

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ГІМНАСТИКА, ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ)**

Спеціальність: **І7 «Терапія та реабілітація».**
Освітньо-професійна програма: **«Фізична терапія, ерготерапія»**
Код компонента в освітній програмі: **ВК 1**
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**
Рік навчання: **II**
Семестр(и): **III (осінній)**
Тип освітнього компонента: **вибірковий**
Навчальний рік: **2026-2027**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**
Навчальні заняття: **практичні заняття**
Підсумковий контроль: **залік**
Пререквізити: **ОК 13**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізичного виховання та здоров'я**, пр. Науки, 4, корпус Б
Керівники освітнього компонента: Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я **Шутєєв В'ячеслав Вадимович**
email: vv.shutieiev@knmu.edu.ua
Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я: **Петрухнов Олександр Дмитрович**
email: od.petrukhnov@knmu.edu.ua
Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я: **Стратій Наталія Володимирівна**
email: nv.stratii@knmu.edu.ua
Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я **Ленська Ольга В'ячеславівна**
email: ov.lenska@knmu.edu.ua
Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я **Куций Денис Васильович**
email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5408>

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)» як освітній компонент спрямована 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.

МЕТА КУРСУ: надання здобувачам освіти теоретичних знань та формування у них практичних навичок щодо організації та проведення занять з використанням оздоровчої гімнастики та сучасних фітнес-технологій.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- проводити заняття з гімнастики, враховуючи вік та контингент учнів, особливості навчальних та інших закладів;
- запобігати травматизму на заняттях з гімнастики;
- застосовувати основні засоби проти травматизму на практиці;
- проводити функціональний контроль;
- організовувати та проводити масові оздоровчі та нетрадиційні форми занять з гімнастики
- регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної ступені інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи фізкультурне обладнання;
- вивчати та аналізувати сучасну фахову літературу та передовий педагогічний досвід;
- вміти реалізувати функції, принципи міждисциплінарних зв'язків;
- вміти використовувати засоби і методи вирішення корекційних завдань

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**Перелік тем практичних занять (40 год.):**

- Тема 1. Предмет - фізичного виховання. Фізичне виховання як соціальне явище. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем в Україні та світі. Огляд сучасних фітнес технологій
- Тема 2. Засоби і методи фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Стройові вправи та загально розвиваючи вправи
- Тема 3. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів
- Тема 4. Загальні основи фітнесу. Основні поняття сучасних фітнес-технологій. Використання мобільних додатків у фітнесі
- Тема 5. Технології функціонального тренінгу. Біометричні пристрої та здоров'я. Розробка інтерактивних спортивних технологій.
- Тема 6. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг, особливості дихальної гімнастики.
- Тема 7 Ознайомлення з базовими знаннями з фітнес- аеробіки. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні
- Тема 8. Фітнес-програми, засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики (шейпінг, калланетика, пілатес, бодіфлекс)
- Тема 9. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.
- Тема 10. Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять

Перелік тем самостійної роботи студента (50 год.)

- Тема 1. Фактори, що визначають виникнення і розвиток фізичного виховання (діяльність і потреба). Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища: продуктивна діяльність, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація
- Тема 2. Виховання особистісних якостей тих, що займаються фізичними вправами. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням
- Тема 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

Тема 4. Гімнастична термінологія. Статичні вправи. Динамічні вправи з гімнастики. Вправи з гімнастичними приладами.

Тема 5. Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки: пілатес, стрейчинг, фітнес-йога. Силовий фітнес з використанням силових тренажерів. Силовий фітнес

Тема 6. Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками.

Тема 7. Ознайомлення з базовими знаннями з фітнес- аеробіки. Контроль і самоконтроль під час занять оздоровчими видами аеробіки.

Тема 8. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні

Тема 9. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі

Тема 10 Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>).

Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + ІЗ$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі:

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компоненту передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.

- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

Відвідування занять. Відвідування практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є спортивна форма. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи :навчальнометодичний посібник. Львів : Українські технології, 2015. 48 с.
2. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Круцевич Т. Ю. К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. 330 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. –Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с

Зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я

В'ячеслав ШУТЄСВ