



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

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Терапевтичні вправи**

<b>Галузь знань</b>	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
<b>Спеціальність</b>	<u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u>
<b>Назва освітньої програми</b>	<u>Фізична терапія, ерготерапія</u>
<b>Рівень вищої освіти</b>	<u>перший (бакалаврський) рівень</u>

<b>Розробники і викладачі</b>	<b>Контактний тел.</b>	<b>E-mail</b>
Викладач Гулуєв Віаді Ніязович	067-317-16-77	vidadigggg@gmail.com

**1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ**

Сучасний стан сфери охорони здоров'я вимагає високої професійної підготовленості фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Цей курс поглиблює знання здобувачів про терапевтичні вправи, що сприяє розвитку професійної майстерності та професійної кваліфікації майбутнього фізичного терапевта та ерготерапевта.

**Мета** курсу – набуття здобувачами 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 застосування у фізичній терапії

**Передумови для вивчення дисципліни:** успішне засвоєння дисциплін загальної підготовки, а також дисциплін професійної підготовки таких як Вступ до спеціальності, основи фізичної реабілітації та ерготерапії, Види оздоровчо-рухової активності, Біомеханіка та клінічна кінезіологія.

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

У процесі реалізації програми дисципліни «Терапевтичні вправи» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

### **Інтегральна компетентність**

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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 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.

Навчальна дисципліна «Терапевтичні вправи» забезпечує досягнення **програмних результатів навчання (ПР)**, передбачених освітньою програмою:

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

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

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

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

### Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Після засвоєння курсу здобувачі 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	70 / 50	2	3 / 4	Обов'язкова

### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	Кількість годин			
	Всього	в тому числі		
		лекц.	прак.	сам. роб.
3 семестр: Терапевтичні вправи, основні поняття	4	2	2	
Вплив терапевтичних вправ на фізичну функцію	6		2	4
Принципи фізичної терапії	6		2	4
Періоди реабілітації	6		2	4
Особливості методики проведення занять	4	2	2	
Компоненти фізичної функції	6		2	4
Дозування фізичного навантаження	6		2	4
Площини, осі та рухи	6		2	4
Ефективність застосування занять з фізичної терапії	6		2	4

Руховий динамічний стереотип	6		2	4
Лікувальна дія терапевтичних вправ	2	2		
Покази та протипокази до фізичної терапії	6		2	4
Основні методичні принципи при заняттях терапевтичними вправами	6		2	4
Зміни в організмі під впливом занять терапевтичними вправами	6		2	4
Класифікація терапевтичних вправ	2	2		
Пасивні вправи. Покази, протипокази, методика виконання	6		2	4
Пасивно-активні вправи. Покази, протипокази, методика виконання.	6		2	4
Активні вправи. Покази, протипокази. Методика виконання	6		2	4
Вправи на розтяг та мобілізацію	2	2		
Основні поняття про мобільність та розтяг	6		2	4
Покази, протипокази, потенційні результати розтягу	6		2	4
Методичні вказівки при виконанні вправ на розтяг	6		2	4
Принципи мобілізації	4		2	2
<b>Всього в 3 семестрі</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>70</b>
<b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЗАЛІК</b>				
4 семестр: Вправи з застосуванням додаткового обладнання	6	2	2	2
Вправи з опором	6	2	2	2
Динамічні вправи	6		2	4
Ізокінетичні вправи	6		2	4
Ізометричні вправи	6		2	4
Вправи з відкритим та закритим руховим ланцюгом	6		2	4
Загальні принципи тренування	6	2	2	2
Баланс: ключові умови та визначення	6		2	4
Порушення балансу та управління ним	6		2	4
Вправи для тренування балансу	6	2	2	2
Дихальні вправи	6		2	4
Циклічні та ациклічні вправи	6		2	4
Вправи для тренування сили м'язів	6		2	4
Нейром'язова фасилітація. Техніка застосування.	6	2	2	2
Фізіологічні зміни при застосуванні аеробних вправ	6		2	4
<b>Всього в 4 семестрі</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

## 5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі 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, здобувачі отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи здобувачів щодо вивчення дисципліни «Терапевтичні справи» 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.

## 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)
-------------------------------------	---

## 8. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ІСПИТУ/ ЗАЛІКУ

Денна форма навчання

Поточний контроль

<b>Види роботи</b>	<b>Планові терміни виконання</b>	<b>Форми контролю та звітності</b>	<b>Максимальний відсоток оцінювання</b>
<b>Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях</b>			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	<b>25</b>
<b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>			
1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виноситься на самостійне вивчення	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>1</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	<b>10</b>
<b>Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота здобувача)</b>			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)	<b>10</b>
1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	<b>5</b>
<b>Разом балів за поточний контроль</b>			<b>50</b>
<b>Підсумковий контроль екзамен / залік</b>			<b>50</b>
<b>Всього балів</b>			<b>100</b>

<sup>1</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

## **9. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для іспиту / заліку)**

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Здобувач 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. Здобувач 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. Здобувач 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. Здобувач 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. Здобувач 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. Здобувач 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. Здобувач 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	Задовільно	
64-73 (5)	D		
60-63 (4)	E	незадовільно	не зараховано
35-59 (3)	Fx		
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. 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>
8. 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>
9. 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>
10. 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.
11. 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>
12. Fiodorenko-Dumas Ź. - Kinezyterapia w Praktyce Fizjoterapeuty. Wroclaw. 2009– 141p.
13. 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>