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 №5 від 28 серпня 2026 р.)
Голова Науково-методичної ради

_____ Оксана ШИНКАРУК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
спеціальність: І7 Терапія та реабілітація
спеціалізація: Фізична терапія
освітньо-професійна програма: Фізична терапія
статус навчальної дисципліни: обов'язкова
код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ОК.ЦС 21
мова навчання: українська

Київ – 2026

РОЗРОБНИКИ:

Володимир КОРМІЛЬЦЕВ, доцент кафедри терапії та реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
vkormiltsev@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою терапії та реабілітації
(засідання кафедри від 17.08.2026 р., протокол № 22)

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

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми _____ Ольга ІВАНОВСЬКА

Начальник
навчально-методичного відділу _____ Ольга Д`ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти _____ Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема клінічно обґрунтованого добору, дозування, призначення та оцінювання ефективності терапевтичних вправ відповідно до сучасних принципів фізичної терапії, МКФ, доказової практики та індивідуальних потреб пацієнта/клієнта на різних етапах реабілітаційного процесу. Обсяг дисципліни – 6 кредитів ЄКТС. Основні теми: основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ; класифікація та принципи дозування вправ; області застосування терапевтичних вправ; клінічний менеджмент деяких патологічних станів; основи цілеспрямованого застосування терапевтичних вправ; специфічні сфери застосування терапевтичних вправ. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю, заліку та екзамену.

Abstract of the discipline. The course is designed to develop the general and professional competences specified in the educational and professional programme, in particular the clinically justified selection, dosage, prescription and evaluation of the effectiveness of therapeutic exercises in accordance with modern principles of physiotherapy, the ICF, evidence-based practice and the individual needs of the patient/client at various stages of the rehabilitation process. The course is worth 6 ECTS credits. Main topics: fundamental and applied aspects and concepts of therapeutic exercises; classification and principles of exercise dosing; areas of application of therapeutic exercises; clinical management of certain pathological conditions; fundamentals of the targeted application of therapeutic exercises; specific areas of application of therapeutic exercises. The final mark is determined on the basis of the results of continuous assessment, a test and an examination.

Мета навчальної дисципліни – формування у здобувачів вищої освіти компетентностей щодо клінічно обґрунтованого добору, дозування, призначення та оцінювання ефективності терапевтичних вправ відповідно до сучасних принципів фізичної терапії, МКФ, доказової практики та індивідуальних потреб пацієнта/клієнта на різних етапах реабілітаційного процесу.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична терапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю І7 Терапія та реабілітація, спеціалізація І7.1 «Фізична терапія»

Шифр	Компетентності
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 02. Здатність застосувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 03. Здатність до розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 07. Здатність до міжособистісної взаємодії
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	СК 03. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця професійну діяльність з фізичної терапії осіб різних професійних, соціальних, нозологічних та вікових груп СК 05. Здатність, під супервізією фізичного терапевта, ефективно реалізовувати програму фізичної терапії відповідно до функціональних можливостей пацієнта/клієнта. СК 08. Здатність ефективно спілкуватися, зокрема навчати пацієнта/клієнта, його родину й опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та обмежень життєдіяльності та популяризувати здоровий спосіб життя.

Обсяг навчальної дисципліни – 6 кредитів ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	14		58		108	180

Статус навчальної дисципліни: обов’язкова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами:

на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Нормальна анатомія людини», «Загальна фізіологія людини», «Біомеханіка та клінічна кінезіологія», «Основи медичних знань», «Теорія та методика фізичного виховання», «Основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії (вступ до спеціальності)».

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	л.	пр.	с.р.
Тема 1. Основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ	28	4	6	18
Тема 2. Основні види терапевтичних вправ.	34	4	12	18
Тема 3. Основні компоненти терапевтичних програм фізичної активності та особливості їх дозування.	30	4	8	18
Тема 4. Інші області застосування терапевтичних вправ.	28	2	8	18
Тема 5. Основи цілеспрямованого застосування терапевтичних вправ.	34	0	16	18
Тема 6. Специфічні сфери застосування терапевтичних вправ.	26	0	8	18
Всього годин:	180	14	58	108

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ.

Терапевтичні вправи: вплив на фізичні функції; класифікація стану здоров'я, функціонування та інвалідність-еволюція моделей і пов'язана з ними термінологія; основні компоненти терапевтичних програм фізичної активності; загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ; місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії.

Тема 2. Основні види терапевтичних вправ. Терапевтичні вправи на розтягування; терапевтичні вправи з опором; терапевтичні вправи на збільшення амплітуди; терапевтичні вправи на розтягування при порушенні мобільності; терапевтичні вправи з мануальним опором.

Тема 3. Основні компоненти терапевтичних програм фізичної активності та особливості іх дозування. Терапевтичні аеробні вправи; методики та методи дозування терапевтичних вправ з опором; методика та методи дозування циклічного аеробного навантаження.

Тема 4. Інші області застосування терапевтичних вправ. Терапевтичні вправи на покращення балансу; терапевтичні вправи на мобілізацію; терапевтичні вправи у воді.

Тема 5. Основи цілеспрямованого застосування терапевтичних вправ.

Терапевтичні вправи при порушеннях хребта; терапевтичні вправи при порушеннях плечового суглоба; терапевтичні вправи при порушеннях ліктьового суглоба; терапевтичні вправи при порушеннях променево-зап'ясткового суглоба; терапевтичні вправи при порушеннях кульшового суглоба; терапевтичні вправи при порушеннях колінного суглоба; терапевтичні вправи при порушеннях гомілково-надп'яткового суглоба.

Тема 6. Специфічні сфери застосування терапевтичних вправ.

Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень. Основи рухового навчання.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма
Тема 1. Основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ	1. Основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ	2
	2. Основи побудови програми терапевтичних вправ. Загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ.	2
	3. Місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії. Структура та компоненти МКФ. Застосування МКФ в плануванні реабілітаційного втручання.	2
Тема 2. Основні види терапевтичних вправ	4. Терапевтичні вправи на розтягування: визначення, характеристика,особливості застосування, в залежності від сегменту.	2
	5. Терапевтичні вправи з опором: визначення, характеристика,особливості застосування, в залежності від сегменту.	2
	6. Терапевтичні вправи на збільшення амплітуди: визначення, види амплітуди, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ, методика	2

	застосування терапевтичних вправ в залежності від сегменту.	
	7. Терапевтичні вправи на розтягування при порушенні мобільності: основні види вправ на розтягування, клінічні рекомендації, основні техніки та методика застосування терапевтичних вправ в залежності від сегменту.	2
	8. Терапевтичні вправи з мануальним опором: визначення, клінічні рекомендації щодо застосування, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ.	2
	9. Терапевтичні вправи з мануальним опором: методика виконання в різних сегментах.	
Тема 3. Основні компоненти терапевтичних програм фізичної активності та особливості їх дозування.	10. Методика дозування вправ з опором: види та характеристика типів м'язових скорочень, методика та критерії визначення дозування навантаження у вправах на розвиток сили.	2
	11. Методика дозування вправ з опором: методика визначення 1 повторного максимуму.	2
	12. Терапевтичні аеробні вправи: основні види застосовуваних вправ, їх особливості, клінічні рекомендації та види аеробних тренувань, що застосовуються в терапевтичних програмах фізичної активності.	2
	13. Методика дозування терапевтичних аеробних вправ: поняття інтенсивності тренування, методики визначення інтенсивності, основні принципи дозування циклічного аеробного фізичного навантаження.	2
Тема 4. Інші області	14. Терапевтичні вправи на покращення балансу: основні види	2

застосування терапевтичних вправ.	балансу, його характеристики, клінічні рекомендації, особливості застосування терапевтичних вправ в залежності від виду порушення балансу.	
	15. Терапевтичні вправи на мобілізацію: види мобілізації, характеристика основних мобілізаційних рухів, клінічні рекомендації та особливості застосування мобілізаційних технік в залежності від типу та сегменту порушення.	2
	16. Терапевтичні вправи у воді: основні види вправ, характеристика необхідного додаткового устаткування, особливості впливу водного середовища під час реалізації плану втручання.	2
	17. Терапевтичні вправи у воді: клінічні рекомендації та методика застосування терапевтичних вправ у воді в залежності від патологічного стану	2
Тема 5. Основи цілеспрямованого застосування терапевтичних вправ.	18. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях хребта: будова хребтового стовпа, артрокінематика, характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при вертеброгенній патології та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності	2
	19. Терапевтичні вправи при порушеннях постави: характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при порушеннх постави та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності	2
	20. Терапевтичні вправи при	2

	травмах та захворюваннях плечового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	
	21. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях ліктьового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	2
	22. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях променево-зап'ясткового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	2
	23. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях кульшового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	2
	24. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях колінного суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування	2

	терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	
	25. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях гомілково-надп'яткового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	2
Тема 6. Специфічні сфери застосування терапевтичних вправ	26. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.	2
	27. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.	
	28. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень. Основи рухового навчання	
	29. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень. Основи рухового навчання	2
Всього годин:		58

Завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин
Тема 1. Основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ	1.Терапевтичні вправи: вплив на фізичні функції; класифікація стану здоров'я, функціонування та інвалідність-еволюція моделей і пов'язана з ними термінологія. Пройти онлайн курс «General Principles of Exercise Rehabilitation» Physiophedia Plus. Посилання на курс: https://members.physio-pedia.com/general-principles-of-exercise-rehabilitation-course/	8
	2. Основи побудови програми терапевтичних вправ. Загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ; основні лікувальні концепції вправ; принципи та методи дозування терапевтичних вправ; лікувальний ефект від прикладного застосування вправ. Пройти онлайн курс «Introduction to Therapeutic Exercise» Physiophedia Plus. Посилання на курс: https://members.physio-pedia.com/introduction-to-therapeutic-exercise-course/	6
	3. Роль та місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії.	4
Тема 2. Основні види терапевтичних вправ	4. Особливості застосування вправ на розтягування та планування втручання.	4
	5. Загальна характеристика і методика імплементації різних видів опору та обтяжень в терапевтичній програмі фізичної активності.	4
	6. Загальна характеристика та	4

	основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на збільшення амплітуди.	
	7. Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на розтягування при порушеннях рухливості різних суглобів.	4
	8. Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ з мануальним опором в різних сегментах.	2
Тема 3. Основні компоненти терапевтичних програм фізичної активності та особливості їх дозування.	9. Методики та методи дозування терапевтичних вправ з опором. Визначення 1 повторного максимуму.	8
	10. Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних аеробних вправ.	4
	11. Методика та методи дозування циклічного аеробного навантаження. Основні зрушення в організмі під впливом циклічних аеробних вправ.	6
Тема 4. Інші області застосування терапевтичних вправ.	12.Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ при різних порушеннях балансу.	8
	13. Загальна характеристика та основні детермінанти застосування мобілізаційних терапевтичних технік при різних порушеннях.	6
	14. Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ у воді при різних патологічних станах.	4
Тема 5. Основи цілеспрямованого застосування терапевтичних вправ.	15. Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях хребта в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	4
	16. Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях плечового суглоба в	4

	залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	
	17. Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях ліктьового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	2
	18. Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях променево-зап'ясткового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	2
	19. Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях кульшового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	2
	20. Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях колінного суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	2
	21. Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях гомілково-надп'яткового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	2
Тема 6. Специфічні сфери застосування терапевтичних вправ	22. Побудова програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів.	10
	23. Підготовка та розробка програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів. Загальна характеристика основних фаз рухового навчання	8
Всього годин:		108

Очікувані результати навчання з навчальної дисципліни: опрацювання навчальної дисципліни забезпечує формування у здобувачів

вищої освіти знань, умінь та практичних навичок щодо клінічно обґрунтованого застосування терапевтичних вправ як основного засобу фізичної терапії відповідно до сучасних принципів доказової практики, Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ), індивідуальних потреб пацієнта/клієнта та програм фізичної терапії, завдяки:

знанням: теоретичних засад застосування терапевтичних вправ у фізичній терапії, сучасних класифікацій терапевтичних вправ, їх механізми лікувальної дії та фізіологічні ефекти; принципів клінічного призначення терапевтичних вправ залежно від патологічного процесу, функціонального стану та реабілітаційних цілей; сучасних підходів до дозування фізичного навантаження (інтенсивність, тривалість, частота, обсяг, прогресія); показанню, протипоказанню, застереженню та критеріїв безпечного використання різних видів терапевтичних вправ; принципів побудови індивідуальної програми терапевтичних вправ на різних фазах реабілітаційного процесу; принципів оцінювання ефективності терапевтичного втручання та критерії модифікації програми фізичної терапії; сучасних міжнародні рекомендації щодо застосування терапевтичних вправ у фізичній терапії.

умінням: аналізувати результати обстеження пацієнта/клієнта та визначати потребу у застосуванні терапевтичних вправ; обґрунтовувати вибір терапевтичних вправ залежно від клінічного стану, функціональних порушень та реабілітаційного прогнозу пацієнта; визначати параметри дозування терапевтичних вправ відповідно до сучасних принципів призначення фізичного навантаження; складати індивідуальні програми терапевтичних вправ для пацієнтів із різними патологічними станами; демонструвати правильну техніку виконання терапевтичних вправ та навчати пацієнта їх безпечному виконанню; здійснювати прогресію або регресію фізичного навантаження відповідно до клінічної відповіді пацієнта; контролювати переносимість фізичного навантаження та своєчасно виявляти ознаки небажаних реакцій; оцінювати ефективність застосування терапевтичних вправ за допомогою валідних та затверджених інструментів оцінювання; модифікувати програму терапевтичних вправ відповідно до отриманих результатів обстеження та динаміки функціонального відновлення; використовувати принципи клінічного мислення та доказово-інформованої практики під час планування й реалізації програми фізичної терапії; аргументовано пояснювати пацієнту, його родині та членам мультидисциплінарної команди доцільність застосування терапевтичних вправ і очікувані результати втручання.

Перелік результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична терапія»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю І7 Терапія та реабілітація, спеціалізація І7.1 «Фізична терапія»

Шифр	Результати навчання
РН	РН 12. Реалізовувати індивідуальну програму фізичної терапії, або компоненти індивідуального реабілітаційного плану, які стосуються фізичної терапії під супервізією фізичного терапевта, уміти здійснювати заходи фізичної терапії для корекції порушень структури/функцій та асоційованих з ними обмежень активності та участі РН 14. Провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця професійну діяльність. РН 15. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні засоби реабілітації. РН 17. Проводити інструктаж та навчання пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, опікунів.

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:

1-ий семестр:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття
1. Основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ	Сертифікат курсу	15

2. Основи побудови програми терапевтичних вправ. Загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ.	Сертифікат курсу	10
3. Місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії. Структура та компоненти МКФ. Застосування МКФ в плануванні реабілітаційного втручання.	Тестування	10
4. Терапевтичні вправи на розтягування: визначення, характеристика,особливості застосування, в залежності від сегменту.	Освоєння практичних навичок.	5
5. Терапевтичні вправи з опором: визначення, характеристика,особливості застосування, в залежності від сегменту.	Освоєння практичних навичок.	5
6. Терапевтичні вправи на збільшення амплітуди: визначення, види амплітуди, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ, методика застосування терапевтичних вправ в залежності від сегменту.	Освоєння практичних навичок.	5
7. Терапевтичні вправи на розтягування при порушенні мобільності: основні види вправ на розтягування, клінічні рекомендації, основні техніки та методика застосування терапевтичних вправ в залежності від сегменту.	Освоєння практичних навичок.	5
8. Терапевтичні вправи з мануальним опором: визначення, клінічні рекомендації щодо застосування, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
9. Терапевтичні вправи з мануальним опором: методика виконання в різних сегментах.	Презентації.	10
10. Методика дозування вправ з опором: види та характеристика типів м’язових скорочень, методика та	Презентації.	10

критерії визначення дозування навантаження у вправах на розвиток сили.		
11. Методика дозування вправ з опором: методика визначення 1 повторного максимуму.	Презентації.	10
12. Терапевтичні аеробні вправи: основні види застосовуваних вправ, їх особливості, клінічні рекомендації та види аеробних тренувань, що застосовуються в терапевтичних програмах фізичної активності.	Освоєння практичних навичок.	5
13. Методика дозування терапевтичних аеробних вправ: поняття інтенсивності тренування, методики визначення інтенсивності, основні принципи дозування циклічного аеробного фізичного навантаження.	Освоєння практичних навичок	5
Всього балів:		100

2-ий семестр:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття
14. Терапевтичні вправи на покращення балансу: основні види балансу, його характеристики, клінічні рекомендації, особливості застосування терапевтичних вправ в залежності від виду порушення балансу.	Освоєння практичних навичок.	5
15. Терапевтичні вправи на мобілізацію: види мобілізації, характеристика основних мобілізаційних рухів, клінічні рекомендації та особливості застосування мобілізаційних технік в залежності від типу та сегменту порушення.	Презентації.	10

16. Терапевтичні вправи у воді: основні види вправ, характеристика необхідного додаткового устаткування, особливості впливу водного середовища під час реалізації плану втручання.	Освоєння практичних навичок.	5
17. Терапевтичні вправи у воді: клінічні рекомендації та методика застосування терапевтичних вправ у воді в залежності від патологічного стану	Освоєння практичних навичок.	5
18. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях хребта: будова хребтового стовпа, артрокінематика, характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при вертеброгенній патології та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності	Освоєння практичних навичок.	5
19. Терапевтичні вправи при порушеннях постави: характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при порушеннх постави та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності	Освоєння практичних навичок.	5
20. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях плечового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
21. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях ліктьового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість	Освоєння практичних навичок.	5

прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.		
22. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях променево-зап'ясткового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
23. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях кульшового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	Розбір клінічних кейсів	10
24. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях колінного суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	Тестування.	10
25. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях гомілково-надп'яткового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
26. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ в залежності від	Освоєння практичних навичок.	5

патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.		
27. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.	Освоєння практичних навичок.	5
28. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень. Основи рухового навчання	Освоєння практичних навичок.	5
29. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень. Основи рухового навчання	Тестування	10
Всього балів:		100

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.

Екзамен 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. Єжова О, Тимрук-Скоропад К, Ціж Л, Ситник О. Терапевтичні вправи: навчальний посібник. Суми, 2021; 152.

2. Dunleavy K, Kubo Slowik A. Therapeutic Exercise Prescription, Edition 1. Elsevier, Inc., 2018. 650 p.

3. Exercise therapy in the management of musculoskeletal disorders / edited by Fiona Wilson, John Gormley, Juliette Hussey. 2011. 280 p.

4. Home exercise programs for musculoskeletal and sports injuries : the evidence-based guide for practitioners / [edited by] Ian Wendel, James, F. Wyss. 2020. 265 p.

5. NSCA's essentials of personal training / Jared W. Coburn and Moh H. Malek, editors. - 2nd ed. 2012. 698 p.

6. Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. — 6th ed. 2012. 1057 p.

7. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries / Peggy A. Houglum. - Fourth edition. 2016. 1167 p.

8. Therapeutic exercise for physical therapist assistants / [edited by] William Bandy, Barbara Sanders ; photography by Michael A. Morris. — 2nd ed. 2001. 476 p.

Додаткові:

1. Cochrane Library. [Internet]. Avaliable at: https://www.cochrane.org/

2. Physiotherapy Evidence Database. [Internet]. Avaliable at: https://www.pedro.org.au/

3. US National Library of Medicine National Institutes of Health. [Internet]. Avaliable at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/

4. Physiotherapy exercises [Internet]. PhysiotherapyExercises.com. [cited 2022Aug29]. Available from: https://www.physiotherapyexercises.com/

5. Home exercise program for free [Internet]. HEP2go. [cited 2022Aug29]. Available from: https://www.hep2go.com/exercises.php?userRef=gciaake

6. Physiopedia. [cited 2022Aug29]. Available from: https://www.physio-pedia.com/home/

7. Браузер МКФ. Доступно з: http://icf-edu.com/ua/browser