

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Терапевтичні вправи

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація
за спеціалізацією 227.01 Фізична терапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 1 від “28” серпня 2024 р.

м. Івано-Франківськ-2024

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Терапевтичні вправи
Викладач (і)	Микитин Любов Михайлівна кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.
Контактний телефон викладача	+380997538748
E-mail викладача	liubov.mykytyn@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	6 кредити ЄКТС, 180 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до дисципліни

Сучасний стан вимагає високої професійної підготовленості фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Цей курс поглиблює знання студентів про “Терапевтичні вправи” - дисципліни з циклу професійної підготовки фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, яка сприяє розвитку професійної майстерності та професійної кваліфікації майбутнього фізичного терапевта та ерготерапевта.

Курс «Терапевтичні вправи» розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовленості фахівців галузі охорона здоров'я спеціальності терапія та реабілітація.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета курсу – набуття студентами теоретичних знань та практичних навичок для вибору найбільш оптимальних терапевтичних вправ з метою вирішення основних завдань фізичної терапії.

Основними завданнями дисципліни «Терапевтичні вправи» є:

- Сформувані цілісне уявлення про терапевтичні вправи;
- Вивчити механізм лікувальної дії терапевтичних вправ;
- Вивчити класифікацію терапевтичних вправ покази та протипокази їх застосування в залежності від поставлених цілей фізичної терапії.
- 4. Навчити правильно вибирати терапевтичні вправи та методіку застосування у фізичній терапії.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

Загальні компетентності

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

ЗК8. Здатність планувати та управляти часом

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 01. Здатність пояснювати пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психологопедагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 1) та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Програмні результати навчання

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії, для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності (додаток 2).

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальні кількість годин 180
Лекції	18
Семінарські / практичні / лабораторні	42
Самостійна робота	120

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
3	227 Терапія та реабілітація	2	нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість годин 180		
	Лекції	Практичні	Самостійна робота
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І. Теоретичні основи застосування терапевтичних вправ			
Тема 1. Основні аспекти та поняття терапевтичних вправ.	2	4	10
Тема 2. Особливості лікувальної дії терапевтичних вправ	2	4	15
Тема 3. Класифікація терапевтичних вправ та їхній вплив на організм людини	2	4	15
Тема 4. Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами	2	4	10
Тема 5. Загальна методика занять терапевтичними вправами	2	4	10
Тема 6. Особливості застосування терапевтичних вправ для збереження чи відновлення амплітуди рухів	2	6	15
Тема 7. Особливості та принципи використання силових вправ	2	6	15
Тема 8. Особливості застосування терапевтичних вправ для розвитку рівноваги, балансування.	2	6	15
Тема 9. Специфіка застосування аеробних терапевтичних вправ	2	4	15

Всього	18	42	120
--------	----	----	-----

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.
- Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.
Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання;

самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя

	<p>Стефаника.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри спортивно-педагогічних дисциплін студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад,</p>

	конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали « <u>Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника</u> » (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <u>«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</u> - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література:	
Основна література:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Воропаєв, Д.С. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) [Електронний документ]: навч. посіб. / Д.С. Воропаєв, О.О. Єжова. - Суми: СумДУ, 2019. - 72 с. 2. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с. 3. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н.Б. Грейда, Т.Є. Цюпак, О.А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. 4. Єжова О., Тимрук-Скоропад К., Ціж Л., Ситник О. Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доп. Реальністю. 2-ге вид., доповн. Львів: ЛДУФК ім.Івана Боберського, 2023. 160 с. 5. Киселевська С.М. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх напрямів підготовки / С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с. 6. Микитин Л. М. , Дідоха І,В. Вплив програми фізичної терапії на показники рівноваги в осіб похилого віку з черепно-мозковою травмою .Art of Medicine. 2024, 1 (29).108-111. DOI:10.21802/artm.2024.1.29.108 7. Микитин Л. М. Вплив фізичних вправ на показники рівноваги дітей 10-12 років з особливими освітніми потребами. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, вип. 11 (184), 2024: 133-135. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).25 8. Микитин Л. М. Застосування терапевтичних вправ для відновлення амплітуди рухів у волейболісток з травмами плечового суглобу. Art of Medicine. 2025, 4 (32).71-74. DOI: 10.21802/artm.2024.4.32.71 9. Мухін В.М. Фізична реабілітація Підручник. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — К.: Олімп, л-ра, 2009. — 488 с. 10. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с. 11. Терапевтичні вправи: навчальний посібник / Ольга Єжова, Катерина Тимрук-Скоропад, Любов Ціж, Ольга Ситник – Житомир, ПП "Євро-Волинь", 2021. – 150 с. 	

12. Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доп. реальністю / Ольга Єжова, Катерина Тимрук-Скоропад, Любов Ціж, Ольга Ситник. – 3-тє видання, без змін. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. – 160 с.
13. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів / Г.С. Ільницька, Н.В. Гончарук; – Х. : НФаУ, 2021. – 198 с.
14. Цюпак Т.Є. Загальнозміцнюючі вправи у фізичній терапії: Методичні рекомендації / Т.Є.Цюпак, О.Я.Андрійчук, Н.Б.Грейда – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020.- 60 с.
15. Цюпак Т.Є. Терапевтичні вправи для розвитку та відновлення витривалості, сили, гнучкості (амплітуди): Методичні рекомендації / Т.Є.Цюпак, О.Я.Андрійчук – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 44с.
16. Kisner, Carolyn. Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. — 6th ed., 2016. - 1057 p.
17. Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise / Barbara J. Hoogenboom, Michael L. Voight William E. Prentice, 2014. - 1164p.
18. Melinda Járomi Fundamental exercise therapy:theory and practice. Pécs, 2015. - 372 p.

Додаткова література:

1. Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення. Монографія, Центр учбової літератури, 2018. – 768 с.
2. Тимрук-Скоропад К. А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів) / Тимрук-Скоропад К. А. // Здоров'є, спорт, реабілітація. - 2018. - № 3.- С. 147-158./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14842>
3. Тимрук-Скоропад К. Місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (аналіз клінічних настанов) / Катерина Тимрук-Скоропад, Світлана Ступницька, Юлія Павлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2(42). - С. 126-134. / <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14837>
4. Фізична активність у реабілітації осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень / Катерина Тимрук-Скоропад, Оксана Дуб, Любов Ціж, Наталія Рудакова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 3(47). - С.63–71./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24049>
5. Ціж Л. Фізична реабілітація при пошкодженні синовіальної складки колінного суглоба в дітей та підлітків / Любов Ціж, Наталія Росолянка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 3. - С. 191 - 194./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3196>
6. Ціж Л. Фізична терапія дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса / Л. Ціж, К. Тимрук - Скоропад. // Вісник Прикарпатського університету : Фізична культура. – 2017. – №27. – С. 329 – 336.
7. Ціж Л. Фізична реабілітація ентезопатій у спортсменів / Л. Ціж // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2012. – Вип. 13. – С. 249 – 253.
8. Physical therapy in chronic obstructive pulmonary disease (analysis of the evidence-based medicine) / Kateryna Tymruk-Skoropad, Lyubov Tsizh, Bogdan Vynogradskyi, Iuliia Pavlova // Physiotherapy Quarterly. - 2018. - Vol. 26(2). - P. 1-8. (Scopus)

[/http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11358](http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11358)

9. Mykytyn L. M., Didokha I. V . Modeling of balance by means of physical therapy of internally displaced persons with craniocerebral trauma. Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 493-502 p. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-497-9-24>

Інформаційні ресурси інтернет

1. <https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/kinezyterapia/cwiczeniaczynne/129359,cwiczenia-czynne-w-odciazeniu>.
2. <https://framontmartins.files.wordpress.com/2018/03/exercicios-terapeuticoskisner.pdf>
3. [https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130\(11\)00138-4/pdf](https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130(11)00138-4/pdf)
4. https://www.physio-pedia.com/Category:Exercise_Therapy
5. https://www.physio-pedia.com/Age_and_Exercise
6. <https://www.balancechiropracticva.com/treatments/exercises/>

Викладач: Микитин Любов Михайлівна