

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ПЛАТЕС

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ
Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Король Світлана Анатоліївна

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Пілатес
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Король Світлана Анатоліївна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 50 год. становить контактна робота з викладачем (26 год. лекцій, 24 год. практичних занять), 100 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 16 год. становить контактна робота з викладачем (8 год. лекцій, 8 год. практичних занять), 134 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Необхідні знання з: теорії і методики фізичного виховання, основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни є досягнення здобувачами вищої освіти творчо-продуктивного, креативного мислення, набуття спеціальних знань стосовно організаційних програмно-нормативних та методичних основ, а також загальних та спеціальних відомостей про оздоровчо-тренувальний процес з Пілатесу, його вплив на організмі людини та процеси, що відбуваються в ньому.

4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Теорія та методика викладання Пілатесу.</p> <p>Вступ до предмету «Пілатес»: завдання, зміст, предмет вивчення дисципліни. Історія Йозефа Пілатеса. Техніка Пілатес. Основні засади Пілатес. Базові вправи.</p>
<p>Тема 2 Методика системи Пілатес</p> <p>Принципи системи Пілатес. Методики системи Пілатес. Тренування на підлозі. Тренування із спеціальним устаткуванням. Тренажери для Пілатеса. Вправи на підлозі. Вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).</p>
<p>Тема 3 Оздоровчі системи фізичного розвитку</p> <p>Система Пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та «1000 рухів». Система «Бодіфлекс». Профілактико-відновна гімнастика.</p>
<p>Тема 4 Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса.</p> <p>Пілатес - один із напрямків оздоровчого фітнеса. Історичні аспекти виникнення інших аналогічних систем. Принципи Пілатеса.</p>
<p>Тема 5 Особливості фітнес-програм.</p> <p>Загальна характеристика фітнес-програм. Створення нових фітнес-програм.</p>
<p>Тема 6 Створення фітнес-програм</p> <p>Загальні основи побудови фітнес-програми. Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Структура та зміст фітнес-заняття. Загальна структура фітнес-програми.</p>
<p>Тема 7 Характеристика напрямків ментального фітнесу.</p> <p>Пілатес. Тайцзіцюань. Люхебафацюань. Йога. Цигун. Калланетика. Стретчинг. Фітбол.</p>
<p>Тема 8 Контроль і самоконтроль під час занять Пілатесом</p> <p>Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень. Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Проводити оздоровчі тренування з Пілатесу
PH2	Вміти зміцнювати здоров'я шляхом використання оздоровчої системи Пілатесу
PH3	Безперервно професійно розвиватися

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

CH1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
-----	---

СН2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
СН3	Здатність планувати та управляти часом

8. Види навчальних занять

Тема 1. Теорія та методика викладання Пілатесу.	
Лк1 "Теорія та методика викладання Пілатесу"	Вступ до дисципліни «Пілатес»: завдання, зміст, предмет вивчення дисципліни. Історія Йозефа пілатеса. Техніка Пілатес. Основні засади Пілатес. Базові вправи.
Лк2 "Основні принципи збереження і зміцнення здоров'я" (денна)	Понятійний апарат: оздоровчий фітнес, здоров'я і працездатність людини, основні принципи збереження і зміцнення здоров'я. Тенденції розвитку та сучасні наукові напрями дослідження Пілатесу.
Пр1 "Історія розвитку Пілатесу. Сучасні напрями."	Історія розвитку Пілатесу. Основні напрями і ключові тенденції розвитку Пілатесу.
Тема 2. Методика системи Пілатес	
Лк3 "Методика системи Пілатес"	Принципи системи Пілатес. Методики системи Пілатес. Тренування на підлозі. Тренування із спеціальним устаткуванням. Тренажери для пілатеса.
Лк4 "Методика системи Пілатес" (денна)	Вправи на підлозі. Вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).
Лк5 "Особливості підготовки фахівців з пілатесу" (денна)	Підготовка фахівців з Пілатесу в Україні та за кордоном. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг. Удосконалення техніки Пілатесу.
Пр2 "Принципи та методики системи Пілатес." (денна)	Тренування на підлозі. Тренування із спеціальним устаткуванням. Тренажери для Пілатеса. Вправи на підлозі. Вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).
Тема 3. Оздоровчі системи фізичного розвитку	
Лк6 "Оздоровчі системи фізичного розвитку"	Система пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та «1000 рухів». Система «Бодіфлекс». Профілактико-відновна гімнастика.
Пр3 "Форми реалізації та класифікація оздоровчих фітнес–програм"	Форми реалізації технологій оздоровчої рухової активності. Удосконалення техніки Пілатесу.

<p>Пр4 "Класифікація програм оздоровчої направленості" (денна) Класифікація програм оздоровчої направленості. Їх різновиди та відмінності. Удосконалення техніки Пілатесу.</p>
<p>Тема 4. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса.</p>
<p>Лк7 "Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса." Пілатес - один із напрямків оздоровчого фітнесу. Історичні аспекти виникнення інших аналогічних систем. Принципи Пілатеса.</p>
<p>Лк8 "Реакція організму людини на фізичне навантаження" (денна) Вплив занять з Пілатесу на серцево-судинну, дихальну та нервову систему людини. Вплив занять на травну систему та принципи правильного збалансованого харчування. Виконання фундаментальних вправ Пілатесу.</p>
<p>Пр5 "Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатес" (денна) Виконання фундаментальних вправ Пілатесу. Вплив занять з Пілатесу на серцево-судинну, дихальну та нервову систему людини. Вплив занять на травну систему та принципи правильного збалансованого харчування.</p>
<p>Тема 5. Особливості фітнес-програм.</p>
<p>Лк9 "Особливості фітнес-програм." (денна) Загальна характеристика фітнес-програм. Створення нових фітнес-програм.</p>
<p>Пр6 "Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм для тренування" (денна) Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм для тренування.</p>
<p>Тема 6. Створення фітнес-програм</p>
<p>Лк10 "Створення фітнес-програм." (денна) Загальні основи побудови фітнес-програми. Принципи фітнес-тренування. Планування фітнес-програми. Структура та зміст фітнес-заняття. Загальна структура фітнес-програми.</p>
<p>Пр7 "Заняття пілатесом для різних верств населення." (денна) Пілатес для осіб зрілого віку, похилого та старшого віку. Особливості проведення занять з дітьми.</p>
<p>Пр8 "Методика проведення занять за системою Пілатес з різними віковими групами" Фундаментальні вправи різної спрямованості. На підлозі, з допомогою тренажерів.</p>
<p>Пр9 "Основи професійної діяльності фахівців з Пілатесу." (денна) Характеристика професійної діяльності фахівців з Пілатесу. Удосконалення техніки виконання вправ системи Пілатес.</p>
<p>Тема 7. Характеристика напрямків ментального фітнесу.</p>

Лк11 "Характеристика напрямків ментального фітнесу." (денна) Пілатес. Тайцзіцюань. Люхебафацюань. Йога. Цигун. Калланетика. Стретчинг. Фітбол.
Пр10 "Характеристика напрямів ментального фітнесу" (денна) Пілатес. Тайцзіцюань. Люхебафацюань. Йога. Цигун. Калланетика. Стретчинг. Фітбол.
Пр11 "Розробка програми секційних занять на основі ментального фітнесу та її ефективність" (денна) Зміст та структура програми секційних занять на основі ментального фітнесу. Динаміка фізичної підготовленості. Ведення щоденника тренувань.
Тема 8. Контроль і самоконтроль під час занять Пілатесом
Лк12 "Контроль і самоконтроль під час занять Пілатесом." (денна) Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Визначення фізичного розвитку. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень. Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль у фізичному вихованні. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.
Лк13 "Контроль і самоконтроль під час занять Пілатесом" (денна) Методи дослідження рухових якостей. Самоконтроль у фізичному вихованні. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами. Пілатес як реабілітаційний засіб оздоровлення.
Пр12 "Виконання рухових завдань з Пілатесу." Тестування практичних навичок. Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Командно-орієнтоване навчання (ТВЛ)
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійна робота з можливістю консультації з викладачем.
МН5	Групова робота.

За допомогою командно-орієнтованого навчання (ТВЛ), практикоорієнтованого навчання та групової роботи формується вміння проводити оздоровчі тренування з Пілатесу (РН1). Лекційне навчання та самостійна робота з можливістю консультування з викладачем надають студентам матеріали з теоретико-методичних основ пілатесу, що забезпечують безперервний професійний розвиток (РН3). Усі методи викладання забезпечують вміння зміцнювати здоров'я шляхом використання оздоровчих систем Пілатесу (РН2).

Упродовж вивчення дисципліни студенти набувають soft skills. Лекційне та самостійна робота з можливістю консультації з викладачем формує здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (СН1), командно-орієнтоване навчання, практико-орієнтоване навчання - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (СН2). Самостійна робота з можливістю консультування з викладачем, групова робота, командно-орієнтоване навчання формує здатність планувати та управляти часом (СН3).

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Робота під час лекції (відповіді на запитання, участь у обговоренні, дискусії тощо)
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (MIX, LecturED СумДУ, програмне забезпечення Google)
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів в оцінювання

МФО2 Перевірка та виконання практичних навичок	Відпрацювання практичних навичок.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Успішне виконання практичних навичок з дисципліни є допуском до складання іспиту . Максимальна кількість балів - 20, мінімальне - 10
МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається за дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформульованості практичної компетентності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультування студентів , спостереження, визначення помилок.
МФО4 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці
МФО5 Консультування викладача під час підготування індивідуального дослідницького проекту (виступ на конференції, конкурсі наукових робіт)	Важливим фактором формування професійних якостей майбутніх спеціалістів є науково-дослідна робота студентів. Залучення останніх до дослідницької діяльності сприяє формуванню їхнього наукового світогляду, працездатності, ініціативності тощо.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотній зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів , виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
--	----------------	----------------	-------------------

МСО1 Підсумкове тестування	До складання допускаються усі здобувачі незалежно від обсягу виконаних контрольних заходів	Згідно тематичного плану	Здобувач може отримати 20 балів.
МСО2 Виконання рухових завдань з Пілатесу	За результатами виконання рухових завдань оцінюється досягнення здобувачем рівня технічної підготовленості у Пілатесі.	Згідно тематичного плану	Контроль за виконанням рухових завдань надає якісну оцінку рівня технічної підготовленості студента у Пілатесі. Максимальна оцінка за виконання комплексу вправ оцінюється у 20 балів.
МСО3 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості	Включає в себе усне опитування, поточне тестування, виконання рухових завдань. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті, результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття.

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Четвертий семестр вивчення		80 балів	
МСО1. Підсумкове тестування		20	
		20	Ні
МСО2. Виконання рухових завдань з Пілатесу		20	
	демонстрація практичних навичок (виконання рухового завдання)	20	Ні
МСО3. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості		40	
		40	Ні

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 60. Максимальна кількість балів, яку може отримати

студент за виконання рухових завдань - 20 балів. Атестаційний захід проводиться у вигляді підсумкового тестування, максимальна кількість балів за тест - 20. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проекту (захист студентської наукової робота 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Проекційне обладнання
ЗН3	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Палац студентського спорту)
ЗН4	Інформаційно-комунікаційні системи

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення


Основна література	
1	Воловик Н. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023.183 с.
2	Підвальна О. В., Воловик Н. І. Пілатес – ефективний засіб застосування у фізичному вихованні в закладах вищої освіти // Science, innovations and education: problems and prospects. Proceedings of the 15th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2022. Pp. 107-111.
3	Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020. 151 с.
Допоміжна література	
4	Король С.А., Берест О.О. Методико-теоретичний компонент рекреаційної діяльності як важливий складник формування оздоровчого світогляду студентів ВПНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 57-60.
5	Коляда Н. В., Король С. М., Король С.А. Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій Суми : СумДУ, 2021. – С.183.
6	Арбузова В., Король С.А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність дітей старшого віку. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10-11 листопада 2022 р. – Суми : Сумський державний університет. – С.122-124.

7	Tracy Ward. Science of Pilates: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice. Dorling Kindersley. 2022. - p. 224.
8	Antonino Patti, Jane S. Thornton, Valerio Giustino, Patrik Drid, Antonio Paoli, Jenna M. Schulz, Antonio Palma & Antonino Bianco. Effectiveness of Pilates exercise on low back pain: a systematic review with meta-analysis. <i>Disability and Rehabilitation</i> Volume 46, 2024 - Issue 16. P. 3535-3548. doi/abs/10.1080/09638288.2023.2251404
9	Данілов Г. О. Визначення динаміки фізичної та функціональної підготовленості учнів старшого шкільного віку під впливом секційних занять з силового фітнесу. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 58 с
10	Петренко О.П. Особливості методики навчання студентів вправам з пілатесу на заняттях з фізичного виховання / О.П. Петренко, Н.В. Петренко, Т.О. Лоза // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. – Суми, 2021. – № 2 (106) С. 341–350.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
11	Відео-уроки з пілатесу: https://youtu.be/IQGYbHonedQ
12	Усачов Ю. О., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей П. С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. [Е л е к т р о н н и й р е с у р с] . – Р е ж и м д о с т у п у : https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
1	Теорія та методика викладання Пілатесу.	7.5	6	4	2	0	1.5	1	0.5	0	0	0
2	Методика системи Пілатес	10	8	6	2	0	2	1.5	0.5	0	0	0
3	Оздоровчі системи фізичного розвитку	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
4	Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса.	7.5	6	4	2	0	1.5	1	0.5	0	0	0
5	Особливості фітнес-програм.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
6	Створення фітнес-програм	10	8	2	6	0	2	0.5	1.5	0	0	0
7	Характеристика напрямків ментального фітнесу.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
8	Контроль і самоконтроль під час занять Пілатесом	7.5	6	4	2	0	1.5	1	0.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	81.5	0	0	0	0	81.5	0	0	0	0	81.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>50</i>	<i>26</i>	<i>24</i>	<i>0</i>	<i>100</i>	<i>6.5</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>81.5</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
заочна форма навчання												
1	Теорія та методика викладання Пілатесу.	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
2	Методика системи Пілатес	10	2	2	0	0	8	8	0	0	0	0
3	Оздоровчі системи фізичного розвитку	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
4	Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса.	7.5	2	2	0	0	5.5	5.5	0	0	0	0
5	Особливості фітнес-програм.	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
6	Створення фітнес-програм	10	2	0	2	0	8	7.5	0.5	0	0	0
7	Характеристика напрямків ментального фітнесу.	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
8	Контроль і самоконтроль під час занять Пілатесом	7.5	2	0	2	0	5.5	5	0.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	81.5	0	0	0	0	81.5	0	0	0	0	81.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>134</i>	<i>44.5</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>81.5</i>

	РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Пілатес» Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-ЕНЕА – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2025 Тривалість один семестр Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська
Викладач(і)	Король Світлана Анатоліївна
Контактна інформація викладача	к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання і спорту Король Світлана Анатоліївна, s.korol@med.sumdu.edu.ua
Час та місце проведення консультацій	Відповідно до розкладу весняного семестру
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	http://meet.google.com/hyt-hhkz-vrn
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/3bdb2ef83e50271138c7996e1ec54c6d4963416
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перекладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідати 100% практичних занять. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканата.

Політика щодо дедайлнів та перекладання

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перекласти диференційований залік – перший раз викладачу, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка твориться деканатом. Перекладання диференційного заліку здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися на залік без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції. За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 60. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за виконання рухових завдань - 20 балів. Атестаційний захід проводиться у вигляді підсумкового тестування, максимальна кількість балів за тест - 20. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.