

**Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова**

**Кафедра Спортивної медицини,  
фізичного виховання та реабілітації**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор ЗВО з науково-педагогічної  
та навчальної роботи

  
Інна АНДРУШКО

“29” серпня 2025 року

«ПОГОДЖУЮ»

Завідувач кафедри спортивної медицини,  
фізичного виховання та реабілітації



Лариса САРАФІНІЮК

«28 »\_серпня 2025 року.

**СИЛАБУС**

**«Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)»**

Спеціальність	<b>227 «Терапія та реабілітація»</b>
Освітній рівень	Бакалавр
Освітня програма	ОПП «Терапія та реабілітація» 2024
Навчальний рік	2025-2026
Кафедра	Спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації
Контактна інформація	<i>fizkult@vnmu.edu.ua,</i> <i>вул.Пирогова, 56 (спортивний корпус),</i> <i>(0432) 695995</i>
Укладач силабусу	ст. викладач Романенко О.І.

## 1. Статус та структура дисципліни

Статус дисципліни	Вибіркова
Код дисципліни в ОПП та місце дисципліни в ОПП	ВБ 2.2, складова циклу дисциплін загальної підготовки
Курс/семестр	2 курс (IV семестр)
Обсяг дисципліни (загальна кількість годин/ кількість кредитів ЄКТС)	90 годин, кредитів-3.
Структура дисципліни	Лекцій -10 годин Практичні заняття -36 годин Самостійна робота -44 години В цілому: аудиторні заняття – 52%, самостійна поза аудиторна робота – 48%
Кількість змістових модулів	2
Мова викладання	українська
Форма навчання	Очна (при впровадженні карантинних заходів- дистанційна очна)

## 2. Опис дисципліни

**Предмет** “Фізичне виховання ( гімнастика, види оздоровчого фітнесу)” становить система засобів фізичного виховання, спрямованих на вирішення комплексу освітніх, виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань: набуття теоретичних знань і умінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості до життя і майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізичною культурою та спортом.

**Передреквізити.** “Фізичне виховання ( гімнастика, види оздоровчого фітнесу)” як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, медичної біології, біологічної хімії, фізичної реабілітації, спортивної медицини, дисциплін медико-профілактичного та загально гуманітарного циклу такими як, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, психологією спорту, біомеханікою: закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності; забезпечує послідовність та взаємозв’язок зі спортивною медициною, лікарським контролем, гігієною, медициною, психологічною та фізичною реабілітацією, що передбачає інтеграцією викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

### **Мета курсу та його значення для професійної діяльності.**

1. **Метою викладання навчальної дисципліни** Фізичне виховання ( гімнастика, види оздоровчого фітнесу)” є збереження і зміцнення здоров’я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку

організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання (гімнастика, види оздоровчого фітнесу)" є:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

• виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

• оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;

• отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;

• формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

• формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;

• зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;

• оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;

• забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

• набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

• набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;

• набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

• удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

Знати:

- про розвиток фізичних якостей людини, їх вікові та статеві особливості, кореляцію та участь у формуванні рухової навички;

- вплив фізичних вправ на функціональний стан ЦНС, серцево-судинної, дихальної систем людини;
- основні положення про використання фізичних вправ в профілактично-лікувальній роботі;
- гігієнічні основи фізичної культури;

#### **Вміти:**

- оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь
- виконувати та складати комплекси вправ, що розвивають певну фізичну якість;
- провести контроль та самоконтроль за станом організму до, під час та після занять фізичними вправами;
- скласти та виконати комплекс відновлювальних та дихальних вправ після фізичних навантажень;
- скласти і провести комплекси вправ ранкової гімнастики.

### **3. Зміст та логістика дисципліни**

Модуль 1	3 семестр 44 годин	Практичні заняття № 1-5 Теми для самостійного опрацювання № 1-5
Модуль 2	3 семестр 46 годин	Практичні заняття № 6-10 Теми для самостійного опрацювання № 6-10

**Змістовий модуль 1.** Теорія і методика розвитку рухових здібностей.

**Тема 1.** Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

**Тема 2.** Оздоровча ходьба ( теренкур), скандинавська ходьба, спортивна ходьба, оздоровчий біг як засоби фізичного розвитку та фізичного вдосконалення.

**Тема 3.** Гімнастичні вправи спрямовані на розвиток гнучкості

**Тема 4.** Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили

**Тема 5.** Гімнастичні танцювальні вправи

**Змістовий модуль 2.** Організація та методика проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

**Тема 6.** Класифікація та зміст фітнес програм

**Тема 7.** Фізичні якості, що розвиваються на заняттях фітнесом.

**Тема 8.** Характеристика основних вправ аеробіки та ритмічної гімнастики.

**Тема 9.** Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес тренування

**Тема 10.** Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

На практичних заняттях студенти удосконалюють навички фізичних вправ. Самостійна робота студента передбачає підготовку до практичних занять та опрацювання практичних навичок, вивчення тем для самостійної поза аудиторної роботи, підготовка презентацій, опрацювання наукової літератури. Контроль засвоєння тем самостійної поза аудиторної роботи здійснюється на практичних заняттях та підсумковому контролі з дисципліни.

Календарні плани практичних занять, тематичний план самостійної поза аудиторної роботи, обсяг та напрямки індивідуальної роботи опубліковані на сайті кафедри.

Маршрут отримання матеріалів: Кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації/Студенту/Очна форма навчання/ «Терапія та реабілітація»/ 2 курс/Навчально-методичні матеріали/ або за посиланням <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра Спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації. Доступ до матеріалів здійснюється з корпоративного акаунту студента [s000XXX@vnmu.edu.ua](mailto:s000XXX@vnmu.edu.ua).

#### 4. Форми та методи контролю успішності навчання

Поточний контроль на практичних заняттях	Поточний контроль з навчальної дисципліни “Фізичне виховання ( гімнастика, види оздоровчого фітнесу)” здійснюється під час проведення практичних занять.
Підсумковий семестровий контроль (залік) по завершенню 4 семестру	Згідно положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <a href="https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи">https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи</a> )
Засоби діагностики успішності навчання	Тести з фізичної підготовленості.

#### 5. Критерії оцінювання

Оцінювання знань здійснюється згідно Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи>)

Поточний контроль	За чотирьох бальною системою традиційних оцінок: 5 «відмінно», 4 «добре», 3 «задовільно», 2 «незадовільно»
Залік	За 200-бальною шкалою (середня арифметична оцінка за семестр конвертується в бали) Зараховано: від 122 до 200 балів Не зараховано: менше 122 балів (див.Шкалу оцінювання)

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
<b>180-200</b>	<b>A</b>	відмінно	зараховано
<b>170-179,99</b>	<b>B</b>	добре	-
<b>160-169,99</b>	<b>C</b>		
<b>141-159,99</b>	<b>D</b>	задовільно	-
<b>122-140,99</b>	<b>E</b>	задовільно	-
<b>0-121,99</b>	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Критерії оцінювання знань студента

#### Оцінювання усної/письмової відповіді під час поточного контролю

Оцінка «**відмінно**» виставляється студенту, який виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.

Оцінка «**добре**» виставляється студенту, який виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються за допомогою викладача.

Оцінка «**задовільно**» виставляється студенту, який володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.

Оцінка «**незадовільно**» виставляється студенту, який не виявив достатніх знань теми практичного заняття, допустив принципові помилки в техніці виконання фізичних вправ.

#### Критерії оцінювання індивідуальної роботи студентів

Нарахування індивідуальних балів здійснюють на підставі Положення про організацію навчального процесу у Вінницькому національному медичному університеті ім.М.І.Пирогова.

12 балів – додаються до дисципліни студенту, який отримав призове місце на міжвузівських олімпіадах з дисципліни або призове місце на

міжвузівській/міжнародній науковій конференції з наявністю друкованої роботи.

10 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який отримав І місце на внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або І місце на студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи,

8 балів- додаються до оцінки з дисципліни студенту, який отримав призове місце (II-III) на внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або на студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи; або за участь (без призового місця) міжвузівських олімпіадах з дисципліни або призове місце на міжвузівській/міжнародній науковій конференції з наявністю друкованої роботи.

6 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який приймав участь (без призового місця) у внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи

4 балів - додаються до оцінки з дисципліни студенту, який активно приймав участь у роботі студентського наукового гуртка, опублікував друковану роботу за результатами науково-практичного дослідження, але не приймав особисто участь у студентській науковій конференції, підготував стендову доповідь.

Кількість балів за індивідуальні завдання студента не може перевищувати 12 балів за дисципліну. При цьому, максимальна сума балів, яку може отримати студент за дисципліну не може перевищувати 200 балів.

## **6. Політика навчальної дисципліни/курсу**

Студент має право на отримання якісних освітніх послуг, доступ до сучасної наукової та навчальної інформації, кваліфіковану консультативну допомогу під час вивчення дисципліни та опанування практичними навичками. Політика кафедри під час надання освітніх послуг є студентоцентрованою, базується на нормативних документах Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я України, статуті університету та порядку надання освітніх послуг, регламентованого основними положеннями організації навчального процесу в ВНМУ ім.М.І.Пирогова та засадах академічної доброчесності.

**Дотримання правил розпорядку ВНМУ, техніки безпеки** на практичних заняттях. Інструктаж з техніки безпеки, безпеки поведінки з спортивним інвентарем проводиться на першому практичному занятті викладачем (на початку кожного семестру). Проведення інструктажу реєструється в Журналі інструктажу з техніки безпеки. Студент, який не пройшов інструктаж, не допускається до виконання практичних робіт.

**Вимоги щодо підготовки до практичних занять.** Студент повинен бути підготовленим до практичного заняття.

На заняття слід приходити вчасно, без запізнення. Студент, який запізнився більше, ніж на 15 хвилин на заняття, не допускається до останнього і повинен його відпрацювати в установленому порядку.

На практичних заняттях студент має бути одягнений в спортивну форму . Студенти, які не мають спортивної форми, не допускаються до заняття.

Студент повинен дотримуватись правил безпеки на практичних заняттях та під час знаходження у спортивних приміщеннях кафедри та спортивному комплексі.

Під час обговорення теоретичних питань студенти мають демонструвати толерантність, ввічливість та повагу до своїх колег та викладача.

**Використання мобільних телефонів та інших електронних девайсів.** Використання мобільних телефонів та інших електронних пристроїв на занятті не допускається. Тільки під час дистанційного навчання.

**Академічна доброчесність.** Під час вивчення дисципліни студент має керуватись Кодексом академічної доброчесності ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> загальна інформація/ Основні документи/ Кодекс академічної доброчесності). При порушенні норм академічної доброчесності під час поточного та підсумкових контролів студент отримує оцінку «2» та повинен її відпрацювати своєму викладачу в установленому порядку протягом двох тижнів після отриманої незадовільної оцінки.

**Пропуски занять.** Пропущені заняття відпрацьовуються в порядку, установленому в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи) у час, визначений графіком відпрацювань ( опублікований на сайті кафедри <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації черговому викладачу).

**Порядок допуску до підсумкового контролю** з дисципліни наведений в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи). До підсумкового контролю допускаються студенти, які не мають пропущених невідпрацьованих практичних занять та отримали середню традиційну оцінку не менше «3».

**Додаткові індивідуальні бали.** Індивідуальні бали з дисципліни студент може отримати за індивідуальну роботу, обсяг якої оприлюднений на сайті кафедри в навчально-методичних матеріалах дисципліни, кількість балів визначається за результатами ІРС згідно Положенню про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи).

**Вирішення конфліктних питань.** При виникненні непорозумінь та претензій до викладача через якість надання освітніх послуг, оцінювання знань та інших конфліктних ситуацій, студент повинен подати спершу повідомити про свої претензії викладача. Якщо конфліктне питання не вирішено, то студент має право подати звернення до завідувача кафедри згідно Положення про розгляд звернень здобувачів вищої освіти у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи).

**Політика в умовах дистанційного навчання.** Порядок дистанційного навчання регулюється Положенням про запровадження елементів дистанційного навчання у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/Загальна> інформація/Основні документи). Основними навчальними платформами для проведення навчальних занять є Microsoft Team, Google Meets. Порядок проведення практичних занять, відпрацювань під час дистанційного навчання оприлюднюється на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту або <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Новини).

**Зворотній зв'язок** з викладачем здійснюється через месенджери (Viber, Telegram, WhatsApp) або електронну пошту (на вибір викладача) в робочий час.

7. **Навчальні ресурси** Навчально-методичне забезпечення дисципліни оприлюднено на сайті кафедри. Маршрут отримання матеріалів <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту.

#### **Рекомендована література**

##### **Основна:**

1. Боднарчук О. Активне дозвілля учнів молодших класів : метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 32 с.
2. Вознюк Тетяна Володимирівна. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук.- Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.
3. Добринський В. С. Комплексний контроль фізичного стану, навчально- тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомен./ В. С. Добринський, Ж. С. Мудрик, С. І. Савчук, О. В. Валькевич, Н. Я. Захожа. – Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 112 с.
4. Вознюк Тетяна Володимирівна. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук.- Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.
5. Дудіцька С. П. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посіб. / С. П. Дудіцька. – Чернівці, 2020. – 225 с.
6. Костюкевич Віктор Митрофанович. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : навчальний посібник/ В. М. Костюкевич.- Вінниця : Твори, 2021. – 148 с.
7. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 108 с.

8. Ковальчук Н. М. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : метод. розробка / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 92 с.
9. Лібович Н. П. Основні педагогічні вимоги до організації і проведення рухливих ігор : лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (рухливі ігри) для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» спеціалізації «Фітнес і рекреація» / Лібович Н. П. – Львів, 2019. – 18 с.
10. Мудрик Ж.С. Теорія спорту : метод реком. / Ж. С. Мудрик, В. С. Добринський, Н.А. Деделюк. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
12. Платонов В. Сучасна спортивна наука: інформаційне середовище та академічна доброчесність / В. Платонов // Наука в олімпійському спорті, 2021. – № 3. – С. 49-78.
13. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 260 с.

#### **Допоміжна:**

1. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція з дисципліни «Фізіологія фізичного виховання і спорту» / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
2. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни «Анатомія людини» / Ф. В. Музика– Львів, 2019. – 12 с.
3. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Ф. В. Музика– Львів, 2019. – 10 с.
4. Рухливі ігри та методика їх викладання : навч-метод. реком. / І.О.Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак. – Луцьк: Вежа-Друк, 2018. – 64 с.
5. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. – 104 с.
6. Чернишенко Тамара Миколаївна. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навчально-методичний посібник / Т. М. Чернишенко.- Вінниця : Твори, 2018. – 160 с.

#### **Інформаційні ресурси**

сайт університету: <https://www.vnmu.edu.ua>;

- бібліотека: <http://library.vnmu.edu.ua>.

8. **Розклад та розподіл груп по викладачам** опублікований на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту).

Силабус з дисципліни “Фізичне виховання ( гімнастика, види оздоровчого фітнесу)” обговорено та затверджено на засіданні кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації (протокол №\_\_1\_\_, від «\_28» серпня 2025 року

Відповідальний за курс



ст. викл. Олександр РОМАНЕНКО

(підпис)

Завідувач кафедри



професор ЗВО Лариса САРАФИНЮК

(підпис)