

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри терапії та реабілітації
(протокол № 27 від 27 серпня 2024 р.)

Завідувач кафедри

Олена ЛАЗАРЄВА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра терапії та реабілітації

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Терапевтичні вправи

2024-2025 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	227 Фізична терапія, ерготерапія https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/227_fizychna_terapiya_ergoterapiya_0.pdf
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК.ЦС22 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, контактна інформація, електронна адреса	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
5	14		46		80	140

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 застосування терапевтичних вправ.	Терапевтичні вправи: вплив на фізичні функції; класифікація стану здоров'я, функціонування та інвалідність Пройти онлайн курс «Introduction to Therapeutic Exercise» Physiopedia Plus. Посилання на курс: https://members.physio-pedia.com/introduction-to-therapeutic-exercise-course/	Презентації або Реферат	20
2.Основні компоненти терапевтичних програм фізичної активності. Загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ.	Класифікація фізичних вправ, що застосовуються з терапевтичною метою; основні лікувальні концепції вправ; принципи та методи дозування терапевтичних вправ; лікувальний ефект від прикладного застосування вправ. Пройти онлайн курс «General Principles of Exercise Rehabilitation» Physiopedia Plus. Посилання на курс: https://members.physio-pedia.com/general-principles-of-exercise-rehabilitation-course/	Презентації.	20
3.Терапевтичні вправи на розтягування: визначення, характеристика,особливості застосування, в залежності від сегменту.	Особливості застосування вправ на розтягування та планування втручання.	Тестування	15
4.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.	15

5. 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.	Освоєння практичних навичок.	15
6.Терапевтичні вправи на збільшення амплітуди: визначення, види амплітуди, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на збільшення амплітуди.	Експрес-контроль.	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.	Експрес-контроль.	5
8.Терапевтичні вправи з мануальним опором: визначення, клінічні рекомендації щодо застосування, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ. Методика виконання в різних сегментах.	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ з мануальним опором в різних сегментах.	Експрес-контроль.	5
9.Методика дозування вправ з опором: види та характеристика типів м'язових скорочень, методика та критерії визначення дозування навантаження у вправах на розвиток сили. Методика визначення 1 повторного максимуму.	Методики та методи дозування терапевтичних вправ з опором. Визначення 1 повторного максимуму.	Експрес-контроль.	5
10. Терапевтичні аеробні вправи: основні види застосовуваних вправ, їх особливості, клінічні рекомендації та види аеробних тренувань, що	Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних аеробних вправ.	Експрес-контроль.	5

застосовуються в терапевтичних програмах фізичної активності.			
11.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.	Експрес-контроль.	5
12.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.	Експрес-контроль.	5
13. 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.	Експрес-контроль.	5
14.Терапевтичні вправи у воді: основні види вправ, характеристика необхідного додаткового устаткування, особливості впливу водного середовища під час реалізації плану втручання. 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.	Експрес-контроль.	5
15.Терапевтичні вправи при порушеннях хребта: будова	Методика застосування терапевтичних вправ при	Експрес-контроль.	5

хребтового стовпа, артрокінеMATика, характеристика основних фаз втручання, основні терапевтичні вправи, що застосовуються при вертеброгенній патології та методика їх імплементації в терапевтичну програму фізичної активності.	порушеннях хребта в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.		
16. Терапевтичні вправи при порушеннях плечового суглоба: будова та артрокінеMATика, 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.	Експрес-контроль.	5
17. Терапевтичні вправи при порушеннях ліктьового суглоба: будова та артрокінеMATика, 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.	Експрес-контроль.	5
18. Терапевтичні вправи при порушеннях променево-зап'ясткового суглоба: будова та артрокінеMATика, 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.	Експрес-контроль.	5
19. Терапевтичні вправи при	Методика застосування	Експрес-контроль.	5

<p>порушеннях 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.</p>	<p>терапевтичних вправ при порушеннях кульшового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>		
<p>20. Терапевтичні вправи при порушеннях 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.</p>	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях колінного суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>
<p>21. Терапевтичні вправи при порушеннях 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.</p>	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях гомілково-надп'яtkового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>
<p>22. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.</p>	<p>Побудова програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів.</p>	<p>Тестування.</p>	<p>15</p>
<p>23. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від</p>	<p>Побудова програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів.</p>	<p>Тестування.</p>	<p>15</p>

патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.			
		Усього:	200

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

Аудиторія, ПК, проектор, доступ до Інтернету. Функціональне ліжко/кушетка, стілець зі спинкою, стілець без спинки, пересувний стілець, сходи, сходи з похилою площиною, подушки різного розміру, клин реабілітаційний, валик реабілітаційний, валик з піноматеріалу, еластичний брус, балансувальна тренажер-подушка, стрічка-еспандер, тренажер для кисті, мат для балансування, гімнастичний мат. 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 № 27 від 27 серпня 2024 р.)

Завідувач кафедри

Олена ЛАЗАРЄВА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра терапії та реабілітації

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Терапевтичні вправи

2024-2025 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти Повторне вивчення дисципліни

1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	227 Фізична терапія, ерготерапія https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/227_fizychna_terapiya_ergoterapiya_0.pdf
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ОК.ЦС22 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, контактна інформація, електронна адреса	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
5	6		14		120	140

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
<p>1. Основоположні та прикладні аспекти застосування терапевтичних вправ.</p> <p>Основні компоненти терапевтичних програм фізичної активності. Загальна характеристика основних видів терапевтичних вправ.</p> <p>Терапевтичні вправи на розтягування: визначення, характеристика, особливості застосування, в залежності від сегменту.</p> <p>Терапевтичні вправи з опором: визначення, характеристика, особливості застосування, в залежності від сегменту.</p> <p>Місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії. Структура та компоненти МКФ. Застосування МКФ в плануванні реабілітаційного втручання.</p>	<p>Терапевтичні вправи: вплив на фізичні функції; класифікація стану здоров'я, функціонування та інвалідність</p> <p>Пройти онлайн курс «Introduction to Therapeutic Exercise» Physiopedia Plus. Посилання на курс: https://members.physio-pedia.com/introduction-to-therapeutic-exercise-course/</p>	Презентації або Реферат	20
	<p>Класифікація фізичних вправ, що застосовуються з терапевтичною метою; основні лікувальні концепції вправ; принципи та методи дозування терапевтичних вправ; лікувальний ефект від прикладного застосування вправ.</p> <p>Пройти онлайн курс «General Principles of Exercise Rehabilitation» Physiopedia Plus. Посилання на курс: https://members.physio-pedia.com/general-principles-of-exercise-rehabilitation-course/</p>	Презентації.	20
	<p>Особливості застосування вправ на розтягування та планування втручання.</p>	Тестування	15
	<p>Загальна характеристика і методика імплементації різних видів опору та обтяжень в терапевтичній програмі фізичної активності.</p>	Освоєння практичних навичок.	15
	<p>Роль та місце Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) в системі фізичної терапії.</p>	Освоєння практичних навичок.	15

<p>2. Терапевтичні вправи на збільшення амплітуди: визначення, види амплітуди, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ.</p> <p>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.</p> <p>Терапевтичні вправи з мануальним опором: визначення, клінічні рекомендації щодо застосування, особливості та протипокази до застосування терапевтичних вправ.</p> <p>Методика виконання в різних сегментах.</p> <p>Методика дозування вправ з опором: види та характеристика типів м'язових скорочень, методика та критерії визначення дозування навантаження у вправах на розвиток сили. Методика визначення 1 повторного максимуму.</p>	<p>Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на збільшення амплітуди.</p>	Експрес-контроль.	5
	<p>Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ на розтягування при порушеннях рухливості різних суглобів.</p>	Експрес-контроль.	5
	<p>Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ з мануальним опором в різних сегментах.</p>	Експрес-контроль.	5
	<p>Методики та методи дозування терапевтичних вправ з опором.</p> <p>Визначення 1 повторного максимуму.</p>	Експрес-контроль.	5
<p>3. Терапевтичні аеробні вправи: основні види застосовуваних вправ, їх особливості, клінічні рекомендації та види аеробних тренувань, що застосовуються в терапевтичних програмах фізичної активності.</p> <p>Методика дозування терапевтичних аеробних вправ: поняття інтенсивності тренування, методики визначення інтенсивності, основні принципи дозування циклічного аеробного</p>	<p>Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних аеробних вправ.</p>	Експрес-контроль.	5
	<p>Методика та методи дозування циклічного аеробного навантаження. Основні зрушення в організмі під впливом циклічних аеробних вправ.</p>	Експрес-контроль.	5
	<p>Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ при різних</p>	Експрес-контроль.	5

<p>фізичного навантаження. 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 порушення. Терапевтичні вправи у воді: основні види вправ, характеристика необхідного додаткового устаткування, особливості впливу водного середовища під час реалізації плану втручання. Клінічні рекомендації та методика застосування терапевтичних вправ у воді, в залежності від патологічного стану.</p>	<p>порушеннях балансу. Загальна характеристика та основні детермінанти застосування мобілізаційних терапевтичних технік при різних порушеннях. Загальна характеристика та основні детермінанти застосування терапевтичних вправ у воді при різних патологічних станах.</p>	<p>Експрес-контроль. Експрес-контроль.</p>	<p>5 5</p>
<p>4. Терапевтичні вправи при порушеннях 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.</p>	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях хребта в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>
<p>5. Терапевтичні вправи при порушеннях плечового суглоба:</p>	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>

<p>будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.</p> <p>Терапевтичні вправи при порушеннях 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.</p> <p>Терапевтичні вправи при порушеннях 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.</p>	<p>порушеннях плечового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>		
	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях ліктьового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>
	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях променево-зап'ясткового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>
<p>б. Терапевтичні вправи при порушеннях кульшового суглоба: будова та артрокінематика, показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ, фактори, що визначають швидкість прогресу</p>	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях кульшового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>

<p>втручання. Клінічні рекомендації та побудова програми терапевтичних вправ.</p> <p>Терапевтичні вправи при порушеннях 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.</p> <p>Терапевтичні вправи при порушеннях 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.</p>	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях колінного суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>
	<p>Методика застосування терапевтичних вправ при порушеннях гомілково-надп'яtkового суглоба в залежності від патологічного стану. Побудова програми терапевтичних вправ.</p>	<p>Експрес-контроль.</p>	<p>5</p>
<p>7. Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.</p> <p>Методика розробка та впровадження програми терапевтичних вправ, в залежності від патологічного стану: особливості інтерпретації вихідних даних та клінічне прийняття рішень.</p>	<p>Побудова програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів.</p>	<p>Тестування.</p>	<p>15</p>
	<p>Побудова програми терапевтичних вправ, в залежності від типів патологічних станів.</p>	<p>Тестування.</p>	<p>15</p>
		<p>Усього:</p>	<p>200</p>

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

Аудиторія, ПК, проектор, доступ до Інтернету. Функціональне ліжко/кушетка, стілець зі спинкою, стілець без спинки, пересувний стілець, сходи, сходи з похилою площиною, подушки різного розміру, клин реабілітаційний, валик реабілітаційний, валик з піноматеріалу, еластичний брус, балансувальна тренажер-подушка, стрічка-еспандер, тренажер для кисті, мат для балансування, гімнастичний мат.

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).