

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Медичний факультет**  
**Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

**СИЛАБУС**

**нормативного освітнього компонента**

**Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація**

(назва освітнього компонента)

**підготовки бакалавра (на базі повної загальної середньої освіти)**

(назва освітнього рівня)

**спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапі**

(шифр і назва спеціальності)

**Освітньо-професійної програми Фізична терапія, ерготерапія**

(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

Луцьк – 2022

**Силабус освітнього компонента «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація»** підготовки «бакалавра», галузі знань – 22 Охорона здоров'я, спеціальності – 227 Фізична терапія, ерготерапія, за освітньо-професійною програмою – Фізична терапія, ерготерапія

**Розробник: Грейда Н. Б., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії, к. пед. наук, доцент**

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:



(Андрійчук О. Я.)

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії протокол № 3 від 10.10. 2022 р.**

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О. Я.)

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Галузь знань: 22 - Охорона здоров'я  Спеціальність: 227 - Фізична терапія, ерготерапія  Освітньо-професійна програма: Фізична терапія, ерготерапія  Освітній ступінь: Бакалавр на базі ПЗСО	<b>Нормативний</b>
Кількість годин/кредитів <u>90/3</u>		<b>Рік навчання <u>3</u></b>
		<b>Семестр <u>6-ий</u></b>
ІНДЗ: <u>€</u>		Лекції 14 год.
		Лабораторні заняття 26 год.
		Самостійна робота 42 год.
		Консультації 8 год.
	<b>Форма контролю: екзамен</b>	
<b>Мова навчання</b>		українська

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА

**ППП** - Грейда Наталія Богданівна

**Науковий ступінь** - кандидат педагогічних наук

**Вчене звання** - доцент

**Посада** - доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

**Контактна інформація** - Greida.Natalja@vnu.edu.ua

**Дні занять** розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

### III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

#### 1. Анотація

Освітній компонент «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» об'єднує оздоровлення, профілактику на лікування пацієнтів засобами коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації. Коригуюча гімнастика — це різновид медичної лікувальної гімнастики, який застосовують при деяких змінах форми опорно-рухового апарату. Метою виправної гімнастики при деформації хребта є коригування деформації, стабілізація вже утворених та створення умов для компенсації пошкоджених функцій хребта. Коригуюча гімнастика показана всім, хто мають порушення постави. Вона дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет, вирівнювати м'язовий тонус передньої і задньої поверхні тулуба та нижніх кінцівок, зміцнювати - розтягнуті м'язи, розтягувати – укорочені. Заняття коригуючою гімнастикою повинно включати елементи активної і пасивної корекції та дихальні вправи. Будь-яка методика коригуючої гімнастики спрямована на відновлення м'язового балансу, тобто на розслаблення м'язів та відновлення роботи м'язів. Коригуюча гімнастика призначається як дорослим, так і дітям. Вона забезпечує ефективність лікування, а також попереджає розвиток багатьох захворювань спини. Програма коригуючої гімнастики розробляється з метою зміцнення м'язів, виправлення хребетних дефектів. Крім того, всі оздоровчі вправи виконуються в комплексі з дихальною гімнастикою.

Метод кінезіотейпування зміцнює тонус м'язів; сприяє розслабленню м'язів; стабілізує м'язи, суглоби та зв'язки; полегшує рух рук і ніг, збільшує їх амплітуду; зменшує больовий синдром; зменшує набряки; прискорює загоєння ран і розсмоктування гематом; поліпшує стабілізацію і функцію суглобів; знімає набряк і запалення при остеохондрозі, артрозі. Суть методу полягає в тому, що натяг тейпу дуже близький до натягу шкіри людини, тому він ніби перебирає на себе частину навантаження перенавантажених ділянок шкіри, допомагаючи їм у роботі. Для цього до хворого місця (розтягнутого м'яза, сухожилка або гематоми) особливим способом приклеюється спеціальна клейка стрічка довжиною кілька десятків сантиметрів та шириною 5-10 см. Існує декілька способів приклеювання тейпа, залежно від бажаного ефекту.

Результатом постізометричної релаксації є: нормалізація діяльності рефлекторного апарату спинного мозку і відновлення нормального динамічного стереотипу. Після напруження м'язів рефлекторно спрацьовує механізм зниження м'язового тону. Саме цей процес і лежить в основі методики методу постізометричної релаксації (ППР). Найбільш легкий шлях зниження м'язового тону - це використання пасивної ізометричної напруги. Пасивне розтягнення м'яза проводиться з мінімальним зусиллям до появи його невеликого опору, і м'яз фіксується в його новому положенні. За допомогою методу ППР проводиться успішна корекція викривлення хребта, зміцнення м'язів спини. Постізометрична релаксація — це вид м'якої техніки, який спрямований на розслаблення м'язів і полягає у досягненні легкого напруження м'язів без зміни їх довжини (5–10 с), яке потім змінюється їх пасивним розтягуванням, що зберігається впродовж того ж часу.

**2. Пререквізити** - нормальна анатомія людини (за професійним спрямуванням); нормальна фізіологія людини (за професійним спрямуванням); функціональна анатомія; основи загальної патології; обстеження, методи оцінки та контролю при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної системи; терапевтичні вправи; основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії (вступ до спеціальності); клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності ОРА; тестова оцінка дисфункцій в практиці фізичного терапевта.

**Постреквізити** – основи ерготерапії та функціональне тренування; клінічний реабілітаційний менеджмент при неврологічних дисфункціях; основи ерготерапії та функціональне тренування; страхування, переміщення та позиціонування у фізичній терапії та ерготерапії; клінічний реабілітаційний менеджмент у спортивній медицині.

### **3. Мета і завдання освітнього компонента:**

**Метою** викладання освітнього компонента «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є формування у здобувачів освіти професійно важливих умінь складати комплекси коригуючих фізичних вправ, накладання тейпів та здійснення мануальних методик постізометричної релаксації, необхідних для застосування з лікувальною і профілактичною метою у комплексному відновленні фізичного стану та працездатності пацієнтів та осіб з інвалідністю.

**Основним завданням** освітнього компонента «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є:

- сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про запобігання ускладнення захворювань;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- мати спеціальні концептуальні знання з основ коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації;
- знати реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- виробити базові навички розробки індивідуальної реабілітаційної програми;
- забезпечити уміння об'єктивізації ефективності процесу фізичної терапії у майбутній практичній діяльності;
- навчити надавати пацієнтові/клієнтові підказки, коректуючи виконання вправ;
- навчити надавати пацієнтові/клієнтові надавати пацієнтові/клієнтові програму для самостійних занять;
- навчити здійснити заходи фізичної терапії для корекції порушень функцій організму;
- навчити здійснити заходи фізичної терапії, використовуючи відповідний інструментарій згідно додатку стандарту вищої освіти за спеціальністю «фізична терапія, ерготерапія» (фітболи, гантелі, шведська стінка, диски для тримання балансу);
- виробити базові навички мануальних маніпуляційних втручань на грудній клітці при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- виробити базові навички постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- проводити мануальні маніпуляції на грудній клітці при неврологічних розладах.

### **4. Результати навчання (компетентності)**

До кінця навчання здобувачі освіти повинні бути компетентними у таких питаннях:

#### **Інтегральна компетентність (ІК)**

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 3** Здатність до міжособистісної взаємодії.

**ЗК 4** Здатність працювати в команді.

**ЗК 10** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК 11** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**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

### Фахові компетентності (ФК)

**ФК 1** Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх виконання і зв'язок з охороною здоров'я.

**ФК 5** 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.

**ФК 9** Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

**ФК 11** Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

**ФК 13** Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

**ФК 14** Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

### Програмні результати навчання (ПРН)

**ПР 1** Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади

**ПР 2** Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

**ПР 3** Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

**ПР 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 14** Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

**ПР 16** Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

## 5. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лаб.	Сам. роб.	Конс.	*Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b> Корируюча гімнастика, тейпування при порушеннях постави та захворюваннях суглобів						
Тема 1. Корируюча гімнастика, кінезіотейпування при порушеннях постави у фронтальній площині	13	2	4	6	1	ДС РМГ/5
Тема 2. Корируюча гімнастика, кінезіотейпування при порушеннях постави у сагітальній площині	13	2	4	6	1	ДС РМГ/5
Тема 3. Корируюча гімнастика, кінезіотейпування при плоскостопості	13	2	4	6	1	ДС РМГ/5
Тема 4. Корируюча гімнастика, кінезіотейпування при захворюваннях суглобів. Методика накладання	13	2	4	6	1	ДС ДБ

тейпів на плечовий, ліктювий, колінний, гомілковостопний суглоби						РМГ/5
Разом за модулем 1	52	8	16	24	4	5
<b>Змістовий модуль 2.</b> Тейпування та засоби постізометричної релаксації при міофасціальних болях, лімфатичних, венозних набряках, гематомах, ураженнях суглобів, неврологічних розладах, больових відчуттях, порушеннях постави						
Тема 5. Кінезіотейпування при міофасціальних болях. Методика тейпування м'язів шиї, м'язів тулуба, м'язів верхньої та нижньої кінцівок	11	2	2	6	1	ДС ТР РМГ/5
Тема 6. Кінезіотейпування при лімфатичних, венозних набряках, гематомах. Методика накладання тейпів на верхню і нижню кінцівки, шию, живіт, комірцеву зону, лімфодренажне тейпування	9		4	4	1	ДС ТР РМГ/5
Тема 7. Постізометрична релаксація заспазмованих м'язів, посттравматичних ураженнях суглобів	9	2	2	4	1	ДС ТР РМГ/5
Тема 8. Засоби постізометричної релаксації при неврологічних розладах, больових відчуттях, порушеннях постави	9	2	2	4	1	ДС ДБ РМГ/5
Разом за модулем 2	38	6	10	18	4	5
<b>Всього годин / Балів</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>5/120</b>

\*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

### 6. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота здобувача передбачає підготовку до лабораторних занять, теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не увійшли до практичного курсу, або ж були розглянуті коротко (перелік поданий нижче). Завдання для самостійного опрацювання входять в структуру лабораторних занять та оцінюються в процесі поточного контролю на лабораторних заняттях під час вивчення відповідних тем.

1. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку.
2. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення грудних м'язів.
3. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів плечового поясу.
4. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів спини.
5. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів верхньої кінцівки.
6. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів живота.
7. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів попереку.
8. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів нижньої кінцівки.
9. Методи накладання тейпів.
10. Кінезіотейпування м'язів грудей і спини на посилення та послаблення.
11. Кінезіотейпування м'язів живота на посилення та послаблення.
12. Кінезіотейпування верхніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок полегшення руху, збільшення їх амплітуди.
13. Кінезіотейпування верхніх кінцівок з метою полегшення руху, збільшення їх амплітуди.
14. Кінезіотейпування нижніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок.
15. Кінезіотейпування нижніх кінцівок з метою полегшення руху, збільшення їх амплітуди.

16. Пасивна та активна постізометрична релаксація з метою корекції викривлення хребта.  
17. Пасивна та активна постізометрична релаксація з метою зміцнення м'язів спини.

#### IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика науково-педагогічного працівника щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

Всі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту і Правил внутрішнього розпорядку ВНУ імені Лесі Українки, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, порядності та толерантності.

Вивчення освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та лабораторних робіт є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. здобувачі освіти не повинні спізнюватися на заняття. Усі здобувачі освіти на лабораторних роботах відповідно до правил техніки безпеки повинні бути одягненими в білі халати. Перед початком заняття студенти повинні вимкнути звук засобів зв'язку (мобільний телефон, смарт-годинник тощо).

Здобувачі освіти здійснюють попередню підготовку до лекційних та лабораторних занять згідно з переліком рекомендованих джерел. До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note) для роботи з доступними матеріалами курсу. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua. Корпоративна пошта з паролем видається методистом деканату медичного факультету.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки [https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2022-07/Polozh\\_pro\\_otzin\\_ped%2BMED.pdf](https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2022-07/Polozh_pro_otzin_ped%2BMED.pdf)

В освітньому процесі застосовується дві шкали оцінювання: багатобальна (200- бальна) шкала та 4- бальна шкала. Результати конвертуються із однієї шкали в іншу згідно із нижче наведеними правилами. Освітній компонент «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» вивчають здобувачі протягом 6 семестру та складають іспит (максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність – 120 балів, на іспиті – 80 балів. Підсумковий бал формується як сума цих балів 120+80= 200 балів).

Оцінювання поточної успішності здійснюється на кожному лабораторному занятті за 4-бальною шкалою (5 – «відмінно», 4 – «добре», 3 – «задовільно», 2 – «незадовільно»). На кожному лабораторному занятті здобувач освіти отримує оцінку за цією шкалою.

Рівень володіння теоретичними знаннями та оволодіння практичними компетентностями, які розглядаються на лекційних та лабораторних заняттях, а також вивчаються здобувачами самостійно, визначається за 4-бальною шкалою відповідно до підсумкових критеріїв, які зазначені нижче.

Сукупність знань, умінь, навичок, компетентностей, які набуті здобувачем у процесі навчання з кожної теми орієнтовно оцінюється за такими критеріями:

– 5 ("відмінно") – здобувач бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових джерел, логічно мислить і формує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

– 4 ("добре") – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з джерел, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

– 3 ("задовільно") – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями



навчальної теми, орієнтується в рекомендованих джерелах, але непереконаливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у здобувача невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

– 2 ("незадовільно") – здобувач не опанував навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в джерелах, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Здобувач має отримати оцінку на кожному лабораторному занятті. У разі пропуску лабораторного заняття здобувач освіти зобов'язаний його відпрацювати у повному обсязі на консультаціях за графіком відпрацювання лабораторних занять, але не пізніше останнього тижня у відповідному семестрі. Якщо здобувач пропустив більше, ніж 3 практичні заняття, він має отримати дозвіл на їх відпрацювання у деканаті.

Відвідування занять здобувачами є обов'язковим та дає можливість отримати загальні та фахові компетентності. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, карантин, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету) або може бути відпрацьоване на консультаціях відповідно до встановленого порядку.

Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач за поточну навчальну діяльність за семестр для допуску до екзамену становить 120 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач освіти за поточну навчальну діяльність за семестр для допуску до екзамену становить 72 бали. Розрахунок кількості балів проводиться на підставі отриманих здобувачем освіти оцінок за 4-бальною шкалою під час вивчення освітнього компонента впродовж семестру, шляхом обчислення середнього арифметичного, округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за 200-бальною шкалою відповідно до таблиці 2.

Таблиця 2

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу для дисциплін, що завершуються екзаменом (диференційованим заліком)**

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	120	4.45	107	3.91	94	3.37	81
4.95	119	4.41	106	3.87	93	3.33	80
4.91	118	4.37	105	3.83	92	3.29	79
4.87	117	4.33	104	3.79	91	3.25	78
4.83	116	4.29	103	3.74	90	3.2	77
4.79	115	4.25	102	3.7	89	3.16	76
4.75	114	4.2	101	3.66	88	3.12	75
4.7	113	4.16	100	3.62	87	3.08	74
4.66	112	4.12	99	3.58	86	3.04	73
4.62	111	4.08	98	3.54	85	3	72
4.58	110	4.04	97	3.49	84	Менше 3	Недостатньо
4.54	109	3.99	96	3.45	83		
4.5	108	3.95	95	3.41	82		

У разі наявності диплома молодшого спеціаліста (молодшого бакалавра, фахового молодшого бакалавра) можливе зарахування (перезарахування) певної кількості годин відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем освітнього компонента, можливе зарахування певної кількості балів (за попереднім погодженням з науково-педагогічним працівником), відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній

та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

У разі переходу на дистанційну форму навчання викладання курсу відбувається в команді освітнього середовища Microsoft Office 365 відповідно до Положення про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

### **Політика щодо академічної доброчесності.**

Науково-педагогічний працівник і здобувач освіти мають дотримуватись ст. 42 Закону України «Про освіту». Усі здобувачі освіти повинні ознайомитись із основними положеннями Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки та Ініціативою академічної доброчесності та якості освіти – Academic IQ.

У разі недотриманням здобувачем освіти *засад академічної доброчесності* - сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими керуються учасники освітнього процесу під час навчання, викладання і провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень, оцінювання роботи не буде відбуватись. Списування під час контрольних робіт заборонені (вт.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

*Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти* передбачає: • самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); • посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; • дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; • надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

**Політика щодо дефлайнів та перескладання.** Якщо з об'єктивних причин заняття пропущене, здобувач відпрацьовує тему лабораторного заняття. День та години відпрацювання визначаються графіком консультацій, який оприлюднюється.

У випадку невиконання та не відпрацювання лабораторних робіт здобувач освіти не допускається до підсумкового контролю та його підсумковий бал за поточний семестр не визначається.

Терміни проведення іспиту, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом екзаменаційної сесії. У разі не складання іспиту, здобувач освіти може перездати його двічі.

У відомості, індивідуальному навчальному плані (заліковій книжці) здобувача освіти записується підсумкова кількість балів за екзамен.

## **V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ**

Формою підсумкового контролю є екзамен.

На екзамен виносяться усі програмні питання освітнього компонента, які здобувачі вивчали протягом семестру. Екзаменаційна оцінка визначається в балах за результатами виконання екзаменаційних завдань за шкалою від 0 до 80 балів.

Остаточна екзаменаційна оцінка складається з двох частин: 1) екзаменаційного тестування та 2) практичної і теоретичної частини. Екзаменаційне тестування оцінюється від 0 до 20 балів, проводиться двічі за процедурою ліцензійного іспиту КРОК, який проводиться у Центрі інформаційних технологій та комп'ютерного тестування університету. З двох тестувань буде врахований кращий результат. При отриманні позитивної оцінки на першому тестуванні (більше 60,5% правильних відповідей) здобувач має право не проходити друге тестування. Результати від 60,5% до 100% правильних відповідей конвертуються у бали від 12 до 20 наступним чином:

60,5-62%	12 балів	71-75%	15 балів	86-90%	18 балів
63-65%	13 балів	76-80%	16 балів	91-95%	19 балів
66-70%	14 балів	81-85%	17 балів	95- 100%	20 балів

Отримані бали додаються до екзаменаційної оцінки (яка включає теоретичну і практичну частину та оцінюється від 0 до 60 балів) та формують остаточну екзаменаційну оцінку на екзамені.

На екзамен виносяться усі основні питання, завдання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх під час розв'язання завдань.

Підсумкова оцінка з освітнього компонента визначається як сума поточної оцінки (максимум – 120 балів) та екзаменаційної оцінки (максимум – 80 балів) і становить 200 балів.

У випадку, якщо здобувач набрав підсумковий бал менший, ніж 122 бали, він складає екзамен під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, зберігаються, а здобувач при перескладанні екзамену може набрати максимум 80 балів. Підсумковий бал при цьому формується шляхом додавання поточних балів та екзаменаційного балу і становить максимум 200 балів.

Повторне складання екзамену допускається не більше як два рази: один раз – науково-педагогічному працівнику, другий – комісії, яку створює декан факультету.

Переведення оцінки в шкалу ECTS та національну шкалу здійснюється за схемою:

### Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
170–200	Відмінно	A	відмінне виконання
150–169	Дуже добре	B	вище середнього рівня
140–149	Добре	C	загалом хороша робота
130–139	Задовільно	D	непогано
122–129	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–121	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

### ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ІСПИТУ

1. Що таке коригуючі вправи. Мета проведення коригуючої гімнастики.
2. Вплив коригуючої гімнастики на організм дорослих та дітей.
3. Основні принципи та рекомендації до виконання вправ коригуючої гімнастики.
4. Основні показання та протипоказання до застосування коригуючої гімнастики на різних етапах реабілітації.
5. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави у фронтальній площині.
6. Історія виникнення кінезіотейпування.
7. Кінезіотейпування при порушеннях постави у фронтальній площині.
8. Постізометрична релаксація при порушеннях постави у фронтальній площині.
9. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави у сагітальній площині.
10. Кінезіотейпування при порушеннях постави у сагітальній площині.
11. Коригуюча гімнастика при кифотичній поставі.
12. Коригуюча гімнастика при лордотичній поставі.
13. Коригуюча гімнастика при кіфо-лордотичній поставі.
14. Коригуюча гімнастика при гіперлордозі.
15. Постізометрична релаксація при порушеннях постави у сагітальній площині.

16. Корируюча гімнастика при плоскостопості.
17. Кінезіотейпування при плоскостопості.
18. Постізометрична релаксація при плоскостопості.
19. Корируюча гімнастика при захворюваннях суглобів.
20. Корируюча гімнастика при артритах.
21. Корируюча гімнастика при артрозах.
22. Кінезіотейпування при захворюваннях суглобів.
23. Постізометрична релаксація при захворюваннях суглобів.
24. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення грудних м'язів.
25. Методика використання коригуючих вправ на зміцнення грудних м'язів.
26. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення м'язів плечового поясу.
27. Методика використання коригуючих вправ на зміцнення м'язів плечового поясу.
28. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення та зміцнення м'язів спини.
29. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення м'язів верхньої кінцівки.
30. Методика використання коригуючих вправ на зміцнення м'язів верхньої кінцівки.
31. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення м'язів живота.
32. Методика використання коригуючих вправ на зміцнення м'язів живота.
33. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення м'язів попереку.
34. Методика використання коригуючих вправ на зміцнення м'язів попереку.
35. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення м'язів нижньої кінцівки.
36. Методика використання коригуючих вправ на зміцнення м'язів нижньої кінцівки.
37. Корируюча гімнастика для очей.
38. Механізм дії кінезіотейпування.
39. Види кінезіотейпів. Основні форми нарізання тейпів.
40. Показання та протипоказання до кінезіотейпування.
41. Загальні правила кінезіотейпування.
42. Техніка накладання тейпа.
43. Алгоритм дії застосування кінезіотейпування.
44. Методика накладання тейпів на ліктьовому суглобі.
45. Методика накладання тейпів на колінний суглоб.
46. Методика накладання тейпів на гомілковостопний суглоб.
47. Методика накладання тейпів на плечовий суглоб.
48. Методика накладання тейпів на верхню кінцівку.
49. Методика накладання тейпів на нижню кінцівку.
50. Методика накладання тейпів на шию та обличчя.
51. Методика накладання тейпів на живіт.
52. Методика накладання тейпів на комірцеву зону.
53. Методика накладання тейпів при лімфодренажному тейпуванню.
54. Кінезіотейпування м'язів шийного відділу хребта.
55. Кінезіотейпування м'язів грудного відділу хребта.
56. Кінезіотейпування м'язів поперекового відділу хребта.
57. Кінезіотейпування м'язів грудей.
58. Кінезіотейпування м'язів живота.
59. Методика накладання тейпів при дитячому церебральному паралічі
60. Показання до коригуючої гімнастики. Режими рухової активності хворих.
61. Показання до кінезіотейпування. Режими рухової активності хворих.
62. Показання до проведення постізометричної релаксації. Режими рухової активності хворих.
63. Постізометрична релаксація шиї.
64. Методика кінезіотейпування м'язів грудей на посилення.
65. Методика кінезіотейпування м'язів грудей на послаблення.
66. Методика кінезіотейпування м'язів спини на посилення.
67. Методика кінезіотейпування м'язів спини на послаблення.
68. Методика кінезіотейпування м'язів живота на посилення.
69. Методика кінезіотейпування м'язів живота на послаблення.
70. Методика кінезіотейпування верхніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та

- зв'язок.
71. Методика кінезіотейпування верхніх кінцівок з метою полегшення руху, збільшення їх амплітуди.
  72. Методика кінезіотейпування нижніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок.
  73. Методика кінезіотейпування нижніх кінцівок з метою полегшення руху, збільшення їх амплітуди.
  74. Методика проведення пасивної постізометричної релаксації з метою корекції викривлення хребта.
  75. Методика проведення активної постізометричної релаксації з метою корекції викривлення хребта.
  76. Методика проведення пасивної постізометричної релаксації з метою зміцнення м'язів спини.
  77. Методика проведення активної постізометричної релаксації з метою зміцнення м'язів спини.
  78. Вплив коригуючої гімнастики для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності.
  79. Вплив кінезіотейпування для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності.
  80. Вплив постізометричної релаксації для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності.
  81. Реабілітаційний вплив коригуючої гімнастики при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму.
  82. Реабілітаційний вплив кінезіотейпування при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму.
  83. Реабілітаційний вплив постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму.
  84. Реабілітаційний вплив коригуючої гімнастики при порушенні діяльності дихальної системи організму.
  85. Реабілітаційний вплив кінезіотейпування при порушенні діяльності дихальної системи організму.
  86. Реабілітаційний вплив постізометричної релаксації при порушенні діяльності дихальної системи організму.
  87. Реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
  88. Реабілітаційний вплив засобів та методів постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
  89. Реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при неврологічних розладах.
  90. Реабілітаційний вплив засобів та методів постізометричної релаксації при неврологічних розладах.

## **VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна література**

1. Глиняна О.О. Основи кінезіотейпування: навч. посібн. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації «Фізична терапія» / О.О.Глиняна, Ю.В.Копочинська. – К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 142 с.
2. Грейда Н. Б. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. – Луцьк, 2020. – 39 с.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчук, Д.В.Вакуленко та ін.]; за заг.ред. Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчука. – Тернопіль: ТНМУ, 2020. - 372 с.

### **Додаткова література**

1. Андрійчук О. Я., Сметаніна К.І., Грейда Н. Б., Сергеев В. М., Сітовський А. М.,

- Цюпак Т. Є. Ожиріння : профілактика, лікування, фізична терапія : навчально-методичний посібник. Луцьк, 2022. 139 с.
2. Андрійчук О.Я. Застосування стретчингу у фізичній терапії / О. Я. Андрійчук, Н. Б. Грейда, Н. Я. Ульяницька // Фітнес, харчування та активне довголіття: матеріали І міжнарод. науково-практичної інтернет-конф. (23 березня 2021 р). – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки. – С.3.
  3. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 120 с.
  4. Вакуленко Л.О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії / Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. - 372 с.
  5. Грейда Н.Б. Прогнозування та значення лікувальної гімнастики для корекції сколіозу. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність*: матеріали ІІ Міжнародної наукової конференції, м.Чернівці, 26 серпня, 2022 р. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022. С. 417-418.
  6. Грейда Н. Діагностика та основи лікувально-профілактичного компонента сколіозу у дітей. «Світ наукових досліджень. Випуск 12»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (м. Тернопіль, Україна - м. Переворськ, Польща, 29-30 вересня 2022 р.). WSSG w Przeworsku. Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б. С.238-240.
  7. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика з елементами постізометричної релаксації при шийному остеохондрозі хребта / Н.Б.Грейда, О.Я.Андрійчук, О.Я.Ульяницька, В.У.Кренделєва // Scientific trends and trends in the context of globalization: I International scientific and practical conference (Umea, Kingdom of Sweden, on June 7-8, 2021). - pp. 281-289. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.06.2021.030>.
  8. Грейда Н.Б. Ефективність коригуючої гімнастики при кіфо-лордотичній поставі / Н. Б. Грейда, В. Є. Лавринюк, В. У. Кренделєва // Фізична активність і якість життя людини [Текст]: зб. тез доп. ІV міжнар. наук.-практ. конф. (10 червня 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С.87.
  9. Грейда Н.Б. Обстеження постави у практичній діяльності фізичного терапевта / О. Я. Андрійчук, Н. Б. Грейда, Н. Я. Ульяницька // Actual problems of science and practice. Abstracts of XIV international scientific and practical conference. (Stockholm, Sweden, 27-28 april). - Stockholm, 2020. Pp. 224-227.
  10. Грейда Н.Б. Корекція постави у дітей середнього шкільного віку зі сколіозом / Н.Грейда, А.Клюнда // Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. ІІ Регіон. наук.-практ. студ. конф. (20 груд. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. С.119-120.
  11. Грейда Н.Б. Вплив лікувальної фізичної культури при порушеннях постави у підлітків / Н. Б. Грейда, В. Богуцька // Фізична культура, спорт та здоров'я [Текст]: зб. тез доп. І Регіон. наук.-практ. студ. конф. (20 груд 2018 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – С. 79-80.
  12. Грейда Н. Б. Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. – Луцьк, 2020. – 45 с.
  13. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник / Козак Д. В. – Тернопіль: ТДМУ, 2018. - 108 с.
  14. Кульченко И. А. Применение малоамплитудных упражнений в сочетании с разгрузкой позвоночника в физической реабилитации больных поясничным остеохондрозом: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.03 / Ирина Анатольевна Кульченко; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. – К., 2005. – 183 с.
  15. Лазарев И. А. Кинезотерапия больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника: дис... канд. мед. наук.: 14.01.21 / Лазарев Игорь Альбертович; Ин-т травматологии и ортопедии АМН Украины. – К., 2006. – 200 с.
  16. Латенко С.Б. Особливості використання методу кінезіотейпування у хворих на коксартроз / Латенко С.Б., Кравченко І.В. // Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти

- в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 42. – С. 498-502.
17. Лікувальна фізична культура при травмах і захворюваннях опорнорухового апарату: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Л.: [б. в.], 2015. – 31 с.
  18. Матюшенко Д.О. Патології суглобів з точки зору реабілітаційної медицини: проблеми та перспективи / Д.О. Матюшенко, Н.В. Хаймик, А.О. Мозоль, А.В. Ковтун // «Молодий вчений». – № 4(44). – 2017. – С. 208-211.
  19. Навчальний посібник «Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я» / А.І.Альошина, В.С.Добринський, Н.Б.Грейда - Свідectво про реєстрацію авторського права на твір № 107331 від 16.08.2021 р., видане Державним підприємством «Український інститут інтелектуальної власності».
  20. Неведомська Є.О., Писарев О.О. Фізична реабілітація при артрозі тазостегнового суглоба// Науковий журнал «Молодий вчений». - 2018 . - № 10 (62). – С. 477-481.
  21. Неведомська Є.О. Нормальна анатомія людини: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл./ Євгенія Олексіївна Неведомська. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. 66 с.
  22. Неведомська Є.О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 77 с.
  23. Осіпов В.М. Особливості функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. – Т.3. С. 167–172. 35.
  24. Пасечник В. М. Лечебная физическая культура как составная физической реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника / В. М. Пасечник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 11-13.
  25. Патент 85917 UA МПК51 А61В 19/00 Спосіб лікування захворювань хребта та суглобів з використанням комбінованої тракції / Губенко В. П., Мельниченко Л. В.; Заявлено 10.12.2013; Опубл. 10.12.2013; Бюл. № 23.
  26. Патент 82705 UA МПК51 А61Н 1/02, А63В 23/02 Пристрій для комбінованої тракції хребта / Губенко В. П., Мельниченко Л. В., Губенко А. М.; Заявлено 04.03.2013; Опубл. 12.08.2013; Бюл. № 15.
  27. Поліщук В.Г., Неведомська Є.О. Сучасні методи реабілітації при ураженнях кульшового суглоба / В.Г. Поліщук, Є.О. Неведомська // Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: Електронний збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 15 травня 2018 р., м. Київ / МОН України, Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту; за заг. ред. Савченка В.М.; [редкол.: Лопатенко Г.О., Савченко В.М., Спесивих О.О., Білецька В.В., Бісмак О.В., Ясько Л.В.]. – Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – С. 134-137.
  28. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006. – 248 с.
  29. Ляхова І.М. Коригуюча гімнастика. Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи в партері): методичні рекомендації / І.М.Ляхова, І.В.Шаповалова. – Запоріжжя, 2019. – С.3-10.
  30. Медична та соціальна реабілітації: навчальний посібник / за заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.
  31. Саломаха О. Є. Використання засобів фізичної реабілітації при порушенні постави. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 3 Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. - Випуск 3 К (84)17. - С. 424-428.
  32. Фищенко В. Я. Кинезотерапия поясничного остеохондроза / В. Я. Фищенко, И. А. Лазарев, И. В. Рой. – К.: Медкнига, 2007. – 98 с.
  33. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для

- студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Є. Христова. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. - 172 с.
34. Шуба В.Й. Остеоартроз: рання діагностика та лікування / В.Й. Шуба // Український медичний часопис. – 2016.– № 1.– Електронний ресурс: <https://www.umj.com.ua/article/93870/osteartroz-rannya-diagnostikatalikuvannya>.
35. Graid N., Andrijchuk O., Ulianytska N., Lavryniuk V. Corrective exercises as an effective means of physical therapy. *Potrzeby i standardy współczesnej rehabilitacji: XIV Międzynarodowe dni rehabilitacji, Rzeszów. 24–25 lutego 2022 r. Rzeszów, 2022. P.94-96.*

#### **Інтернет ресурси**

1. <http://ossanka.blogspot.com/>
2. Фізична реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості [Електронний ресурс] <https://studfile.net/preview/5650032/page:45/6.3>.
3. <http://tvoje-zdorovia.com.ua/kifoz>
4. <https://mednean.com.ua/uk/kifoz>