

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

ПЛАТЕС І СТРЕТЧИНГ

підготовки першого бакалаврського рівня

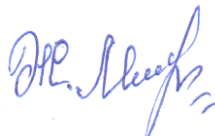
Луцьк – 2025

**Силабус освітнього компонента «Пілатес і стретчинг» підготовки першого
бакалаврського рівня**

Розробник: Іванюк Ольга Андріївна, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, кандидат біологічних наук, майстер спорту України

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Мудрик Ж.С.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

протокол № 1 від 29 серпня_2025 р.

Завідувач кафедри:



Індика С.Я.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта	Вибіркова
	A7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: 2-й Семестр: 3-ий
Кількість годин / кредитів 150 / 5	Перший (бакалаврський)	Лекції: 10 год. Практичні (семінарські): 20 год. Самостійна робота: 110
ІНДЗ: немає		Консультації: 10 Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта/ Педагогіка	Вибіркова
	A7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: 2-й Семестр: 3-ий
Кількість годин / кредитів 150 / 5	Перший (бакалаврський)	Лекції: 4 год. Практичні (семінарські): 6 год. Самостійна робота: 122
ІНДЗ: немає		Консультації: 18 Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача



Прізвище, ім'я та по батькові: Іванюк Ольга Андріївна
 Науковий ступінь: кандидат біологічних наук
 Вчене звання: доцент
 Спортивне звання: майстер спорту України
 Посада: доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
 Контактна інформація: м.т. +380990735711,
 e-mail: Ivanyuk.olha@vnu.edu.ua
 Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

Анотація. Вибірковий освітній компонент «Пілатес і стретчинг» спрямований на формування у здобувачів освіти теоретичних знань і практичних умінь щодо застосування сучасних методик пілатесу та стретчингу для розвитку гнучкості, м'язової витривалості, стабільності корпусу, мобільності суглобів і покращення постави. Курс забезпечує опанування техніки виконання базових та ускладнених вправ, принципів дихання, контролю руху і тілесної усвідомленості, що є основою ефективної та безпечної тренувальної практики.

У межах ВОК здобувачі вивчають історію виникнення пілатесу, основні напрямки, принципи та техніку виконання вправ пілатесу й стретчингу, методи розвитку гнучкості, мобільності та стабільності корпусу, правила побудови й планування тренувальних занять, способи корекції постави, профілактики травматизму та м'язових дисбалансів. Значна увага приділяється адаптації тренувальних програм до індивідуальних можливостей, вікових особливостей і рівня підготовленості.

Основними формами вивчення курсу є лекції та практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити лекційний матеріал, опанувати техніку виконання вправ, узагальнити та застосувати теоретичні знання, а також стимулюють інтерес до самостійного опрацювання матеріалу. Необхідним елементом успішного засвоєння дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє розвитку пізнавальних здібностей, формуванню навичок самоконтролю, усвідомленій мотивації до занять і орієнтації на безперервне професійне зростання.

Мета і завдання освітнього компонента полягають у систематизації та розширенні теоретичних і практичних знань про методіку виконання та педагогічне застосування вправ пілатесу й стретчингу, формуванні умінь ефективно використовувати ці засоби для покращення постави й підвищення загального рівня фізичної підготовленості.

Основні завдання:

- сформувати у здобувачів освіти цілісні теоретичні знання щодо сутності, завдань і методологічних основ проведення занять з пілатесу та стретчингу;
- засвоїти основні принципи та техніку вправ пілатесу і стретчингу;
- навчитися добирати та адаптувати вправи відповідно до рівня підготовленості;
- розвинути навички корекції постави та профілактики м'язових дисбалансів;
- оволодіти методами планування тренувальних занять;
- сформувати вміння аналізувати техніку руху та забезпечувати безпечно виконання вправ.

Soft skills.

1. **Комунікаційні навички:** уміння чітко та доступно передавати інформацію під час демонстрації та пояснення вправ, ефективно взаємодіяти з групою та індивідуальними учасниками.
2. **Командна робота та взаємодія:** здатність працювати в групі, підтримувати партнерів під час виконання вправ, надавати зворотний зв'язок та сприяти позитивній атмосфері тренувального процесу.
3. **Емоційний інтелект:** уміння враховувати емоційний стан учасників, підтримувати мотивацію, створювати психологічно комфортне середовище під час занять.
4. **Критичне мислення:** здатність аналізувати техніку руху, визначати причини помилок, оцінювати ефективність застосованих методів стретчингу та пілатесу.
5. **Самоменеджмент і дисципліна:** навички планування власної діяльності, дотримання режиму тренувань, відповідальне ставлення до підготовки й саморозвитку.
6. **Креативність:** уміння творчо підходити до добору та компоновання вправ, створювати варіативні комплекси з урахуванням потреб різних контингентів.
7. **Стресостійкість:** формування здатності працювати в умовах фізичного та психологічного навантаження, підтримувати концентрацію й контроль рухів.
8. **Навички презентації та публічних виступів:** уміння впевнено демонструвати техніку виконання вправ, проводити міні-тренінги та презентувати результати роботи.
9. **Навички усвідомленості та тілесної грамотності (Body Awareness):** здатність глибше відчувати власне тіло, контролювати положення сегментів, дихання та рух у просторі. Формує уважність до

сигналів організму, сприяє безпечному виконанню вправ і підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

10. **Лідерські якості:** розвиток відповідальності, уміння організувати групу, мотивувати та створювати позитивний приклад у тренувальному процесі.

Структура освітнього компонента
Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Консул	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль I. Теоретичні основи пілатесу та стретчингу.						
Тема 1. Пілатес, як одне з основних напрямлень фітнесу категорії «mind and body». Техніка безпеки та профілактика травматизму під час занять.	10	2	-	8	-	КЛ/2
Тема 2. Теоретичні основи та загальні поняття про стретчинг.	10	2	-	8	-	КЛ/2
Тема 3. Напрямки, види та принципи пілатесу.	10	2	-	8	-	КЛ/2
Тема 4. Структура та зміст програм тренувань з пілатесу та технології її впровадження.	11	-	2	8	1	ВПЗ/5
Тема 5. Структура та зміст програм тренувань з стретчингу та технології її впровадження.	11	-	2	8	1	ВПЗ/5
Разом за модулем 1	52	6	4	40	2	16
Змістовий модуль II. Методика проведення навчально-тренувальних занять.						
Тема 6. Обладнання та тренажери, які використовуються в методиці Пілатес тренувань.	13	2	2	8	1	КЛ/2 ВПЗ/5
Тема 7. Методика побудови занять пілатесом та стретчингом.	14	2	2	9	1	КЛ/2 ВПЗ/5
Тема 8. Опанування дихальних технік та нейтрального положення хребта у пілатесі. Вивчення базових вправ пілатесу (рівень Beginner): техніка та контроль руху.	11	-	2	8	1	ВПЗ/5
Тема 9. Методика проведення розминки та фрагменту тренування зі стретчингу з групою без інвентаря.	12	-	2	9	1	ВПЗ/5
Тема 10. Сучасні методи стретчингу: порівняння технік статичного, динамічного та PNF. Фрагмент тренування з використанням інвентаря.	12	-	2	9	1	ВПЗ/5
Тема 11. Методика проведення тренування з пілатесу з використанням фітболів: техніка виконання та методика побудови комплексу.	12	-	2	9	1	ВПЗ/5
Тема 12. Методика проведення тренування з пілатесу з використанням	12	-	2	9	1	ВПЗ/5

ізотонічного кільця: техніка виконання та методика побудови комплексу.						
Тема 13. Методика проведення тренування з пілатесу з використанням малих м'ячів: техніка виконання та методика побудови комплексу.	12	-	2	9	1	ВПЗ/5
Разом за модулем 2	98	4	16	70	10	44
Модульна контрольна робота						МКР/40
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	100

КЛ – конспект лекції, ВПЗ – виконання практичних завдань, МКР – модульна контрольна робота

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ	Сам.	Конс	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль I. Теоретичні основи пілатесу та стретчингу.						
Тема 1. Пілатес, як одне з основних напрямлень фітнесу категорії «mind and body». Техніка безпеки та профілактика травматизму під час занять.	10	1	-	9	-	КЛ/2
Тема 2. Теоретичні основи та загальні поняття про стретчинг.	10	1	-	9	-	КЛ/2
Тема 3. Напрямки, види та принципи пілатесу.	11	-	-	10	1	ВСЗ/5
Тема 4. Структура та зміст програм тренувань з пілатесу та технології її впровадження.	12	-	1	10	1	ВПЗ/5
Тема 5. Структура та зміст програм тренувань з стретчингу та технології її впровадження.	11	-	1	9	1	ВПЗ/5
Разом за модулем 1	54	2	2	47	3	19
Змістовий модуль II. Методика проведення навчально-тренувальних занять.						
Тема 6. Обладнання та тренажери, які використовуються в методиці Пілатес тренувань.	12	-	-	10	2	ВСЗ/5
Тема 7. Методика побудови занять пілатесом та стретчингом.	13	2	-	9	2	КЛ/2
Тема 8. Опанування дихальних технік та нейтрального положення хребта у пілатесі. Вивчення базових вправ пілатесу (рівень Beginner): техніка та контроль руху.	12	-	2	9	1	ВПЗ/7
Тема 9. Методика проведення розминки та фрагменту тренування зі стретчингу з групою без інвентаря.	12	-	-	10	2	ВСЗ/5
Тема 10. Сучасні методи стретчингу: порівняння технік статичного, динамічного та PNF. Фрагмент	13	-	2	9	2	ВПЗ/7

тренування з використанням інвентаря.						
Тема 11. Методика проведення тренування з пілатесу з використанням фітболів: техніка виконання та методика побудови комплексу.	12	-	-	10	2	BC3/5
Тема 12. Методика проведення тренування з пілатесу з використанням ізотонічного кільця: техніка виконання та методика побудови комплексу.	11	-	-	9	2	BC3/5
Тема 13. Методика проведення тренування з пілатесу з використанням малих м'ячів: техніка виконання та методика побудови комплексу.	11	-	-	9	2	BC3/5
Разом за модулем 2	96	2	4	75	15	41
Модульна контрольна робота						МКР/ 40
Всього годин / Балів	150	4	6	122	18	100

*КЛ – конспект лекції, ВПЗ – виконання практичних завдань, BC3 – виконання самостійних завдань
МКР – модульна контрольна робота*

Завдання для самостійного опрацювання.

Тема 1.

1. Складіть короткий фрагмент розминки з пілатесу (5 вправ) для початківців.
2. Напишіть 5 простих правил, яких ви будете дотримуватися під час тренування, щоб уникнути травм.

Тема 2.

3. Опишіть міні-фрагмент стретчингу (5 вправ) на розтягнення м'язів ніг після сидячого дня.
4. Коротко поясніть, чим статичний стретчинг відрізняється від динамічного (2–3 речення).

Тема 3.

5. Створіть короткий фрагмент тренування (5 вправ), де використані різні принципи пілатесу (наприклад: контроль, центр, дихання).
6. Поясніть принципи пілатесу.

Тема 4.

7. Складіть структуру тренування на 10 хв (розминка – основна частина – заминка) для початківців.
8. Оберіть одну вправу і напишіть, у якій частині заняття вона повинна бути та чому.

Тема 5.

9. Складіть міні-комплекс стретчингу (5 вправ) для задньої поверхні стегон.
10. Напишіть 3 правила, яких потрібно дотримуватися під час безпечного розтягнення.

Тема 6.

11. Оберіть будь-який інвентар (фітбол, рол, малий м'яч, кільце) та складіть з ним фрагмент тренування (5 вправ).
12. Коротко опишіть, як правильно підготувати інвентар до заняття.

Тема 7.

13. Складіть комбінований фрагмент тренування (5 вправ пілатесу + 5 вправ стретчингу).
14. Напишіть 3 простих правила, як правильно поєднувати пілатес і стретчинг в одному занятті.

Тема 8.

15. Складіть короткий фрагмент (5 вправ), у якому кожна вправа супроводжується вказівками щодо дихання.
16. Поясніть своїми словами, що таке нейтральне положення хребта (2–3 речення).

Тема 9.

17. Складіть фрагмент легкої розминки на 5 хвилин без інвентаря.
18. Оберіть 2 вправи стретчингу і коротко опишіть, для яких м'язових груп вони підходять.

Тема 10.

19. Складіть фрагмент стретчингу (5 вправ), використовуючи будь-який інвентар (стрічка, ремінь, м'яч).
20. Коротко порівняйте два види стретчингу на вибір (наприклад: статичний і PNF).

Тема 11.

21. Складіть міні-комплекс із фітболом (5 вправ) для спини або кора.
22. Напишіть, чому фітбол допомагає покращити баланс (2–3 речення).

Тема 12.

23. Складіть короткий фрагмент тренування (5 вправ) з використанням ізотонічного кільця.
24. Оберіть будь-яку одну вправу з кільцем і напишіть, для яких м'язів вона працює.

Тема 13.

25. Складіть фрагмент тренування (5 вправ) з малим м'ячем (overball).
26. Поясніть у 2–3 реченнях, чому малий м'яч покращує відчуття стабільності.

Самостійна робота здобувачів освіти узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання основних теоретичних і методичних положень. Вона допомагає студентам опрацьовувати теоретичний матеріал, готуватися до практичних занять і закріплювати здобуті знання. Оцінюється на практичних заняттях. Формує професійні вміння, аналітичне мислення та навички самоорганізації, доповнюючи аудиторну роботу. Самостійні заняття розвивають ініціативність, пізнавальну активність і здатність до самоконтролю.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти. Вибірковий освітній компонент «Пілатес і стретчинг» передбачає роботу в колективі. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики та дискусії.

Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в дистанційній формі в асинхронному режимі електронної платформи Office 365.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика академічної доброчесності у межах освітнього компонента «Пілатес і стретчинг» спрямована на формування в здобувачів освіти високих етичних стандартів навчальної та практичної діяльності, чесності у виконанні практичних та теоретичних завдань, взаємоповаги та відповідальності під час освітнього процесу.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Усі теоретичні та практичні завдання мають бути подані у встановлені викладачем терміни, зазначені в силабусі або під час занять. Несвоєчасне подання завдань можливе лише у випадках: *підтверджених поважних причин (хвороба, участь у змаганнях, форс-мажор); попереднього узгодження з викладачем нової дати здачі.* Завдання, здані після дедлайну без погодження, можуть бути оцінені з пониженням балів. Усі звітні матеріали подаються в електронній або письмовій формі, відповідно до вимог викладача.

Студент має право на одноразове перескладання у випадках: *пропуску занять з поважних причин, підтверджених документально.* Термін перескладання визначається викладачем, але не пізніше двох тижнів після офіційного оголошення результатів. Повторне виконання практичних завдань або тестів відбувається у присутності викладача або комісії кафедри (за потреби). Якщо студент не з'являється на перескладання без поважної причини, оцінка за відповідний вид контролю виставляється як "0". Перескладання не допускається у разі: *порушення правил техніки безпеки; недотримання принципів академічної доброчесності (підробка результатів, неправдива звітність).*

Студенти, які активно беруть участь у спортивних змаганнях, мають право на індивідуальний графік виконання завдань, за умови попереднього погодження з викладачем.

У таких випадках може бути передбачено альтернативну форму звітності (наприклад, відео змагань, щоденник тренувань тощо).

Студенти, які систематично дотримуються термінів і демонструють стабільну участь у

тренувальному процесі, можуть отримати додаткові бали за активність.

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті:

– закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів;

– підготовка конкурсної наукової роботи яка відповідає даному ВОК- 10балів;

– призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі - 10 балів, на II етапів -20 балів;

В інформальній освіті:

– наявність наукової публікації - 5 балів;

– волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня - за 5 заходів -15 балів;

– наявність особистих спортивних досягнень: переможці, призери Чемпіонатів Світу - 60 балів, Європи - 50 балів, України - 40 балів, діючий МСМК - 50 балів, діючий МС - 40 балів, діючий КМС - 30 балів, діючий I розряд - 15 балів).

V. Підсумковий контроль

Із вибіркового освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Формою підсумкового контролю є залік. Отримати залік студент може автоматично за сумою набраних балів, максимальна оцінка 100 балів. Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення вибіркового освітнього компонента. Для цього необхідно отримати не менше 60 балів за виконання завдань змістового модуля I та змістового модуля II. Обов'язковою умовою допуску до заліку або будь-якого підсумкового контролю з освітнього компонента є наявність матеріалів лекцій.

У випадку якщо здобувач отримав знання у неформальній та інформальній освіті зарахування результатів навчання здійснюється згідно «ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([1 Визнання резул татів ВНУ ім. Л.У. 2 ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](#)) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

Шкала оцінювання

Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях

Бали	Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях
5	Знання та практичні навички студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована.
5	Студент демонструє посередні знання та навички основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
2-3	Студент демонструє низький рівень знань та навичок, здатний частково відтворити теоретичний і практичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.
1	Студент може розрізняти об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні практичні завдання.
0	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

Загальна сума балів за курс – 100. Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VII. Рекомендована література

1. Бірючинська С. *Оздоровчий вплив системи «Стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку* // Спортивна наука та здоров'я людини. – Київ, 2020. – №1(3).
2. Бойко Г. Л., Колесова Т. Г., Шарахутдінова С. У., Іванюта Н. В., Гаврилова Н. Є. *Фітнес-мікс: шейпінг, пілатес, аеробіка, скіпінг, стретчинг : навчальний посібник (силлабус)*. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2025–2026
3. Воловик Н. І. *Пілатес : навчальний посібник*. – Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. – 183 с.

4. Гордієнко О. І. Вплив пілатесу на рівень фізичної підготовленості студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. № 32. С. 42-47.
5. Кошева Л. В. *Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів)*. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с. ISBN 978-966-379-841-7.
6. Савіна С. О. *Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості : навчальний посібник*. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2020. – 194 с.
7. Сазанова І. О., Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М. *Стретчинг як метод розвитку фізичних якостей : навчально-методичний посібник*. – Запоріжжя : Запорізький державний медичний університет, 2019.