

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 САРАФІНЮК

«_28_»_серпня 2025 року.

СИЛАБУС
«Адаптивна фізична культура»

Спеціальність	227 «Терапія та реабілітація»
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), (0432) 695995</i>
Укладач силабусу	ст. викладач Романенко О.І.

1. Статус та структура дисципліни

Статус дисципліни	Обов'язкова
Код дисципліни в ОПП та місце дисципліни в ОПП	ОК 34, складова циклу дисциплін загальної підготовки
Курс/семестр	2 курс (3 семестр)
Обсяг дисципліни (загальна кількість годин/ кількість кредитів ЄКТС)	90 годин, кредитів-3.
Структура дисципліни	Лекцій -16 годин Практичні заняття -32 годин Самостійна робота -42 години В цілому: аудиторні заняття – 52%, самостійна поза аудиторна робота – 48%
Кількість змістових модулів	5
Мова викладання	українська
Форма навчання	Очна (при впровадженні карантинних заходів- дистанційна очна)

2. Опис дисципліни

Предмет «Адаптивна фізична культура» представляє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання інвалідів в житті суспільства та про загальні закономірності управління цим процесом.

Передреквізити. Адаптивна фізична культура 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** навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура» є формування у здобувачів вищої освіти необхідних знань, умінь і навичок для фізкультурно-оздоровчої роботи з особами, що мають стійкі порушення здоров'я.

2. Основними **завданнями** вивчення навчальної дисципліни « Адаптивна фізична культура» є: - створення уявлення про адаптивну фізичну культуру;

- ознайомлення з проблемами людей з інвалідністю;

- оволодіння принципами, методами і засобами фізичної культури осіб різних нозологічних груп;

- навчання адекватному вибору засобів фізичної культури і контролю досягнутих результатів при здійсненні фізкультурно-оздоровчої роботи з особами, що мають інвалідність;

- навчання основам складання програм з адаптивного фізичного виховання осіб з різними нозологічними формами;

- формування готовності і бажання працювати з особами, які мають стійкі порушення здоров'я.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

Знати:

Знати:

— методологічні та теоретичні основи адаптивної фізичної рекреації;

— законодавчі та програмно-нормативні засади адаптивної фізичної рекреації;

— історичні аспекти розвитку адаптивної фізичної рекреації — адаптивна фізична рекреація в процесі інтеграції людей з обмеженими фізичними можливостями в соціум;

— цілі, завдання, принципи, методи і засоби адаптивної фізичної рекреації при різних нозологіях;

Вміти:

— творчо використовувати отримані знання з адаптивної фізичної рекреації з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей людей з обмеженими фізичними можливостями під час проведення занять;

— складати програми, планувати, організовувати і здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу з неповносправними при різних нозологіях з урахуванням віку;

— організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи для людей з обмеженими можливостями при різних нозологіях з урахуванням віку;

— зводити науково-дослідну роботу з проблем адаптивної фізичної рекреації.

3. Зміст та логістика дисципліни

Модуль 1	4 семестр 10 годин	Практичні заняття № 1-2 Теми для самостійного опрацювання № 1-2
Модуль 2	4 семестр 12 годин	Практичні заняття № 3-4 Теми для самостійного опрацювання № 3-4
Модуль 3	4 семестр 20 годин	Практичні заняття № 5-6 Теми для самостійного опрацювання № 5-6
Модуль 4	4 семестр 28 годин	Практичні заняття № 7-9 Теми для самостійного

		опрацювання № 7 - 9
Модуль 5	4 семестр 20 годин	Практичні заняття № 10-12 Теми для самостійного опрацювання № 10-12

Змістовий модуль 1. Загальні основи адаптивного фізичного виховання

Тема 1. Загальні характеристики адаптивного фізичного виховання. Методи та форми організації адаптивного фізичного виховання.

Тема 2. Принципи, функції, засоби, методи та форми адаптивного фізичного виховання.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних здібностей в АФВ.

Тема 3. Розвиток фізичних здібностей в адаптивному фізичному вихованні.

Принципи розвитку фізичних здібностей адаптивного фізичного виховання.

Тема 4. Характеристики змісту занять з адаптивного фізичного виховання, як компоненту системи раннього втручання.

Змістовий модуль 3. Адаптивна фізична культура при сенсорних порушеннях.

Тема 5. Адаптивне фізичне виховання при глухоті.

Тема 6. Адаптивне фізичне виховання при сліпоті.

Змістовий модуль 4. АФВ осіб з вадами розвитку, обмеженими функціональними можливостями центральної та периферичної нервової системи, опорно-рухового апарату.

Тема 7. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату та ураженнях спинного мозку.

Тема 8. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі.

Тема 9. Адаптивне фізичне виховання при відхиленні розумового розвитку.

Змістовий модуль 5. Характеристика змісту занять та особливості адаптивного спорту.

Тема 10. Відмінні риси методики навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей та здібностей осіб, які займаються адаптивним спортом..

Тема 11. Контроль в адаптивному фізичному вихованні.

Тема 12. Класифікація спортсменів в адаптивному спорті.

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.

4. Форми та методи контролю успішності навчання

Поточний контроль на практичних заняттях	Поточний контроль з навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура» здійснюється під час проведення практичних занять.
Підсумковий семестровий контроль (залік) по завершенню 2 семестру	Згідно положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи)
Засоби діагностики успішності навчання	Тести.

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](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна%20інформація/Основні%20документи))

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
180-200	A	відмінно	зараховано
170-179,99	B	добре	-
160-169,99	C		
141-159,99	D	задовільно	-
122-140,99	E	задовільно	-
0-121,99	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

	F	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 показав різнобічні і глибокі знання теми практичного заняття, вміє успішно виконувати практичні завдання, які передбачені програмою, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.

Оцінка «добре» виставляється студенту, який виявив повне знання теми практичного заняття, успішно виконує передбачені програмою практичні завдання, здатний до самостійного оволодіння тематичного плану.

Оцінка «задовільно» виставляється студенту, який виявив знання основного теми практичного заняття в обсязі, необхідному для подальшого навчання, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок.

Оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не виявив достатніх знань теми практичного заняття, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою практичних завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

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 I місце на внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або I 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 поводження 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.vnmuedu.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.vnmuedu.ua/> Загальна інформація/Основні документи) у час, визначений графіком відпрацювань (опублікований на сайті кафедри <https://www.vnmuedu.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.vnmuedu.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.vnmuedu.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. Велика українська енциклопедія : темат. реєстр гасел з напрямку "Фіз. виховання і спорт" / Держ. наук. установа "Енциклопед. вид-во" ; [уклад. Чорна М. В. ; за ред. Киридон А. М.]. – Київ : Енциклопед. вид-во, 2016. – 142, [1] с. – Бібліогр. у підрядк. прим.

2. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Миколаїв: МНУ ім. В. О.Сухомлинського, 2019. 216 с.
3. Бондар Іванна Романівна. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар.-Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с.
4. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студентів вищих навчальних закладів. Одеса. 2018. 282 с.
5. 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.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
7. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. 104 с.

Допоміжна:

- a. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навчальний посібник / М.В. Москаленко та ін. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 132 с.
- b. Адаптивная физическая культура глухих и слабослышащих : методические рекомендации / А.А. Ковтун, А.С. Афанасьева, А.П. Куница, Д.М. Резников. Днепропетровск: ДГИФКиС, 2013. 36 с.
- c. Ковтун А.А. Общие основы адаптивной физической культуры : методические рекомендации. Днепропетровск: Инновация, 2012. 42 с.

Інформаційні ресурси

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

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

<http://www.afkonline.ru/> - журнал «Адаптивна фізична культура».

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

Силабус з дисципліни «Адаптивна фізична культура» 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)