

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри терапії та реабілітації
(протокол № 22 від 17 серпня 2026 р.)

Завідувач кафедри

Олена ЛАЗАРЄВА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра терапії та реабілітації

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Терапевтичні вправи

2026-2027 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	Фізична терапія
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК.ЦС21 Терапевтичні вправи https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=260
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	<i>I-II семестр</i> <i>Вересень-травень</i>
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників	Кормільцев Володимир Володимирович, к.фіз.вих., доцент, vkormiltsev@uni-sport.edu.ua https://uni-sport.edu.ua/content/kormilcev-volodymyr-volodymyrovych

1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
6	14		58		108	180

1.3. Оцінювання результатів навчання

Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття та кількість балів	Загальна кількість балів за заняття
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. Пройти онлайн курс «General Principles of Exercise Rehabilitation» Physiophedia Plus. Посилання на курс: https://members.physio-pedia.com/general-principles-of-exercise-rehabilitation-course/	Сертифікат курсу	15
2. Основи побудови програми терапевтичних вправ. Загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ.	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/	Сертифікат курсу	10

3. Місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії. Структура та компоненти МКФ. Застосування МКФ в плануванні реабілітаційного втручання.	Роль та місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії.	Тестування	10
4. Терапевтичні вправи на розтягування: визначення, характеристика, особливості застосування, в залежності від сегменту.	Особливості застосування вправ на розтягування та планування втручання.	Освоєння практичних навичок.	5
5. Терапевтичні вправи з опором: визначення, характеристика, особливості застосування, в залежності від сегменту.	Загальна характеристика і методика імплементації різних видів опору та обтяжень в терапевтичній програмі фізичної активності.	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.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на збільшення амплітуди.	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.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на розтягування при порушеннях рухливості різних суглобів.	Освоєння практичних навичок.	5

8. Терапевтичні вправи з мануальним опором: визначення, клінічні рекомендації щодо застосування, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ з мануальним опором в різних сегментах.	Освоєння практичних навичок.	5
9. Терапевтичні вправи з мануальним опором: методика виконання в різних сегментах.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ з мануальним опором в різних сегментах.	Презентації.	10
10. Методика дозування вправ з опором: види та характеристика типів м'язових скорочень, методика та критерії визначення дозування навантаження у вправах на розвиток сили.	Методики та методи дозування терапевтичних вправ з опором.	Презентації.	10
11. Методика дозування вправ з опором: методика визначення 1 повторного максимуму.	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.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних аеробних вправ	Освоєння практичних навичок.	5
13. Методика дозування терапевтичних аеробних вправ: поняття інтенсивності тренування, методики визначення інтенсивності, основні принципи дозування циклічного аеробного фізичного навантаження.	Методика та методи дозування циклічного аеробного навантаження. Основні зрушення в організмі під впливом циклічних аеробних вправ.	Освоєння практичних навичок	5

14. Терапевтичні вправи на покращення балансу: основні види балансу, його характеристики, клінічні рекомендації, особливості застосування терапевтичних вправ в залежності від виду порушення балансу.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ при різних порушеннях 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.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування мобілізаційних терапевтичних технік при різних порушеннях.	Презентації.	10
16. Терапевтичні вправи у воді: основні види вправ, характеристика необхідного додаткового устаткування, особливості впливу водного середовища під час реалізації плану втручання.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ у воді при різних патологічних станах.	Освоєння практичних навичок.	5
17. Терапевтичні вправи у воді: клінічні рекомендації та методика застосування терапевтичних вправ у воді в залежності від патологічного стану	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ у воді при різних патологічних станах.	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	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях хребта в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5

в терапевтичну програму фізичної активності			
19. Терапевтичні вправи при порушеннях постави: характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при порушеннях постави та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях хребта в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	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.	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях плечового суглоба в залежності від патологічного стану. 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 прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях ліктьового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5

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.	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях променево-зап'ясткового суглоба в залежності від патологічного стану. 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.	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях кульшового суглоба в залежності від патологічного стану. 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.	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях колінного суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Тестування.	10
25. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях гомілково-надп'ясткового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях гомілково-надп'ясткового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми	Освоєння практичних навичок.	5

визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	терапевтичних вправ.		
26. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.	Побудова програми терапевтичних вправ в залежності від типів патологічних станів.	Освоєння практичних навичок.	5
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	Підготовка та розробка програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів. Загальна характеристика основних фаз 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
		Усього:	200

1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни

Аудиторія, ПК, проектор, доступ до Інтернету, зал фізичної терапії (https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/prezentacyya_nufvsu_2_2.pdf)

Сторінка курсу на платформі Moodle (<https://dn.uni-sport.edu.ua/>). Курси неформальної освіти Фізіопедія (<https://members.physio-pedia.com>)

1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни:

стажування, курси, майстер-класи, тренінги, семінари, що підтверджено відповідним документом (сертифікат, диплом тощо).

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри терапії та реабілітації
(протокол № 22 від 17 серпня 2026 р.)

Завідувач кафедри

Олена ЛАЗАРЄВА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра терапії та реабілітації

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Терапевтичні вправи

2026-2027 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

Повторне вивчення дисципліни

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	Фізична терапія
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК.ЦС21 Терапевтичні вправи https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view?id=260
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	<i>I-II семестр</i> <i>Вересень-травень</i>
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників	Кормільцев Володимир Володимирович, к.фіз.вих., доцент, vkormiltsev@uni-sport.edu.ua https://uni-sport.edu.ua/content/kormilcev-volodymyr-volodymyrovych

1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
6			24		156	180

1.3. Оцінювання результатів навчання

Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття та кількість балів	Загальна кількість балів за заняття
1. Основоположні та прикладні аспекти та поняття терапевтичних вправ Основи побудови програми терапевтичних вправ. Загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ. Місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії. Структура та компоненти МКФ. Застосування МКФ в плануванні реабілітаційного втручання.	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/	Сертифікат курсу	15
	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/	Сертифікат курсу	10

	Роль та місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії.	Тестування	10
2. Терапевтичні вправи на розтягування: визначення, характеристика, особливості застосування, в залежності від сегменту. Терапевтичні вправи з опором: визначення, характеристика, особливості застосування, в залежності від сегменту.	Особливості застосування вправ на розтягування та планування втручання.	Освоєння практичних навичок.	5
	Загальна характеристика і методика імплементації різних видів опору та обтяжень в терапевтичній програмі фізичної активності.	Освоєння практичних навичок.	5
3. Терапевтичні вправи на збільшення амплітуди: визначення, види амплітуди, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ, методика застосування терапевтичних вправ в залежності від сегменту. 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.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на збільшення амплітуди.	Освоєння практичних навичок.	5
	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на розтягування при порушеннях рухливості різних суглобів.	Освоєння практичних навичок.	5
4. Терапевтичні вправи з мануальним опором: визначення, клінічні рекомендації щодо застосування, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ. Терапевтичні вправи з мануальним опором: методика виконання в різних сегментах.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ з мануальним опором в різних сегментах.	Освоєння практичних навичок.	5
	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ	Презентації.	10

Методика дозування вправ з опором: види та характеристика типів м'язових скорочень, методика та критерії визначення дозування навантаження у вправах на розвиток сили. Методика дозування вправ з опором: методика визначення 1 повторного максимуму.	з мануальним опором в різних сегментах.		
	Методики та методи дозування терапевтичних вправ з опором.	Презентації.	10
	Визначення 1 повторного максимуму.	Презентації.	10
5. Терапевтичні аеробні вправи: основні види застосовуваних вправ, їх особливості, клінічні рекомендації та види аеробних тренувань, що застосовуються в терапевтичних програмах фізичної активності. Методика дозування терапевтичних аеробних вправ: поняття інтенсивності тренування, методики визначення інтенсивності, основні принципи дозування циклічного аеробного фізичного навантаження.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних аеробних вправ	Освоєння практичних навичок.	5
	Методика та методи дозування циклічного аеробного навантаження. Основні зрушення в організмі під впливом циклічних аеробних вправ.	Освоєння практичних навичок	5
6. Терапевтичні вправи на покращення балансу: основні види балансу, його характеристики, клінічні рекомендації, особливості застосування терапевтичних вправ в залежності від виду порушення балансу. Терапевтичні вправи на мобілізацію: види мобілізації, характеристика основних мобілізаційних рухів, клінічні рекомендації та особливості застосування мобілізаційних технік в залежності від типу та сегменту	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ при різних порушеннях балансу.	Освоєння практичних навичок.	5
	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування мобілізаційних терапевтичних технік при різних порушеннях.	Презентації.	10

порушення.			
7. Терапевтичні вправи у воді: основні види вправ, характеристика необхідного додаткового устаткування, особливості впливу водного середовища під час реалізації плану втручання. Терапевтичні вправи у воді: клінічні рекомендації та методика застосування терапевтичних вправ у воді в залежності від патологічного стану	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ у воді при різних патологічних станах.	Освоєння практичних навичок.	5
	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ у воді при різних патологічних станах.	Освоєння практичних навичок.	5
8. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях хребта: будова хребтового стовпа, артрокінеMATика, характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при вертеброгенній патології та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності Терапевтичні вправи при порушеннях постави: характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при порушеннях постави та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях хребта в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях хребта в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5

9. 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. 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. 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.	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях плечового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях ліктьового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях променево-зап'ясткового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
10. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях кульшового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях кульшового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Розбір клінічних кейсів	10

прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ. 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. Терапевтичні вправи при травмах та захворюваннях гомілково-надп'яtkового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях колінного суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Тестування.	10
	Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях гомілково-надп'яtkового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.	Освоєння практичних навичок.	5
11. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.	Побудова програми терапевтичних вправ в залежності від типів патологічних станів.	Освоєння практичних навичок.	10
12. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень. Основи	Підготовка та розробка програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів. Загальна характеристика основних фаз рухового навчання	Освоєння практичних навичок.	5
		Тестування	10

рухового навчання			
		Усього:	200

1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни

Аудиторія, ПК, проектор, доступ до Інтернету, зал фізичної терапії (https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/prezentacyya_nufvsu_2_2.pdf)
 Сторінка курсу на платформі Moodle (<https://dn.uni-sport.edu.ua/>). Курси неформальної освіти Фізіопедія (<https://members.physio-pedia.com>)

1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни:

стажування, курси, майстер-класи, тренінги, семінари, що підтверджено відповідним документом (сертифікат, диплом тощо).