

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

**СИЛАБУС**

**нормативного освітнього компонента**

**Терапевтичні вправи**

(назва освітнього компонента)

**підготовки** бакалавра (на основі ступенів «фаховий молодший бакалавр»,  
«молодший бакалавр», освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст»)

(назва освітнього рівня)

**спеціальності** 227 Терапія та реабілітація

(шифр і назва спеціальності)

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

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

**Силабус освітнього компонента «Терапевтичні вправи»** підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 – Терапія та реабілітація, за освітньою 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 № 2 від 18 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О. Я.)

## 1. 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 – Терапія та реабілітація  Освітньо-професійна програма: Фізична терапія, ерготерапія  Освітній ступінь: Бакалавр	<b>Нормативний</b>
Кількість годин/кредитів <u>90/3</u>		<b>Рік навчання</b> <u>1</u>
		<b>Семестр</b> <u>1-ий</u>
ІНДЗ: <u>немає</u>		<b>Лекції</b> 20 год.
		<b>Лабораторні заняття</b> 28 год.
		<b>Самостійна робота</b> 36 год.
		<b>Консультації</b> 6 год.
	<b>Форма контролю:</b> залік	
<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 курсу

Освітній компонент «Терапевтичні вправи» визначає практичну діяльність фізичного терапевта, яка безпосередньо пов'язана з складанням індивідуальної програми фізичної терапії, в якій виконання комплексу терапевтичних вправ є обов'язковим елементом. Терапевтичні вправи успішно поєднуються з іншими засобами фізичної терапії.

Залежно від захворювання та впливу на організм терапевтичні вправи підбирають індивідуально для кожного пацієнта. При порушеннях діяльності серцево-судинної та дихальної систем терапевтичні вправи поділяють на дихальні, загальнорозвиваючі, аеробного характеру, на розтяг та розслаблення м'язів. При порушеннях діяльності опорно-рухового апарату терапевтичні вправи використовують та визначають: на зменшення болю та набряку; на розвиток сили; на розвиток витривалості; на підтримку амплітуди руху; на гнучкість; на мобілізацію суглобів (суглобова гра); на рівновагу; на координацію. При неврологічних

розладах терапевтичні вправи поділяються на вправи: з опором; на підтримку амплітуди рухів; на розвиток та відновлення гнучкості; на розвиток та відновлення рівноваги; на розвиток та відновлення координації; на розвиток та відновлення дрібної моторики. Спеціальні терапевтичні вправи, як правило, виявляють специфічну дію на патологічний процес і мають чітку спрямованість дії. Загальнозміцнюючі терапевтичні вправи виявляють неспецифічну дію та спрямовані на активізацію всіх функцій організму, покращення емоційного стану. Правильність виконання та сприйняття загальнозміцнюючих вправ пацієнтами (клієнтами) залежить від майстерності фізичного терапевта. Будь яка вправа, навіть найпростіша, повинна бути стисло і зрозуміло пояснена, продемонстроване її виконання з чіткою командою та правильною організацією.

При порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем використовують дихальні, загальнорозвиваючі вправи, вправи аеробного характеру, на розтяг та розслаблення м'язів. При порушеннях діяльності опорно-рухового апарату використовують терапевтичні вправи для зменшення болю та набряку, на розвиток сили, витривалості, на підтримку амплітуди руху, на гнучкість, на мобілізацію суглобів (суглобова гра), на рівновагу, на координацію. При неврологічних розладах рекомендованими є терапевтичні вправи з опором, на підтримку амплітуди руху, на розвиток/відновлення гнучкості, на розвиток/відновлення рівноваги, на розвиток/відновлення координації, на розвиток/відновлення дрібної моторики. Терапевтичні вправи та терапевтичні заняття з метою розвитку виконавчих умінь та навичок використовують як засоби та методи ерготерапевтичного впливу.

Основою формування знань, умінь і навичок в освітньому компоненті «Терапевтичні вправи» є лекційні заняття, лабораторні заняття, індивідуальні консультації, а також самостійна робота.

**2. Пререквізити** (*попередні курси, на яких базується вивчення освітнього компонента*): курс середньої загальноосвітньої школи.

**Постреквізити** (*освітні компоненти, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даного освітнього компонента*): фізична терапія та ерготерапія при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем; фізична терапія та ерготерапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату; фізична терапія та ерготерапія при неврологічних дисфункціях; страхування, переміщення, позиціонування у фізичній терапії та ерготерапії; клінічні виробничі практики.

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

**Метою** викладання освітнього компонента «Терапевтичні вправи» є поглиблення знань здобувачів про проведення реабілітаційних заходів у пацієнтів з різною патологією та набуття ними теоретичних знань та практичних навичок щодо особливостей проведення терапевтичних вправ у фахово-реабілітаційній діяльності для відновлення здоров'я і працездатності хворих

**Основними завданнями** освітнього компонента «Терапевтичні вправи» є:

- формування загальних та фахових компетентностей в розрізі предмету;
- навчити студентів оволодіти навичками роботи з проведення і застосування терапевтичних вправ;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- виробити базові навички розробки індивідуального комплексу терапевтичних вправ;
- визначати доцільні методи впливу терапевтичних вправ при порушенні діяльності серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, захворювань нервової системи;
- вибрати оптимальний для хворого комплекс терапевтичних вправ та терапевтичних занять з метою розвитку виконавчих умінь та навичок, які використовують як засоби та методи ерготерапевтичного впливу.

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

До кінця навчання студенти 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 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області.

##### **Фахові компетентності (ФК)**

ФК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

ФК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з застосуваннями терапевтичних вправ у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

ФК 09. Здатність забезпечувати відповідність терапевтичних вправ функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

ФК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

##### **Програмні результати навчання (ПРН)**

ПРН 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.

ПРН 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).

ПРН 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.

ПРН 4. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 5. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПРН 7. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПРН 9. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

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

ПРН 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до

пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

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

ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями, в тому числі потерпілих внаслідок військових дій на сході України, внаслідок отриманих травм у професійному спорті, при патологіях розвитку та генетичних захворюваннях дітей та дорослих. Працювати та взаємодіяти у мультидисциплінарній команді.

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

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

### 1. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Лаборат. (Практ.)	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
<b>Змістовий модуль 1. Загальнозміцнюючі терапевтичні вправи.</b>						
Тема 1. Загальні вимоги до методики проведення занять з використанням терапевтичних вправ	8	2	2	4	-	ДС ІРС/5
Тема 2. Періоди застосування терапевтичних вправ у відповідності до анатомо-функціонального стану пошкодженого органу і всього організму в цілому.	8	2	2	4	-	ДС ДБ РМГ/5
Тема 3. Загальнорозвиваючі та дихальні пасивні вправи та пасивно-активні з вихідного положення лежачи	10	2	4	4	-	ДС ДБ РМГ/5
Тема 4. Активні вправи та активні з допомогою у положенні сидячи та у положенні стоячи	9	2	2	4	1	ДС ДБ РМГ ІРС/5
Тема 5. Терапевтичні вправи на розтяг та на розслаблення	9	2	2	4	1	ДС ДБ РМГ/5
Разом за змістовим модулем 1	44	10	12	20	2	5
<b>Змістовий модуль 2. Терапевтичні вправи спрямованої дії</b>						
Тема 6. Терапевтичні вправи на розвиток сили	11	2	4	4	1	ДС РМГ Т/5
Тема 7. Терапевтичні вправи на координацію рухів і для розвитку рівноваги	13	4	4	4	1	ДС РМГ Т/5

Тема 8. Терапевтичні вправи на підтримку амплітуди руху при порушенні діяльності опорно-рухового апарату та інших захворюваннях (контрактура плечового суглоба, контрактура ліктьового суглоба)	11	2	4	4	1	ДС РМГ Т/5
Тема 9. Терапевтичні вправи на підтримку амплітуди руху при порушенні діяльності опорно-рухового апарату та інших захворюваннях (контрактури кульшового, колінного, гомілково-стопного суглобів)	11	2	4	4	1	ДС РМГ Т/5
Разом за змістовим модулем 2	46	10	16	16	4	5
<b>Всього годин / Балів</b>	90	20	28	36	6	5/120

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

### Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота здобувачів освіти – основний вид засвоєння навчального матеріалу, який передбачає теоретичне вивчення питань, які не увійшли до практичного курсу, або ж були роглянуті коротко. Під час самостійної роботи здобувач освіти опрацьовує теоретичний матеріал, виконує індивідуальні завдання, тощо.

Самостійна робота здобувачів освіти оцінюється під час поточного контролю та підсумкового контролю.

Тема 1. Загальні вимоги до методики проведення терапевтичних вправ за різними класифікаціями.

Тема 2. Підбір та правила виконання терапевтичних вправ у щадному, функціональному та тренувальному періодах реабілітації пацієнта.

Тема 3. Дозування та співвідношення загальнорозвиваючих, дихальних та спеціальних справ у відповідності до режиму в якому перебуває пацієнт, його функціонального стану та самопочуття.

Тема 4. Застосування терапевтичних вправ аеробного характеру при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Тема 5. Застосування терапевтичних вправ на гнучкість, рівновагу та координацію при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.

Тема 6. Застосування терапевтичних вправ з опором (сила та витривалість) при неврологічних розладах.

Тема 7. Терапевтичні вправи та терапевтичні заняття з метою відновлення або розвитку функцій організму (сенсорних та розумових функцій).

Тема 8. Терапевтичні вправи та терапевтичні заняття з метою розвитку виконавчих умінь та навичок.

## 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.

Вивчення освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті, виконання ІНДЗ. Середовище під час занять є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти повинні бути одягненими в білі медичні халати.

До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note), зареєструватись на платформі дистанційного навчання ВНУ імені Лесі Українки <https://moodle.vnu.edu.ua/login/index.php> для проходження тестування та роботу 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.

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.

Оцінювання поточної успішності здійснюється на кожному практичному занятті за 4-бальною шкалою (5 – «відмінно», 4 – «добре», 3 – «задовільно», 2 – «незадовільно»).

– 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 непереконливо 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.

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність становить 200 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач за поточну навчальну діяльність для зарахування освітнього компонента становить 120 балів. Розрахунок кількості балів проводиться на підставі отриманих здобувачем освіти оцінок 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 для освітнього компонента. Здобувач вищої освіти має право на зарахування певної кількості балів (за попереднім погодженням з викладачем), 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 освітнього компоненту відбувається відповідно до [Положення](#) про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу**



4- бальна шкала	200- бальна шкала
5	200
4.97	199
4.95	198
4.92	197
4.9	196
4.87	195
4.85	194
4.82	193
4.8	192
4.77	191
4.75	190
4.72	189
4.7	188
4.67	187
4.65	186
4.62	185
4.6	184
4.57	183
4.52	181
4.5	180
4.47	179

4- бальна шкала	200- бальна шкала
4.45	178
4.42	177
4.4	176
4.37	175
4.35	174
4.32	173
4.3	172
4.27	171
4.24	170
4.22	169
4.19	168
4.17	167
4.14	166
4.12	165
4.09	164
4.07	163
4.04	162
4.02	161
3.99	160
3.97	159
3.94	158

4- бальна шкала	200- бальна шкала
3.92	157
3.89	156
3.87	155
3.84	154
3.82	153
3.79	152
3.77	151
3.74	150
3.72	149
3.7	148
3.67	147
3.65	146
3.62	145
3.57	143
3.55	142
3.52	141
3.5	140
3.47	139
3.45	138
3.42	137
3.4	136

4- бальна шкала	200- бальна шкала
3.37	135
3.35	134
3.32	133
3.3	132
3.27	131
3.25	130
3.22	129
3.2	128
3.17	127
3.15	126
3.12	125
3.1	124
3.07	123
3.02	121
3	120
Менше 3	Не- достатньо

**Політика щодо академічної доброчесності.** При недотриманні здобувачем освіти [Кодексу академічної доброчесності ВНУ ім. Лесі Українки](#), який встановлює загальні засади, цінності, принципи, настанови та правила етичної поведінки осіб, які навчаються в Університеті, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, а також забезпечує дотримання принципу нетерпимості до порушень академічної доброчесності та етики академічних взаємовідносин, оцінювання роботи не буде відбуватись (!).

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); посилення 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, використанні методики досліджень і джерела інформації.

**Політика щодо дедлайнів та перескладання:** відвідування занять є обов'язковим компонентом процесу здобування освіти. Здобувачі не повинні спізнюватися на заняття. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн форматі за погодженням із керівництвом Університету. У разі пропуску практичного заняття здобувач освіти зобов'язаний його відпрацювати у повному обсязі на консультаціях за графіком відпрацювання згідно з [Положенням](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів).

## V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Формою підсумкового контролю є залік.

Підсумковий контроль здійснюється відповідно до [Положення](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Оцінювання знань здобувачів здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Семестровий залік викладач виставляє за умови виконання здобувачем освіти завдань, передбачених силабусом. Мінімальна позитивна кількість балів – 120. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з

поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

У випадку, якщо здобувач освіти набрав менше ніж 120 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 200 балів.

Повторне складання екзаменів, заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

### Шкала оцінювання знань здобувачів освіти

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка		Оцінка за шкалою ECTS	
			оцінка	пояснення
170–200	Відмінно	Зараховано	A	відмінне виконання
150–169	Дуже добре		B	вище середнього рівня
140–149	Добре		C	загалом хороша робота
130–139	Задовільно		D	непогано
120–129	Достатньо		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–119	Незадовільно (незараховано)		Fx	необхідне перескладання

### Перелік питань до екзамену

1. Визначення терміну «терапевтичні вправи»
2. Практичне значення використання терапевтичних вправ
3. Який поділ терапевтичних вправ у фізичній терапії
4. Визначення терміну «загальнозміцнюючі терапевтичні вправи»
5. Загальна характеристика спеціальних вправ
6. Дія спеціальних терапевтичних вправ
7. Доцільність використання будь-яких терапевтичних вправ
8. Співвідношення загальнозміцнюючих і спеціальних вправ у комплексах
9. Дія терапевтичних вправи з використанням силових і статичних компонентів
10. Що відіграє суттєву роль у розподілі тону м'язів тіла та кінцівок при виконанні вправ на потягування
11. Що формують скорочення та розтягування м'язів спини, грудей, плечового пояса, верхніх кінцівок і шиї в момент потягування
12. За рахунок яких м'язів здійснюються нахили тулуба в сторони
13. За рахунок яких м'язів здійснюються колові рухи тулубом
14. Який вплив і на які органи відбувається під час зміни положення таза при нахилах в сторони і колових рухах тулубом
15. За рахунок яких рухів виконуються нахили тулуба вперед
16. Чому сприяють нахили тулуба вперед
17. На що впливає нахил тулуба назад
18. Які суглоби і м'язи беруть участь при виконанні присідань та випадів
19. Який вплив на організм пацієнтів терапевтичних вправ у присіданні та у випадках
20. Терапевтичні вправи для профілактики плоскостопості і варикозного розширення вен
21. Форми проведення терапевтичних вправ
22. Як класифікують терапевтичні вправи за анатомічною ознакою
23. Як класифікують терапевтичні вправи за ступенем активності
24. Як класифікують терапевтичні вправи за характером м'язового скорочення
25. Як класифікують терапевтичні вправи за характером м'язової діяльності
26. Як класифікують терапевтичні вправи за складністю виконання
27. Як класифікують терапевтичні вправи за впливом на організм
28. Як класифікують терапевтичні вправи за використанням предметів і приладів

29. Яка мета терапевтичних вправ з додатковим навантаженням
30. Терапевтичні вправи аеробного характеру при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем.
31. Дихальні терапевтичні вправи при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем.
32. Мета застосування терапевтичних вправ на розтяг та розслаблення м'язів
33. Визначення терміну «коригуючі вправи»
34. Які терапевтичні вправи передбачають ізотонічний режим роботи м'язів, при якому періоди скорочення м'язових волокон чергуються з періодами їх розслаблення
35. Які терапевтичні вправи передбачають ізометричний режим роботи м'язів, при якому м'язи напружуються, але не змінюють своєї довжини
36. Які вправи відносяться до статичних вправ на релаксацію
37. Які вправи відносяться до динамічних вправ на релаксацію
38. Мета застосування дихальних вправ
39. Дія дренажних дихальних вправ
40. Терапевтичні вправи на зменшення болю та набряку при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
41. Терапевтичні вправи на мобілізацію суглобів при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
42. Вплив музики у повільному ритмі на організм хворих
43. Вплив музики у швидкому ритмі на організм хворих
44. Визначення терміну «Ідеомоторні вправи»
45. Дія ідеомоторних вправ на організм хворих
46. Визначення терміну «Пасивна вправа»
47. Визначення терміну «Активна вправа»
48. Від чого залежить загальне фізичне навантаження на занятті
49. Визначення терміну «обсяг навантаження»
50. Контроль і регулювання навантаження на заняттях терапевтичними вправами
51. Які терапевтичні вправи діють локально на хворий чи травмований орган
52. Визначення терміну «Дозування терапевтичних вправ»
53. Вихідні положення при виконанні терапевтичних вправ, які зменшують навантаження
54. Вихідні положення при виконанні терапевтичних вправ, які збільшують навантаження
55. Чому терапевтичні вправи не повинні посилювати больових відчуттів:
56. Значення терміну «вправи на посилення імпульсів до скорочення м'язів»
57. Застосування вправ на посилення імпульсів до скорочення м'язів
58. Ступені загального фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих вправ
59. Терапевтичні вправи на підтримку амплітуди руху при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
60. Терапевтичні вправи на підтримку амплітуди руху при неврологічних розладах
61. Види фізичного навантаження при виконанні терапевтичних вправ в залежності від обсягу задіяних у вправі м'язів, перенапруження
62. Сила, внутрішні фактори, від яких залежить сила м'язів
63. Силкові вправи, основні методи розвитку та відновлення сили
64. Терапевтичні вправи на розвиток сили при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
65. Терапевтичні вправи з опором (на розвиток сили) при неврологічних розладах
66. Витривалість, види витривалості
67. Основні фактори, від яких залежить витривалість
68. Методи розвитку та відновлення витривалості
69. Терапевтичні вправи на розвиток витривалості при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
70. Гнучкість, види гнучкості, резерв гнучкості
71. Фактори, що визначають прояв гнучкості
72. Засобами розвитку і відновлення гнучкості (амплітуди)
73. Етапи розвитку і відновлення гнучкості
74. Терапевтичні вправи на розвиток гнучкості при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
75. Терапевтичні вправи на розвиток/відновлення гнучкості при неврологічних розладах

76. Спритність, складова спритності
77. Фактори, що зумовлюють прояв спритності
78. Координація, контроль за розвитком спритності
79. Терапевтичні вправи на координацію при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
80. Терапевтичні вправи на розвиток/відновлення координації при неврологічних розладах
81. Рівновага, вдосконалення рівноваги, механізми збереження рівноваги
82. Терапевтичні вправи на рівновагу при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
83. Терапевтичні вправи на розвиток/відновлення рівноваги при неврологічних розладах
84. Терапевтичні вправи на розвиток/відновлення дрібної моторики при неврологічних розладах
85. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою розвитку функції м'язів та суглобів
86. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою розвитку функції моторики і координації органів ротової порожнини.
87. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою розвитку розумових функцій
88. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою розвитку сенсорних функцій
89. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою розвитку рухових умінь і навичок (дотягуватись, хапати, стабілізувати тулуб)
90. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою розвитку умінь і навичок (маніпулювати, піднімати, переміщувати предмети).

## VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

### Основна література

1. Грейда Н.Б. Терапевтичні вправи : навчально-методичний посібник. Луцьк, 2023. 209 с.
2. Грейда Н.Б. Терапевтичні вправи: методичні рекомендації для самостійної роботи. Луцьк, 2023. 55 с.
3. Грейда Н.Б. Терапевтичні вправи в практичній діяльності фізичного терапевта. Теоретичні основи: методичні рекомендації/ Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук. - Луцьк, 2018. – 62 с.
4. Калмикова Ю. С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту напряму підготовки «Здоров'я людини»] /Ю.С. Калмикова. – Харків, 2014. - 104 с.

### Додаткова література

5. Андрійчук О.Я. Застосування стречингу 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.
6. Базові знання у професійній підготовці фізичних терапевтів, ерготерапевтів / О.Я.Андрійчук, Т.Є. Цюпак, Н.Б. Грейда // Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (17–18 жовтня 2019 р., м. Ужгород) / уклад.: Слабкий Г.О. – Ужгород: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень Міністерства охорони здоров'я України», 2019 – С. 152-153.
7. Бубновский С.М. Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского / С.Бубновский. – К.: Форм Україна, 2020. – 224 с.
8. Грейда Н. Обґрунтування застосування коригуючих терапевтичних вправ при кругло-увігну́тій спині. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф., м.Луцьк, 8 черв. 2023 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. С.86-87.
9. Грейда Н. Методика застосування терапевтичних вправ при гіпертонічній хворобі. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного*

виховання та валеології – 2022: XXI Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ, (м.Одеса, 6-7 жовтня 2022 р). Одеса, 2022. С.29-31.

10. Грейда Н.Б., Андрійчук О.Я., Ульяницька Н.Я., Лавринюк В.Є. Основні засоби фізичної терапії в постінсультний період в умовах військового стану. *Полтавські дні громадського здоров'я*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Полтава, 27 травня 2022 р. Полтава, 2022. С.68.

11. Грейда Н.Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н.Б. Грейда, Т.Є. Цюпак, О.А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с.

12. Грейда Н.Б. Методика використання терапевтичних вправ / Н. Б. Грейда // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали III науково-практичної конференції (31 січня 2018 р.) / відп. ред. М. В. Макаренко. – Луцьк, 2018. – С.25-27.

13. Казарина О.А. Аэробные и анаэробные физические упражнения и их влияние на морфофункциональные особенности организма // Актуальные научные исследования в современном мире: XXXI Междунар. научн. конф., 26-27 ноября 2017 г., Переяслав- Хмельницкий. Сб. научных трудов./ О.А. Казарина - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 11(31), ч. 3 – 146 с.

14. Киселевська С.М. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх напрямів підготовки / С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с.

15. 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».

16. Цюпак Т.Є. Загальнозміцнюючі вправи у фізичній терапії: Методичні рекомендації / Т.Є.Цюпак, О.Я.Андрійчук, Н.Б.Грейда – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020.- 60 с.

17. Якобсон О. О. Реабілітаційні впливи терапевтичних вправ на локальні неврологічні симптоми при остеохондрозі попереково–крижового відділу хребта / О. О. Якобсон, Н. Б. Грейда, В. Є. Лавринюк, О. С. Грицай / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В.Цьось, С.Я.Індика. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – № 2 (28) - С. 17-25. <https://doi.org/10.29038/>

18. Hreida N. Therapeutic exercises for the development of coordination for patients with diseases and after injuries of the nervous system. *Potrzeby i standardy współczesnej rehabilitacji: XV Jubileuszowe międzynarodowe dni rehabilitacji Rzeszów*, 16–17 lutego 2023 r. Rzeszów, 2023. P.124-125.

19. Graida N., Andrijchuk O., Ulianytska N., Lavryniuk V. Corrective exercises as an effective means of physical therapy. *Potrzeby i standardy współczesnej rehabilitacji: XV Jubileuszowe międzynarodowe dni rehabilitacji Rzeszów*, 16–17 lutego 2023 r. Rzeszów, 2023. P.99-100.

20. Dynamics of indicators of active and passive flexibility during the annual cycle of stretching classes / O. Andriychuk, N. Hreida, N. Ulianytska, B. Zadvorniy, B. Andriychuk / *Journal of physical education and sport (JPES)*, Vol 21 (Suppl. Issue 2), Art 141 pp 1118-1123 Apr. 2021. (Scopus).

#### Інтернет-ресурси

1. <https://rehabprime.com/description-therapeutic-exercises/>
2. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/expert-answers/exercise-and-multiple-sclerosis/faq-20094108>
3. <https://emedicine.medscape.com/article/324583-overview>

4. <https://www.medscape.com/viewarticle/888435>
5. <https://ms-ua.com/likuvannya-rs/reabilitatsiya/terapevtychni-vpravy>
6. [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12825/1/%D0%9F%D0%97%20%E2%84%962\\_%D0%A2%D0%92.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12825/1/%D0%9F%D0%97%20%E2%84%962_%D0%A2%D0%92.pdf)
7. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25692>
8. [https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/05/OK\\_18.pdf](https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/05/OK_18.pdf)
9. [https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-11/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96\\_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8\\_%285%D1%81%29.pdf](https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-11/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8_%285%D1%81%29.pdf)
10. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20659>
11. <https://core.ac.uk/download/pdf/324229507.pdf>