

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри терапії та реабілітації  
(протокол № 22 від 17 серпня 2026 р.)

Завідувач кафедри

Олена ЛАЗАРЄВА

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

кафедра терапії та реабілітації

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ У ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

2026-2027 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

**1.1. Загальна інформація**

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код вибіркової навчальної дисципліни в<br>Загальноуніверситетському каталозі<br>вибіркових навчальних дисциплін | ВД357 ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ У ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ<br><a href="https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=417">https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=417</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Форма підсумкового контролю                                                                                     | Залік                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Прізвище, ім'я та по батькові науково-<br>педагогічних працівників,<br>контактна інформація, електронна адреса  | Кучерява Ольга Валеріївна , викладач кафедри терапії та реабілітації<br><a href="mailto:okucheriava@uni-sport.edu.ua">okucheriava@uni-sport.edu.ua</a><br><a href="https://dev.uni-sport.edu.ua/fakultety-instytuty/navcalno-naukovij-institut-zdorova-reabilitacii-ta-fizicnogo-vihovanna/kafedra-terapii-ta-reabilitacii/vikladaci-kafedra-terapii-ta-reabilitacii/kucherava-olga-valeriivna">https://dev.uni-sport.edu.ua/fakultety-instytuty/navcalno-naukovij-institut-zdorova-reabilitacii-ta-fizicnogo-vihovanna/kafedra-terapii-ta-reabilitacii/vikladaci-kafedra-terapii-ta-reabilitacii/kucherava-olga-valeriivna</a> |

**1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин**

| Кількість кредитів<br>ЄКТС | лекції | семінарські | практичні | лабораторні | самостійна<br>робота | загальна<br>кількість годин |
|----------------------------|--------|-------------|-----------|-------------|----------------------|-----------------------------|
| 3                          | 0      | 0           | 36        | 0           | 54                   | 90                          |

### 1.3. Оцінювання результатів навчання

| Номер і назва теми практичних занять                                                                                                                                | Завдання для самостійної роботи до заняття                                                                                       | Засоби оцінювання             | Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та основні принципи.                                                                                                | Опрацювати літературу щодо історії та основ пілатесу. Написати коротке есе про основні принципи пілатесу. Конспект з дисципліни. | Есе                           | 5                                                                         |
| 2. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес.                                                                                                      | Проаналізувати наукові статті про ефективність пілатесу в терапії. Конспект з дисципліни.                                        | Експрес-контроль              | 5                                                                         |
| 3. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.                                                                               | Скласти карту м'язів, які задіяні у вправах пілатесу.                                                                            | Тестування                    | 5                                                                         |
| 4. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.                                                                               |                                                                                                                                  |                               |                                                                           |
| 5. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.                                                                           | Вивчити базові пози, описати роль стабілізаторів. Конспект з дисципліни.                                                         | Презентація                   | 5                                                                         |
| 6. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.                                                                           |                                                                                                                                  |                               |                                                                           |
| 7. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середнього та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей. | Створити таблицю вправ для початкового, середнього та просунутого рівня з можливими модифікаціями.                               | Письмова робота, демонстрація | 5                                                                         |
| 8. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середнього та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей. |                                                                                                                                  |                               |                                                                           |
| 9. Безпека та протипоказання у                                                                                                                                      | Підготувати список протипоказань та заходів                                                                                      | Тестування                    | 5                                                                         |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
| пілатесі                                                                                                                                | безпеки. Конспект з дисципліни.                                                                                                                     |                                 |     |
| 10. Оцінка початкового стану пацієнта перед початком програми пілатесу                                                                  | Опис методик оцінки, скласти анкету оцінювання.                                                                                                     | Анкета, коротке пояснення       | 5   |
| 11. Основи дихання у пілатесі                                                                                                           | Підготувати відеодемонстрацію чи демонстрацію технік дихання.                                                                                       | Відеоаналіз, коментар викладача | 5   |
| 12. Пілатес при порушеннях постави                                                                                                      | Провести аналіз літератури, скласти вправи для вибраної нозології.                                                                                  | Міні-проект, презентація        | 5   |
| 13. Комунікація з клієнтами під час проведення занять пілатесом                                                                         | Опрацювати техніки мотиваційного інтерв'ю, скласти діалог. Конспект з дисципліни.                                                                   | Імітаційна рольова гра          | 10  |
| 14. Комунікація з клієнтами під час проведення занять пілатесом                                                                         |                                                                                                                                                     |                                 |     |
| 15. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Побудова індивідуального плану занять пілатесом | Огляд клінічних випадків, скласти приклад програми з пілатесу. Скласти індивідуальний план тренувань на 2 тижні при різних нозологіях. Презентація. | Кейс-аналіз, захист роботи      | 20  |
| 16. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Побудова індивідуального плану занять пілатесом |                                                                                                                                                     |                                 |     |
| 17. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Побудова індивідуального плану занять пілатесом |                                                                                                                                                     |                                 |     |
| 18. Підсумковий заліковий тест з дисципліни.                                                                                            | Конспект з дисципліни.                                                                                                                              | Тестове завдання                | 25  |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     | Всього балів:                   | 100 |

**1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни**  
(інформація надається за необхідності)

**1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни:**  
стажування, курси, майстер-класи, тренінги, семінари, що підтверджено відповідним документом (сертифікат, диплом тощо).

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри терапії та реабілітації  
(протокол № 22 від 17 серпня 2026 р.)

Завідувач кафедри

Олена ЛАЗАРЄВА

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

кафедра терапії та реабілітації

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ У ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

2026-2027 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

Повторне вивчення дисципліни

**1.1. Загальна інформація**

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код і назва дисципліни                                                                                     | ВД357 ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ У ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ<br><a href="https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=417">https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=417</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Форма підсумкового контролю                                                                                | Залік                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників,<br>контактна інформація, електронна адреса | Кучерява Ольга Валеріївна, викладач кафедри терапії та реабілітації<br><a href="mailto:okucheriava@uni-sport.edu.ua">okucheriava@uni-sport.edu.ua</a><br><a href="https://dev.uni-sport.edu.ua/fakultety-instytuty/navcalno-naukovij-institut-zdorova-reabilitacii-ta-fizicnogo-vihovanna/kafedra-terapii-ta-reabilitacii/vikladaci-kafedra-terapii-ta-reabilitacii/kucerava-olga-valeriivna">https://dev.uni-sport.edu.ua/fakultety-instytuty/navcalno-naukovij-institut-zdorova-reabilitacii-ta-fizicnogo-vihovanna/kafedra-terapii-ta-reabilitacii/vikladaci-kafedra-terapii-ta-reabilitacii/kucerava-olga-valeriivna</a> |

**1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин**

| Кількість кредитів ЄКТС | лекції | семінарські | практичні | лабораторні | самостійна робота | загальна кількість годин |
|-------------------------|--------|-------------|-----------|-------------|-------------------|--------------------------|
| 3                       | 0      | 0           | 12        | 0           | 78                | 90                       |

### 1.3. Оцінювання результатів навчання

| Номер і назва теми практичних занять                                                                                                                                                                                                                                        | Завдання для самостійної роботи до заняття                                                                                       | Засоби оцінювання               | Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та основні принципи. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес.                                                                                                                                            | Опрацювати літературу щодо історії та основ пілатесу. Написати коротке есе про основні принципи пілатесу. Конспект з дисципліни. | Есе                             | 5                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | Проаналізувати наукові статті про ефективність пілатесу в терапії. Конспект з дисципліни.                                        | Експрес-контроль                | 5                                                                         |
| 2. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.                                                                                                | Скласти карту м'язів, які задіяні у вправах пілатесу.                                                                            | Тестування                      | 5                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вивчити базові пози, описати роль стабілізаторів. Конспект з дисципліни.                                                         | Презентація                     | 5                                                                         |
| 3. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середнього та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей. Безпека та протипоказання у пілатесі Оцінка початкового стану пацієнта перед початком програми пілатесу | Створити таблицю вправ для початкового, середнього та просунутого рівня з можливими модифікаціями.                               | Письмова робота, демонстрація   | 5                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | Підготувати список протипоказань та заходів безпеки. Конспект з дисципліни.                                                      | Тестування                      | 5                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | Опис методик оцінки, скласти анкету оцінювання.                                                                                  | Анкета, коротке пояснення       | 5                                                                         |
| 4. Основи дихання у пілатесі Пілатес при порушеннях постави                                                                                                                                                                                                                 | Підготувати відеодемонстрацію чи демонстрацію технік дихання.                                                                    | Відеоаналіз, коментар викладача | 5                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | Провести аналіз літератури, скласти вправи                                                                                       | Міні-проект,                    | 5                                                                         |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                        | для вибраної нозології.                                                                                                                             | презентація                              |     |
| 5. Комунікація з клієнтами під час проведення занять пілатесом                                                                         | Опрацювати техніки мотиваційного інтерв'ю, скласти діалог. Конспект з дисципліни.                                                                   | Імітаційна рольова гра                   | 10  |
| 6. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Побудова індивідуального плану занять пілатесом | Огляд клінічних випадків, скласти приклад програми з пілатесу. Скласти індивідуальний план тренувань на 2 тижні при різних нозологіях. Презентація. | Кейс-аналіз, захист роботи               | 20  |
|                                                                                                                                        | .                                                                                                                                                   | Підсумковий заліковий тест з дисципліни. | 25  |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     | Всього балів:                            | 100 |

**1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни**  
(інформація надається за необхідності)

**1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни:**  
стажування, курси, майстер-класи, тренінги, семінари, що підтверджено відповідним документом (сертифікат, диплом тощо).