошелева О. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №2. С. 51–60.

7. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.

8. Пилипей, Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. - Суми : СумДУ, 2020. - 89 с.

9. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

10. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навчальний посібник/ Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 106 с.

11. Семілетов І. С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів. Всеосвіта. 2022 р. С. 1–2. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/tema-2-psykholoho-pedahohichniosnovy-fizkulturno-sportyvnoi-diialnosti-struktura-protsesiv-navchannia-taosoblyvosti-ioho-etapiv-272640.html>

12. Сінціана К., Силістеану А. Важливість фізичної активності молодих людей для здорового способу життя. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. № 33. С. 84-89.

13. Шкарпета В. Про викладання фізичної культури у 2022/2023 н.р. Майбуття. 2022, № 19 (690). С. 62–64.

Допоміжна

1. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навчальний посібник / Л. В. Пляка, Л. Г. Кайдалова, В. С. Шаповалова. - Харків : НФаУ, 2018. - 108 с.

2. Постанова кабінету міністрів України від 1 березня 2019 р. № 115 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2025 року»

3. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. Е. Меньших, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.

4. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк ; Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет. - Київ : Центр учбової літератури, 2017. - 504 с.

5. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.

6. Серета, І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навчальний посібник для студентів / І. О. Серета. – Тернопіль, в-во «Тайп», 2017 – 72 с.

7. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально–методичний посібник / Л. А. Нечипоренко, Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 216 с.

8. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 92 с.

7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Посилання на сторінку навчальної дисципліни в MOODLE

<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5408>

2. https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2611/1/%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9_%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_2017.pdf

3. <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>

4. <https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/posibnyk.-gimnastyka.pdf>

5. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31393/1/O_Koganova_NMP_Gimnast_2020_FZFS.pdf

6. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-29-L1-11.pdf>

7. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/%D0%9E%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81.pdf>

8. <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>

9. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19267/Volovik.pdf?sequence=1>

10. <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/2380>

8. ІНШЕ