

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

СИЛАБУС

нормативної навчальної дисципліни

Терапевтичні вправи

(назва дисципліни)

підготовки _____ **бакалавра** _____ **(1курс, МС, денна)**

(назва освітнього рівня)

спеціальності _____ **227фізична терапія, ерготерапія** _____

(шифр і назва спеціальності)

освітньо-професійної програми _____ **фізична терапія, ерготерапія** _____

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

Силабус навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи» підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньою програмою - фізична терапія, ерготерапія

Розробник: Цюпак Т. Є., к.п.н., доцент кафедри здоров'я людини і фізичної терапії

Силабус навчальної дисципліни затверджений на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії

протокол № 3 від 30.09.2021р.

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О.Я.)

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузі знань, спеціальності, освітні програми, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання На основі ступенів "фаховий молодший бакалавр", "молодший бакалавр" або освітньо-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст"	Галузі знань: 22 «Охорона здоров'я»	Нормативна
		Рік навчання 1
		Семестр 1
	Спеціальності: 227 – фізична терапія, ерготерапія	
Кількість годин/кредитів 90 / 3	Освітньо-професійна програма 227 – фізична терапія, ерготерапія	Лекції: 20 год.
		Практичні: 30 год.
		Самостійна робота: 34 год.
		Консультації: 6 год.
ІНДЗ:є	Бакалавр (2021)	Форма контролю: екзамен

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

Викладачі: Цюпак Тетяна Євгеніївна, кандидат педагогічних наук, доцент, tyatyana.su@i.ua

Гайволя Руслан Юрійович, асистент викладача кафедри фізичної терапії та ерготерапії, rgaivolya@gmail.com

Комунікація зі студентами: електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

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

Розклад консультацій. Консультації проводяться згідно розкладу, що розміщений на дошці оголошень кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

III. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

1. Анотація курсу. Практична діяльність фізичного терапевта безпосередньо пов'язана з складанням індивідуальної програми фізичної терапії, в якій виконання

комплексу терапевтичних вправ є обов'язковим елементом. Терапевтичні вправи успішно поєднуються з медикаментозною терапією та іншими засобами фізичної терапії.

Залежно від впливу на організм людини, терапевтичні вправи умовно поділяють на спеціальні та загальнозміцнюючі вправи. Спеціальні терапевтичні вправи, як правило, виявляють специфічну дію на патологічний процес і мають чітку спрямованість дії. Загальнозміцнюючі терапевтичні вправи виявляють неспецифічну дію та направлені 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.

Основою формування знань, умінь і навичок у навчальній дисципліні «Терапевтичні вправи» є лекційні заняття, лабораторні заняття, індивідуальні консультації, а також самостійна робота.

2. Пререквізити (*попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни*): основи медичних знань, основи анатомії та фізіології людини, основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії.

Постреквізити (*дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни*): Основи медико-соціальної реабілітації; методика і техніка масажу; дихальна і звукова гімнастика; клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності серцево-судинної, дихальної, систем, опорно-рухового апарату, при неврологічних дисфункціях; преформовані фізичні чинники; механотерапія; основи ерготерапії та функціональне тренування; навчальна та клінічні виробничі практики.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни:

Метою викладання навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи» є поглиблення знань студентів 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 дисципліни «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 тих чи інших захворюваннях, вибрати оптимальний для хворого комплекс терапевтичних вправ.

4. Результати навчання (Компетентності).

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 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. 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.

СК 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. СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії. СК 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. СК 09. Здатність забезпечувати відповідність терапевтичних вправ функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта. СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати. ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії. ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності. ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності. ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Лаборат. (Практ.)	Сам. роб.	Конс	Форма контролю / Бали
Змістовий модуль 1. Загальнозміцнюючі терапевтичні вправи.						
Тема 1. Загальна характеристика загальнозміцнюючих вправ та механізми терапевтичної дії вправ, класифікація	8	4	2	2	-	ДС РМГ/2
Тема 2. Правила запису та вихідні положення при виконанні загальнозміцнюючих вправ	11	4	4	2	1	ДС РМГ/4
Тема 3. Методика складання комплексів загальнозміцнюючих терапевтичних вправ	11	2	4	4	1	ДС РМГ/4
Тема 4. Дозування фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих терапевтичних вправ	8	2	4	2		ДС РМГ/4
Разом за змістовим модулем 1	38	12	14	10	2	14
Змістовий модуль 2. Терапевтичні вправи спрямованої дії						
Тема 5. Витривалість, види витривалості, методи розвитку та відновлення витривалості	13	2	4	6	1	ДС РМГ/4
Тема 6. Сила та фактори впливу на її розвиток, засоби та методи розвитку і відновлення сили	13	2	4	6	1	ДС РМГ/4
Тема 7. Види гнучкості та фактори впливу на гнучкість, засоби і методика розвитку та відновлення гнучкості (амплітуди)	13	2	4	6	1	ДС РМГ/4
Тема 8. Спритність, координація, рівновага, методики розвитку та відновлення	13	2	4	6	1	ДС РМГ/4

Разом за змістовим модулем 2	52	8	16	24	4	20
ІНДЗ						6
Види підсумкових робіт:						Бал
Модульна контрольна робота № 1						30
Модульна контрольна робота № 2						30
Усього годин	90	20	30	34	6	100

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

Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна характеристика загальнозміцнюючих вправ та механізми терапевтичної дії вправ, класифікація 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. 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. 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.	2
2	Тема 2. Правила запису та вихідні положення при виконанні загальнозміцнюючих вправ Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: навч.посіб.для студ.вищих навч.закл./ Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк – Луцьк: Вежа – Друк. 2013. - 104с. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я: навч. пос. / В.П. Мурза – К.: Здоров’я, 1991. – 256 с. 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.	2
3	Тема 3. Методика складання комплексів загальнозміцнюючих терапевтичних вправ Боген М.М. Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх	4

	конструювання: навч.посіб.для студ.вищих навч.закл./ Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк – Луцьк: Вежа – Друк. 2013. - 104с. 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.	
4	Тема 4. Дозування фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих терапевтичних вправ Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: навч.посіб.для студ.вищих навч.закл./ Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк – Луцьк: Вежа – Друк. 2013. - 104с Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 3– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2009. – 488 с. 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.	2
5	Тема 5. Витривалість, види витривалості, методи розвитку та відновлення витривалості Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М.Линець. – Л. : Штабар, 1997. - 80с. Цьось А.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»: метод.рекомендації / А.В.Цьось, Т.В.Гнітецька - Луцьк, 2010. - 60с. Цюпак Т.Є. Терапевтичні вправи для розвитку та відновлення витривалості, сили, гнучкості (амплітуди): Методичні рекомендації / Т.Є.Цюпак, О.Я.Андрійчук – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 44с.	6
6	Тема 6. Сила та фактори впливу на її розвиток, засоби та методи розвитку і відновлення сили Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М.Линець. – Л. : Штабар, 1997. - 80с. Цьось А.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»: метод.рекомендації / А.В.Цьось, Т.В.Гнітецька - Луцьк, 2010. - 60с. Цюпак Т.Є. Терапевтичні вправи для розвитку та відновлення витривалості, сили, гнучкості (амплітуди): Методичні рекомендації / Т.Є.Цюпак, О.Я.Андрійчук – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 44с.	6
7	Тема 7. Види гнучкості та фактори впливу на гнучкість, засоби і методика розвитку та відновлення гнучкості (амплітуди) Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М.Линець. – Л. : Штабар, 1997. - 80с. Мятига О.М. Фізична реабілітація в травматології та ортопедії (Частина І). / Матеріали для читання лекцій / О.М. Мятига. - Х.:СПДФЛ Бровін А.В., 2013. – 222 с. Цьось А.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»: метод.рекомендації / А.В.Цьось, Т.В.Гнітецька - Луцьк, 2010. - 60с. Цюпак Т.Є. Терапевтичні вправи для розвитку та відновлення витривалості, сили, гнучкості (амплітуди): Методичні рекомендації / Т.Є.Цюпак, О.Я.Андрійчук – Луцьк:	6

	СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 44с.	
8	Тема 8. Спритність, координація, рівновага, методики розвитку та відновлення Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н.Б. Грейда, Т.Є. Цюпак, О.А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М.Линець. – Л. : Штабар, 1997. - 80с. Назаренко Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры.– 2000.– №1.–С.54-58. Тихомиров А. К. Развитие координационных способностей / А. К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – №4. – С. 29-31.	6
	Разом	34

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (лабораторні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів. ІНДЗ у вигляді рефератів, презентацій за темами змістових модулів оцінюється від 0 до 6 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу, виконання лабораторних робіт безпосередньо на заняттях. У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну та самостійну роботу студента як середнє арифметичне з усіх поточних оцінок за ці види роботи. Цю оцінку викладач трансформує в рейтинговий бал за роботу протягом семестру. Таким чином, максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити 40.

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Оцінка за модуль II виставляється за виконання студентом 2 контрольних робіт (по кожному із змістових модулів), які передбачають перевірку теоретичних знань. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою.

Критерії оцінювання модульного / підсумкового тесту:

оцінка “відмінно” відповідає 27-30 балам, ставиться за відмінне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка “добре” відповідає 22-26 балам, ставиться за хороше написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка “задовільно” відповідає 18-21 балам, ставиться за задовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка “незадовільно” відповідає 1-17 балам, ставиться за незадовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи.

У разі недотримання студентом 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 (в т.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, використанні методики досліджень і джерела інформації.

У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн–курсах, які дотичні до тем дисципліни, можливе зарахування певної кількості годин, відповідно до «Положення про визначення результатів навчання, отриманих у формальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки».

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Іспит здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання екзаменаційних тестів. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за іспит становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент складає іспит у формі тестування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

Перелік питань до іспиту

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. Вплив на організм однакових за формою терапевтичних вправ
6. Що складає основу загальнозміцнюючих терапевтичних вправ
7. Дія спеціальних терапевтичних вправ
8. Доцільність використання будь-яких терапевтичних вправ
9. Співвідношення загальнозміцнюючих і спеціальних вправ у комплексах
10. Після виконання яких терапевтичних вправ через 2-3хв. розслаблення знижується АТ та ЧСС порівняно з вихідними показниками
11. Дія терапевтичних вправ з використанням силових і статичних компонентів
12. Терапевтичні вправи, що підвищують рухову і секреторну функції шлунково-кишкового тракту
13. При яких м'язових зусиллях збільшується сечовиділення і знижується вміст цукру в крові
14. Які терапевтичні вправи тренують вестибулярний апарат
15. Що відіграє суттєву роль у розподілі тонусу м'язів тіла та кінцівок при виконанні вправ на потягування
16. Що формують скорочення та розтягування м'язів спини, грудей, плечового пояса, верхніх кінцівок і шиї в момент потягування
17. В чому полягає стимулюючий ефект терапевтичних вправ на потягування
18. Сутність стимулюючого ефекту терапевтичних вправ на потягування
19. За рахунок яких м'язів здійснюються нахили тулуба в сторони
20. За рахунок яких м'язів здійснюються колові рухи тулубом

21. Який вплив і на які органи відбувається під час зміни положення таза при нахилах в сторони і колових рухах тулубом
22. Чому сприяє іннервація м'язів живота і спини
23. За рахунок яких рухів виконуються нахили тулуба вперед
24. Чому сприяють нахили тулуба вперед
25. На що впливає нахил тулуба назад
26. З чого складаються присідання та випадів
27. Які суглоби і м'язи беруть участь при виконанні присідань та випадів
28. Який вплив на організм пацієнтів терепевтичних вправ у присіданні та у випадках
29. Терепевтичні вправи для профілактики плоскостопості і варикозного розширення вен
30. Форми проведення терапевтичних вправ у лікарнях та поліклініках
31. Чому у лікарнях та поліклініках терапевтичні вправи проводять гімнастичним методом
32. Як класифікують терапевтичні вправи за анатомічною ознакою
33. Як класифікують терапевтичні вправи за ступенем активності
34. Як класифікують терапевтичні вправи за характером м'язового скорочення
35. Як класифікують терапевтичні вправи за характером м'язової діяльності
36. Як класифікують терапевтичні вправи за складністю виконання
37. Як класифікують терапевтичні вправи за впливом на організм
38. Як класифікують терапевтичні вправи за використання предметів і приладів
39. Яка мета терапевтичних вправ з додатковим навантаженням
40. Мета застосування терапевтичних вправ на розслаблення м'язів
41. Визначення терміну «коригуючі вправи»
42. Які терапевтичні вправи передбачають ізотонічний режим роботи м'язів, при якому періоди скорочення м'язових волокон чергуються з періодами їх розслаблення
43. Які терапевтичні вправи передбачають ізометричний режим роботи м'язів, при якому м'язи напружуються, але не змінюють своєї довжини
44. Які вправи відносяться до статичних вправ на релаксацію
45. Які вправи відносяться до динамічних вправ на релаксацію
46. Мета застосування дихальних вправ
47. Дія дренажних дихальних вправ
48. Визначення терміну «звукова гімнастика»
49. Вплив музики у повільному ритмі на організм хворих
50. Вплив музики у швидкому ритмі на організм хворих
51. Визначення терміну «Ідеомоторні вправи»
52. Дія ідеомоторних вправ на організм хворих
53. Які аналізатори беруть участь під час метання
54. Мета застосування «лазіння»
55. Поділ ігор у фізичній терапії за інтенсивністю фізичного навантаження
56. Визначення терміну «Ігри»
57. Чому сприяє застосування повзання із положення упору на колінах
58. Визначення терміну «Пасивна вправа»
59. Визначення терміну «Активна вправа»
60. Як поділяються активні вправи
61. Від чого залежить загальне фізичне навантаження на занятті
62. Визначення терміну «обсяг навантаження»
63. Контроль і регулювання навантаження на заняттях терапевтичними вправами
64. Які терапевтичні вправи діють локально на хворий чи травмований орган
65. Визначення терміну «Дозування терапевтичних вправ»
66. Вихідні положення при виконанні терапевтичних вправ, які зменшують навантаження
67. Вихідні положення при виконанні терапевтичних вправ, які збільшують навантаження
68. Чому терапевтичн. вправи не повинні посилювати больових відчуттів:
69. Коли проводять вправи, що викликають біль

70. Вихідні положення пацієнта при виконанні вправ, що викликають біль
71. Значення терміну «вправи на посилення імпульсів до скорочення м'язів»
72. Застосування вправ на посилення імпульсів до скорочення м'язів
73. Ступені загального фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих вправ
74. Види фізичного навантаження при виконанні терапевтичних вправ в залежності від обсягу задіяних у вправі м'язів, перенапруження
75. Сила, внутрішні фактори, від яких залежить сила м'язів
76. Силові вправи, Основні методи розвитку та відновлення сили
77. Витривалість, види витривалості,
78. Основні фактори, від яких залежить витривалість
79. Методи розвитку та відновлення витривалості
80. Гнучкість, види гнучкості, резерв гнучкості
81. Фактори, що визначають прояв гнучкості
82. Засобами розвитку і відновлення гнучкості (амплітуди)
83. Етапи розвитку і відновлення гнучкості
84. Спритність, складова спритності
85. Фактори, що зумовлюють прояв спритності
86. Координація, контроль за розвитком спритності
87. Рівновага, вдосконалення рівноваги, механізми збереження рівноваги
88. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів
89. Відчуття ритму, ефективність розвитку та удосконалення відчуття ритму
90. Здатність до орієнтування у просторі, типи зосередження

**VI. Переведення оцінки шкали ECTS на національну шкалу здійснюється за
Шкалою оцінювання**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90-100	Відмінно
82-89	Дуже добре
75-81	Добре
67-74	Задовільно
60-66	Достатньо
1 - 59	Незадовільно

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Боген М.М. Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.
2. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с.
3. Грейда Н.Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н.Б. Грейда, Т.Є. Цюпак, О.А. Тучак. - Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с.
4. 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-

Хмельницький. Сб. научных трудов./ О.А. Казарина - Переяслав-Хмельницький, 2017. - Вып. 11(31), ч. 3 – 146 с.

5. 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.

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

7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М.Линець. – Л. : Штабар, 1997. - 80с.

8. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я: навч. пос. / В.П. Мурза – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.

9. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2009. – 488 с.

10. Назаренко Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 54-58.

11. Тихомиров А. К. Развитие координационных способностей / А. К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – №4. – С. 29-31.

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

13. Цюпак Т.Є. Терапевтичні вправи для розвитку та відновлення витривалості, сили, гнучкості (амплітуди): Методичні рекомендації / Т.Є.Цюпак, О.Я.Андрійчук – Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2020. – 44с.

Додаткова література

14. 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.

15. Іващенко О.В. Загальнорозвиваючі вправи: Методичний посібник /Харк. держ. пед. ун-т імені Г.С.Сковороди / О.В.Іващенко, О.М.Худолій, Т.В. Карпунець - Харків.: ТОВ „ОВС”, 2000. - 60 с.

16. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: навч.посіб.для студ.вищих навч.закл./ Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк – Луцьк: Вежа – Друк. 2013. - 104с.

17. Мятига О.М. Фізична реабілітація в травматології та ортопедії (Частина І). / Матеріали для читання лекцій / О.М. Мятига. - Х.:СПДФЛ Бровін А.В., 2013. – 222 с.

18. Цьось А.В. Основи знань з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»: метод.рекомендації / А.В.Цьось, Т.В.Гнітецька - Луцьк, 2010. - 60с.

