НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

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

КАФЕДРА ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
(протокол №10 від 29 серпня 2025 р.)
Голова Науково-методичної ради
_____ Оксана ШИНКАРУК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ У ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

статус навчальної дисципліни: вибіркова
код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському каталозі вибіркових навчальних дисциплін: ВД357
мова навчання: українська

Київ – 2025

РОЗРОБНИКИ:
Ольга КУЧЕРЯВА, викладач кафедри терапії та реабілітації, okucheriava@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:
Кафедрою терапії та реабілітації
(засідання кафедри, протокол №26 від 27.08.2025 р.)

Завідувач кафедри _____ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Олена ЛАЗАРЄВА

ПОГОДЖЕНО:

Начальник
навчально-методичного відділу _____ Ольга Д`ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти _____ Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування здатності до вирішування складних спеціалізованих задач та практичних проблем щодо підбору та правил використання терапевтичних вправ у фізичній терапії на основні анатомічних знань, використовуючи вправи пілатесу.

Дисципліна також передбачає ознайомлення здобувачів з основами побудови індивідуальних програм реабілітації із використанням методики пілатесу, враховуючи стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та функціональні можливості пацієнта/клієнта. Практичні навички, здобуті в ході вивчення курсу, сприятимуть розвитку клінічного мислення, здатності до адаптації терапевтичних втручань, а також забезпечення безпеки та ефективності процесу фізичної терапії.

Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Предметом вивчення навчальної дисципліни є розвиток знань про принципи пілатесу, його анатомо-фізіологічні основи, варіації вправ та безпеку застосування у фізичній терапії.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Annotation of educational discipline. The course is aimed at developing in particular, the ability to solve complex specialized tasks and practical problems related to the selection and application rules of therapeutic exercises in physical therapy based on anatomical knowledge, using Pilates exercises.

The course also introduces students to the fundamentals of designing individual rehabilitation programs using the Pilates method, taking into account the health status, physical fitness level, and functional capabilities of the patient/client. The practical skills acquired during the course will contribute to the development of clinical reasoning, the ability to adapt therapeutic interventions, as well as ensuring the safety and effectiveness of the physical therapy process.

The course scope is 3 ECTS credits. The subject of the course is the development of knowledge about the principles of Pilates, its anatomical and physiological foundations, exercise variations, and the safe application in physical therapy.

The final assessment is based on the results of the current control and test results

Мета навчальної дисципліни – формування у здобувачів вищої освіти професійних компетентностей, необхідних для ефективного та безпечного застосування методики пілатесу у фізичній терапії. Особлива увага приділяється розвитку навичок анатомічного аналізу рухів, підбору вправ з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів/клієнтів, побудові реабілітаційних програм та забезпеченню високого рівня якості терапевтичного втручання в індивідуальній та груповій практиці.

Обсяг навчальної дисципліни - 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форма навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	0	0	36	0	54	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках, сформованих у процесі опанування базових навчальних дисциплін.

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	л.	пр.	с. р.
Тема 1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та основні принципи.	6	0	2	4
Тема 2. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес.	7	0	2	5
Тема 3. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.	9	0	4	5
Тема 4. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.	14	0	4	10
Тема 5. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях.	25	0	10	15
Тема 6. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середнього та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей.	29	0	14	15
Всього годин:	**90**	**0**	**36**	**54**

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та основні принципи. Охоплює базові поняття, історію, ключові принципи та вплив методики пілатесу на різні системи організму.

Тема 2. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес. Містить аналіз наукових досліджень щодо ефективності пілатесу як інструменту реабілітації та підтримки здоров’я.

Тема 3. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі. Розглядає роль м’язів і суглобів у виконанні вправ пілатесу, а також анатомічні пози та біомеханіку.

Тема 4. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі. Розглядає роль м’язів і суглобів у виконанні вправ пілатесу, а також анатомічні пози та біомеханіку.

Тема 5. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Охоплює адаптацію методики до потреб пацієнтів, включаючи безпеку, оцінку початкового стану та індивідуальне планування.

Тема 6. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середнього та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей. Включає деталізований аналіз вправ, їх варіативність та педагогічні особливості комунікації під час занять.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин Денна форма
Тема 1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та основні принципи.	1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та основні принципи.	2
Тема 2. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес.	2. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес.	2
Тема 3. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.	3. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.	2
	4. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.	2
Тема 4. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.	5. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.	2
	6. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.	2
Тема 5. Розбір методики основних вправ пілатесу для	7. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середнього та просунутого рівня та способи	2

простого, середнього та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей.	видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей.	
	8. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середнього та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей.	2
	9. Безпека та протипоказання у пілатесі	2
	10. Оцінка початкового стану пацієнта перед початком програми пілатесу	2
	11. Основи дихання у пілатесі	2
Тема 6. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях.	12. Пілатес при порушеннях постави	2
	13. Комунікація з клієнтами під час проведення занять пілатесом	2
	14. Комунікація з клієнтами під час проведення занять пілатесом	2
	15. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Побудова індивідуального плану занять пілатесом	2
	16. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Побудова індивідуального плану занять пілатесом	2
	17. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях. Побудова індивідуального плану занять пілатесом	2
	18. Підсумковий заліковий тест з дисципліни.	2
	Всього годин:	**0**

Завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин Денна форма
Тема 1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та	Опрацювати літературу щодо історії та основ пілатесу. Написати коротке есе про основні принципи пілатесу. Конспект з	4

основні принципи.	дисципліни.	
Тема 2. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес.	Проаналізувати наукові статті про ефективність пілатесу в терапії. Конспект з дисципліни.	5
Тема 3. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.	Скласти карту м’язів, які задіяні у вправах пілатесу.	5
Тема 4. Анатомічні пози людини. Теоретичні основи тренування м'язів стабілізаторів у пілатесі.	Вивчити базові пози, описати роль стабілізаторів. Конспект з дисципліни.	10
Тема 5. Розбір методики основних вправ пілатесу для простого, середьного та просунутого рівня та способи видозмінення вправ відповідно до пацієнта та його особливостей.	1. Створити таблицю вправ для початкового, середнього та просунутого рівня з можливими модифікаціями. 2. Підготувати список протипоказань та заходів безпеки. Конспект з дисципліни. 3. Опис методик оцінки, скласти анкету оцінювання. 4. Підготувати відеодемонстрацію чи демонстрацію технік дихання.	15
Тема 6. Застосування пілатесу в реабілітаційних програмах при найпоширеніших захворюваннях.	1. Провести аналіз літератури, скласти вправи для для вибраної нозології. 2. Опрацювати техніки мотиваційного інтерв’ю, скласти діалог. Конспект з дисципліни. 3. Огляд клінічних випадків, скласти приклад програми з пілатесу. Скласти індивідуальний план тренувань на 2 тижні при різних нозологіях. Презентація.	15
Всього годин:		**0**

Очікувані результати навчання з навчальної дисципліни:

Застосування теоретичних та практичних навичок з методики пілатесу у фізичній терапії та реабілітації шляхом:

знань: принципів та основ методики пілатесу; анатомо-фізіологічних основ руху та функціонування опорно-рухового апарату людини; техніки виконання основних вправ пілатесу на різних рівнях складності; показань, протипоказань, методів адаптації вправ до індивідуальних особливостей пацієнтів; основних компонентів планування та реалізації індивідуальної

програми фізичної терапії з елементами пілатесу; засад комунікації та безпеки під час роботи з пацієнтами.

умінь: виконувати та інструктувати базові і варіативні вправи пілатесу; адаптувати програму занять під індивідуальні потреби пацієнтів; оцінювати початковий стан пацієнта, визначати пріоритети реабілітаційної роботи; забезпечувати безпеку і ефективність занять; взаємодіяти з пацієнтами, колегами та членами мультидисциплінарної команди під час реабілітаційного процесу.

Порядок оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни:

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на лекційних, практичних заняттях, за виконання зазначених програмою індивідуальних завдань та робіт, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі засоби оцінювання під час заняття та розподіл балів, які може отримати здобувач за тему:

Засоби оцінювання результатів навчання та розподіл балів з дисципліни:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття
1. Сутність Пілатесу, впливи на організм людини та основні принципи.	Есе	5
2. Доказова ефективність у фізичних вправ за напрямом пілатес.	Експрес-контроль	5
3. Функції та основні особливості роботи скелетно-м'язової система людини у пілатесі.	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.	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.	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 пілатесі	Тестування	5
10. Оцінка початкового стану пацієнта перед початком програми пілатесу	Анкета, коротке пояснення	5
11. Основи дихання у пілатесі	Відеоаналіз, коментар викладача	5
12. Пілатес при порушеннях постави	Міні-проєкт, презентація	5
13. Комунікація з клієнтами під час проведення занять пілатесом	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	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.	Тестове завдання	25
	Всього балів:	25

Перед початком заняття науково-педагогічний працівник відповідно до силабусу навчальної дисципліни ознайомлює здобувачів вищої освіти із засобами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному

присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 35 балів, до семестрового контролю не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення навчальної дисципліни.

Залік проводиться у порядку, визначеним Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті фізичного виховання та спорту України (нова редакція).

Рекомендовані основні та додаткові інформаційні ресурси:

Основні:

1.Pilates Anatomy / Rael Isacowitz, Karen Clippinger. – 2nd ed. – Human Kinetics, 2019.

2.Return to Life Through Contrology / Joseph H. Pilates, William J. Miller. – Presentation Dynamics, 2000.

3.Trail Guide to the Body / Andrew Biel. – 6th ed. – Books of Discovery, 2020.

4.Анатомія людини: підручник / М.Р. Сапін, В.Г. Черкасов. – Київ: ВСВ «Медицина», 2021.

5.Фізична терапія: навч. посібник / За ред. В.І. Бобровника. – Київ: МЕДКНИГА, 2020.

6.Основи реабілітології / Литвиненко Я.А., Барановський І.Ю. – Вінниця: Нова Книга, 2021.

7.Воловик Н.П. Пілатес: навчальний посібник. – Київ, 2023.

Додаткові:

1. Фізіологія людини / В.І. Покровський, Є.Б. Бабський. – Київ: Здоров’я, 2022.

2. Pilates: Body in Motion / Alycea Ungaro. – DK Publishing, 2022.

3. Biopsychosocial Approach to Rehabilitation / Wade DT, Halligan PW. – J. Rehabil. Med., 2017.

4. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ). – ВООЗ, 2001 (укр. переклад МОЗ України).

5. Gabard D.L., Martin M. W. Physical Therapy Ethics. – F.A. Davis, 2011.

6. Introduction to Physical Therapy and Patient Skills / Ed. M. Dutton. – McGraw Hill, 2014.

7. Rehabilitation Methodology and Strategies: A Study for Physiotherapists. – Springer, 2022.

8. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. – Eur J Phys Rehabil Med., 2018.

9. Охорона здоров’я і права людини / за ред. І.Я. Сенюти. – Львів: ЛОБФ «Медицина і право», 2015.