



**Міжнародний гуманітарний університет
Факультет медицини та громадського здоров'я
Кафедра внутрішніх хвороб**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Терапевтичні вправи**

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність 227 «Фізична терапія та ерготерапія»
Назва освітньої програми Фізична терапія та ерготерапія
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський) рівень

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
Професор Єфременкова Людмила Іванівна	067-317-16-77	liudmyla.yefremenkova@onmedu.edu.ua

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Сучасний стан вимагає високої професійної підготовленості фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Цей курс поглиблює знання студентів про «Терапевтичні вправи», 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 фізична терапія, ерготерапія. **Мета курсу** – набуття студентами теоретичних знань та практичних навичок для вибору найбільш оптимальних терапевтичних вправ з метою вирішення основних завдань фізичної терапії.

Завдання курсу:

1. Сформувати цілісне уявлення про терапевтичні вправи;
2. Вивчити механізм лікувальної дії терапевтичних вправ;
3. Вивчити класифікацію терапевтичних вправ покази та протипокази їх застосування в залежності від поставлених цілей фізичної терапії.
4. Навчити правильно вибирати терапевтичні вправи та методику застосовування у фізичній терапії

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати проблеми в галузі фізичної терапії, ерготерапії, оцінювати стан пацієнту у комплексі загально-медичного симптомо-комплексу організму хворого, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та/або професійної практики.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

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) компетентності

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

Навчальна дисципліна «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПР), передбачених освітньою програмою:

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати.

ПР 20 Безпечно та ефективно використовувати сучасне складне обладнання для фізичної терапії з метою покращення процесу фізичної реабілітації та ерготерапії.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Після засвоєння курсу студенти будуть:

Знати - різновиди терапевтичних вправ у фізичній терапії; механізм лікувальної дії терапевтичних вправ; принципи застосування терапевтичних вправ; покази, протипокази та методику застосування терапевтичних вправ; особливості застосування терапевтичних вправ відповідно до етапу реабілітації та рухового режиму; ефективність застосування терапевтичних вправ. **Вміти** - застосовувати різновиди терапевтичних вправ в залежності від цілей фізичної терапії; підібрати та застосувати терапевтичні вправи в залежності від рухового режиму та етапу фізичної терапії; здійснювати контроль за ефективністю проведених терапевтичних вправ.

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (перший семестр / другий семестр)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
7	210	10/ 10	40 /30	60 / 60	2	3 / 4	Обов'язкова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми
1.	Терапевтичні вправи. Основні поняття
2.	Лікувальна дія терапевтичних вправ
3	Класифікація терапевтичних вправ
4	Особливості застосування вправ на розтяг та мобілізацію
5	Особливості застосування вправ з опором
6	Особливості застосування вправи для тренування балансу

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми
1.	Терапевтичні вправи. Лікувальна дія, основні поняття.
2.	Осі та площини. Рухи. Класифікація терапевтичних вправ
3-4	Пасивні вправи. Методика застосування
5	Активні вправи
6-8	Вправи на розтяг та мобілізацію
9-10	Вправи з опором
11-13	Вправи для тренування балансу

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Студенти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.

3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми
1	Тема.1. Нейром'язова фасилітація. Техніка застосування.
2	Тема 2. Фізіологічні зміни при застосуванні аеробних вправ
3	Тема 3. Вправи на розтяг та мобілізацію
4	Тема 4. Вправи з застосуванням додаткового обладнання
5	Тема 5. Вправи з використанням механічного опору
6	Тема 6. Вправи для тренування балансу

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань.	50%

підсумковий контроль, який здійснюється у ході проведення іспиту (заліку).	50%
---	------------

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, іспит (залік)
--	---

Завдання для підсумкового контролю

1. Терапевтичні вправи, основні поняття
2. Вплив терапевтичних вправ на фізичну функцію
3. Принципи фізичної терапії
4. Періоди реабілітації
5. Особливості методики проведення занять
6. Компоненти фізичної функції
7. Дозування фізичного навантаження
8. Площини, осі та рухи
9. Ефективність застосування занять з фізичної терапії
10. Руховий динамічний стереотип
11. Лікувальна дія терапевтичних вправ
12. Покази та протипокази до фізичної терапії
13. Основні методичні принципи при заняттях терапевтичними вправами
14. Зміни в організмі під впливом занять терапевтичними вправами
15. Класифікація терапевтичних вправ
16. Пасивні вправи. Покази, протипокази, методика виконання
17. Пасивно-активні вправи. Покази, протипокази, методика виконання.
18. Активні вправи. Покази, протипокази. Методика виконання
19. Вправи на розтяг та мобілізацію

20. Основні поняття про мобільність та розтяг
21. Покази, протипокази, потенційні результати розтягу
22. Методичні вказівки при виконанні вправ на розтяг
23. Принципи мобілізації
24. Вправи з застосуванням додаткового обладнання
25. Вправи з опором
26. Динамічні вправи
27. Ізокінетичні вправи
28. Ізометричні вправи
29. Вправи з відкритим та закритим руховим ланцюгом
30. Загальні принципи тренування.
31. Баланс: ключові умови та визначення
32. Порушення балансу та управління ним
33. Вправи для тренування балансу
34. Дихальні вправи
35. Циклічні та ациклічні вправи
36. Вправи для тренування сили м'язів

8. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЕКЗАМЕНУ/ ЗАЛІКУ

Денна форма навчання			
Поточний контроль			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	25

	програми та розкладу занять		
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виноситься на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)	10
1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	5
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен / залік			50
Всього балів			100

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

9. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

(для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	

74-81(6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	Fx	незадовільно	не зараховано
1-34 (2)	F		

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація Підручник. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — К.: Олімп, л-ра, 2009. — 488 с.
2. 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.
3. Kisner, Carolyn. Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. — 6th ed. 2016. - 1057 p.
4. Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise / Barbara J. Hoo genboom, Michael L. Voight William E. Prentice, 2014. - 1164p.
5. Melinda Járomi Fundamental exercise therapy:theory and practice. Pécs, 2015. – 372 p.

Допоміжна:

6. 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.
7. 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, реабилітація. - 2018. - № 3.- С. 147-158./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14842>

8. 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>
9. 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>
- 10.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>
- 11.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.
- 12.Ціж Л. Особливості програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з дископатією шийного відділу хребта / Любов Ціж // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2008. - Вип. 12, т. 3. - С. 249 - 252./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16132>
- 13.Fiodorenko-Dumas Ź. - Kinezyterapia w Praktyce Fizjoterapeuty. Wroclaw. 2009– 141p.
- 14.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>