

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

СИЛАБУС

нормативної навчальної дисципліни

Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація
(назва дисципліни)

підготовки бакалавра (на базі молодшого спеціаліста)
(назва освітнього рівня)

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійної програми 227 « Фізична терапія, ерготерапія»
(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

Силабус навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньо-професійною програмою - 227 - фізична терапія, ерготерапія.

Розробник: Грейда Н.Б., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ ім. Лесі Українки, кандидат педагогічних наук, доцент.

Силабус навчальної дисципліни затверджений на засіданні кафедри
фізичної терапії та ерготерапії

протокол № 3 від 16.10.2020 р.

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О. Я.)

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань: 22 - Охорона здоров'я	Нормативна
		Рік навчання <u>3</u>
Кількість годин/кредитів <u>90/3</u>	Спеціальність: 227 - фізична терапія, ерготерапія	Семестр <u>5-ий</u>
		Лекції 26 год.
		Лабораторні заняття 30 год.
ІНДЗ: <u>немає</u>	Освітня програма: фізична терапія, ерготерапія Освітній ступень: Бакалавр на базі диплому молодшого спеціаліста	Самостійна робота 23 год.
		Консультації 11 год.
		Форма контролю: екзамен

ІІ. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Викладач: Грейда Наталія Богданівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії, доцент, Greida.Natalja@vnu.edu.ua, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <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.

ІІІ. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «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

коригувальної 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 мінімальним зусиллям до появи її невеликого опору, і м'яз фіксується в її 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.

Пререквізити (попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни) - нормальна анатомія 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.

Постреквізити (дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни) – клінічний реабілітаційний менеджмент при неврологічних дисфункціях; основи медичного права, менеджменту, маркетингу, адміністрування у фізичній терапії та ерготерапії; клінічна практика з фізичної терапії та ерготерапії у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом; основи ерготерапії та функціональне тренування.

Метою викладання навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є формування у студентів 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 хворих та інвалідів.

Основним завданням дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є:

- сформувати у студентів цілісне уявлення про запобігання ускладнення захворювань;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- мати спеціальні концептуальні знання з фізичної терапії;
- впроваджувати сучасні наукові дані у практичну діяльність;
- виробити базові навички розробки індивідуальної реабілітаційної програми;
- навчити особливостям організації процесу фізичної терапії;
- забезпечити уміння об'єктивізації ефективності процесу фізичної терапії у майбутній практичній діяльності.

Компетентності

До кінця навчання студенти повинні бути компетентними у таких питаннях:

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

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.

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

До завершення навчання студенти повинні:

знати:

- режими рухової активності хворих;
- класифікацію та характеристику основних засобів фізичної терапії;
- основні показання та протипоказання до застосування засобів фізичної терапії на різних етапах реабілітації;
- заходи фізичної терапії для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при неврологічних розладах.

вміти:

- проаналізувати можливість застосування засобів фізичної терапії, враховуючи показання та протипоказання;
- застосовувати для корекції порушень фізичного стану засоби коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації;
- використовувати різні види та форми рухової активності;
- пояснити ефективність виконання фізичних вправ для відновлення та підтримки здоров'я;
- аналізувати основні рухові функції людини;
- застосовувати для корекції та патологічних процесів та порушень засоби коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації;
- безпечно та ефективно виконувати програму фізичної терапії;
- надавати пацієнтові/клієнтові підказки, коректуючи виконання вправ;
- надавати пацієнтові/клієнтові надавати пацієнтові/клієнтові програму для самостійних занять;
- здійснити заходи фізичної терапії для корекції порушень функцій організму;
- 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);
- здійснити мануальні маніпуляційні втручання на грудній клітці при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- виконувати постізометричну релаксацію при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- здійснити мануальні маніпуляції на грудній клітці при неврологічних розладах.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лаб.	Сам. роб.	Конс.	*Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Корируюча гімнастика, тейпування при порушеннях постави та захворюваннях суглобів						
Тема 1. Кориуюча гімнастика, кінезіотейпування при порушеннях постави у фронтальній площині	13	4	4	4	1	ДС РМГ/5
Тема 2. Кориуюча гімнастика, кінезіотейпування при порушеннях постави у сагітальній площині	13	4	4	4	1	ДС РМГ/5
Тема 3. Кориуюча гімнастика, кінезіотейпування при плоскостопості	13	4	4	4	1	ДС РМГ/5
Тема 4. Кориуюча гімнастика, кінезіотейпування при захворюваннях суглобів. Методика накладання тейпів на плечовий, ліктювий, колінний, гомілковостопний суглоби	14	4	4	4	2	ДС ДБ РМГ/5
Разом за модулем 1	53	16	16	16	5	20
Змістовий модуль 2. 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	12	4	4	2	2	ДС РМГ/5
Тема 6. Кінезіотейпування при лімфатичних, венозних набряках, гематомах. Методика накладання тейпів на верхню і нижню кінцівки, шию, живіт, комірцеву зону, лімфодренажне тейпування	10	2	4	2	2	ДС РМГ/5
Тема 7. Постізометрична релаксація заспазмованих м'язів, посттравматичних ураженнях суглобів	9	2	4	2	1	ДС РМГ/5
Тема 8. Засоби постізометричної релаксації при неврологічних розладах, больових відчуттях, порушеннях постави	6	2	2	1	1	ДС ДБ РМГ/5
Разом за модулем 2	37	10	14	7	6	20
Види підсумкових робіт						Бал
Модульна контрольна робота						60
Всього годин / Балів	90	26	30	23	11	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

1. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення грудних м'язів та м'язів плечового поясу
2. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів спини та м'язів верхньої кінцівки
3. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів живота та попереку
4. Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів нижньої кінцівки
5. Правила лімфодренажного кінезіотейпування, показання, протипоказання
6. Кінезіотейпування м'язів грудей, спини та живота на посилення та послаблення
7. Кінезіотейпування нижніх та верхніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок; полегшення руху, збільшення їх амплітуди
8. Пасивна та активна постізометрична релаксація з метою корекції викривлення хребта, зміцнення м'язів спини

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.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу змістового модуля 1 та змістового модуля 2, виконання лабораторних робіт безпосередньо на заняттях, загальна кількість тем змістового модуля 1 та змістового модуля 2 становить 8. Кожна з тем змістового модуля 1 та змістового модуля 2 оцінюється в балах (максимально 5 балів). 5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, викладає його в логічній послідовності, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. 4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зав'язків, не завжди дотримується логіки викладу. 3 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, але під час демонстрації практичних навичок припускається незначних помилок чи неточностей. 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди в логічній послідовності, припускається помилок. 1 бал – студент невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок. 0 – студент, не приймає участь в обговоренні питань на занятті.

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 модульної/підсумкової контрольної роботи:

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.

Поточний контроль (мах = 40 балів)		Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	МКР 1	МКР 2	100
T1-T4	T5-T8	30	30	
По 5 балів за кожну тему	По 5 балів за кожну тему			
Σ=20	Σ=20			

У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем дисципліни, можливе зарахування певної кількості балів (не більше 10), відповідно до [Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.](#)

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів;
- підготовка конкурсної наукової роботи з фізичної терапії – 10 балів;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі - 10 балів, на II етапів – 20 балів;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді з фізичної терапії - 40 балів;

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації – 5 балів;
- волонтерська діяльність – 5 балів тощо.

У разі недотриманням студентом *засад академічної доброчинності* - 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); • 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:

Студент має можливість відпрацювати 50% занять, які пропущені з неповажних причин, та всі заняття, які пропустив з поважної причини, та написати пропущені модульні контрольні роботи. Відпрацювання проводяться згідно графіку, який знаходиться на дошці оголошень кафедри та на індивідуальних консультаціях з дисципліни. Теми, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин.

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Екзамен здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання залікових завдань. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати на екзамені 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 бажання підвищити рейтинг, студент складає екзамен у формі опитування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

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

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	необхідне перескладання

Студенту, який з навчальної дисципліни має семестровий рейтинговий бал 75 і вище, підсумкова оцінка виставляється автоматично за національною шкалою та за шкалою ECTS. Якщо семестровий рейтинговий бал студента становить 35 – 59 балів, він має можливість скласти екзамен, студент, який після вивчення навчальної дисципліни за семестр набрав менше 34 балів, вивчає дисципліну повторно.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314ю>.
2. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 120 с.
3. Глиняна О.О. Основи кінезіотейпування: навч. посіб. / О.О.Глиняна, Ю.В.Копочинська. – К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020. – 142 с.
4. Капанджи А.И. Верхняя конечность. Физиология суставов / А.И.Капанджи. - М.: Эксмо, 2015. – 368 с.
5. Киселев Д.А. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии. – Санкт-Петербург, 2015. – 159 с.
6. Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://medicalltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/ (дата звернення 8.05.2019).
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д.Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 240с.
8. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації : навч. посіб. / Д. С. Воропаєв, О. О. Єжова. – Суми, 2019. – Режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75098>
9. Субботин Ф.А. Применение кинезиотейпирования в медицинской практике / Ф.А.Субботин. – Одесса, 2015. – 40 с.
10. Субботин Ф.А. Консервативное лечение миофасциального болевого синдрома / Ф.А.Субботин. – Ялта, 2013. – 220 с.

11. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. — Краматорськ: Каштан, 2019. — 480 с.
12. Швесткова О. Фізична терапія: підручник / Швесткова Ольга, Сладкова Петра та ін. — Київ, Чеський центр у Києві, 2019. — 272 с.

Додаткова література

1. Барулин А.Е., Калинин Б.М., Пучков А.Е., Ансаров Х.Ш., Бабушкин Я.Е. Кинезиотейпирование в лечении болевых синдромов // Волгоградский науч.-мед. журнал. 2015. № 4. С. 29–31.
2. Грейда Н. Корекція постави у дітей середнього шкільного віку зі сколіозом / Н.Грейда, А.Клюнда // Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. II 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.
3. Грейда Н.Б. Ефективність коригуючої гімнастики при кіфо-лордотичній поставі / Н. Б. Грейда, В. Є. Лавринюк, В. У. Кренделева // Фізична активність і якість життя людини [Текст]: зб. тез доп. IV 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.
4. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. — Луцьк, 2020. — 45 с.
5. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. — Луцьк, 2020. — 39 с.
6. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика з елементами постізометричної релаксації при шийному остеохондрозі хребта / Н.Б.Грейда, О.Я.Андрійчук, О.Я.Ульяницька, В.У.Кренделева // Scientific trends and trends in the context of globalization: I International scientific and practical conference (Umea, Kindom of Sweden, on June 7-8, 2021). - pp. 281-289.
7. Загородный Г.М., Филимонов А.Ю., Петрова О.В. Кинезиотейпирование в практике спортивного врача // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. № 3. С. 71–76.
8. Касаткин М.С. Кинезиотейпирование: терминология методики, показания и противопоказания к ее применению. Основные механизмы действия кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 2. С. 82–86.
9. 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.
10. Курочкина, О. С. История развития методов визуализации лимфатических сосудов и узлов. — Анатомия лимфатического русла верхней конечности : лимфодренаж от верхней конечности в норме и после подмышечной лимфодиссекции / О. С. Курочкина, В. Ф. Байтингер, А. В. Дудников // Вопросы реконструктивной и пластической хирургии : журн. — 2018. — № 2 (65) (июнь). — С. 39—49.
11. 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.
12. Мелехина И.А. Формирование двигательной культуры студентов: дис. ... канд. Пед. Наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Мелехина — Саратов, 2002 г. — 176с.
13. Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54–55.
14. Морозова О. Г. Патогенетический подход к терапии миофасциальной болевой дисфункции / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // Международный неврологический журнал. — 2009. — № 3. — 2009. — С. 1–4.
15. 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.

16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. Постізометрична релаксація шиї [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://clinic-dovgogo.com/index.php/ru/bookru/item/279>.
20. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006. – 248 с.
21. Прийоми релаксації м'язів шиї [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://vladserebro.narod.ru/publ/priemy_manualnoj_terapii/relaksacii_mysh_s_shei/2-1-0-5..
22. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : [підручник] / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. П. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234с.
23. Стерхов Р.В. Патогенетичний підхід до корекції порушення статички хребта у дітей в кінетотерапії / Р.В. Стерхов, Г.В.Стерхов, Т.А. Бурая // ЛФК и массаж. – 2005 р. - №1. – С. 45-48.
24. Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.
25. Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование миофасциального болевого синдрома // Мануальная терапия. 2014. Т. 4. № 56. С. 66–72.
26. Фищенко В. Я. Кинезотерапия поясничного остеохондроза / В. Я. Фищенко, И. А. Лазарев, И. В. Рой. – К.: Медкнига, 2007. – 98 с.
27. Dynamics of indicators of active and passive flexibility during the annual cycle of stretching classes / O. Andriychuk, N. Hreida, N. Uliantuska, B. Zadvorniy, B. Andriychuk / Journal of physical education and sport (JPES), Vol 21 (Suppl. Issue 2), Art 141 pp 1118-1123 Apr. 2021. (Scopus).

Електронні ресурси:

1. <http://www.booksmed.com/travmatologiya/811-travmatologiya-i-ortopediyasklyarenko-yet.html>
2. <http://kingmed.info/media/book/5/4154.pdf><http://healthgate.com>,
3. <http://www.booksmed.com/travmatologiya/>
4. <http://php.silverplatter.com>
5. <http://www.scsml.rssi.ru>
6. <http://www.accesspub.com>
7. <https://vafk.org.ua/>

ПИТАННЯ НА ЕКЗАМЕН

1. Історія виникнення кінезіотейпування.
2. Механізм дії кінезіотейпування.
3. Види кінезіотейпів. Основні форми нарізання тейпів.
4. Показання та протипоказання до кінезіотейпування.
5. Загальні правила кінезіотейпування.
6. Техніка накладання тейпа.
7. Алгоритм дії застосування кінезіотейпування.
8. Методика накладання тейпів на ліктьовому суглобі.
9. Методика накладання тейпів на колінний суглоб.
10. Методика накладання тейпів на гомілковостопний суглоб.
11. Методика накладання тейпів на плечовий суглоб.

12. Методика накладання тейпів на верхню кінцівку.
13. Методика накладання тейпів на нижню кінцівку.
14. Методика накладання тейпів на шию та обличчя.
15. Методика накладання тейпів на живіт.
16. Методика накладання тейпів на комірцеву зону.
17. Методика накладання тейпів при лімфодренажному тейпуванню.
18. Кінезіотейпування м'язів шийного відділу хребта.
19. Кінезіотейпування м'язів грудного відділу хребта.
20. Кінезіотейпування м'язів поперекового відділу хребта.
21. Кінезіотейпування м'язів грудей.
22. Кінезіотейпування м'язів живота.
23. Методика накладання тейпів при дитячому церебральному паралічі
24. Режими рухової активності хворих. Показання до коригуючої гімнастики.
25. Режими рухової активності хворих. Показання до кінезіотейпування.
26. Режими рухової активності хворих. Показання до проведення постізометричної релаксації.
27. Постізометрична релаксація шиї.
28. Основні показання та протипоказання до застосування коригуючої гімнастики на різних етапах реабілітації.
29. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави у фронтальній площині.
30. Кінезіотейпування при порушеннях постави у фронтальній площині.
31. Постізометрична релаксація при порушеннях постави у фронтальній площині.
32. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави у сагітальній площині.
33. Кінезіотейпування при порушеннях постави у сагітальній площині.
34. Постізометрична релаксація при порушеннях постави у сагітальній площині.
35. Коригуюча гімнастика при плоскостопості.
36. Кінезіотейпування при плоскостопості.
37. Постізометрична релаксація при плоскостопості.
38. Коригуюча гімнастика при захворюваннях суглобів.
39. Кінезіотейпування при захворюваннях суглобів.
40. Постізометрична релаксація при захворюваннях суглобів.
41. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення та зміцнення грудних м'язів та м'язів плечового поясу.
42. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення та зміцнення м'язів спини та м'язів верхньої кінцівки.
43. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення та зміцнення м'язів живота та попереку.
44. Методика використання коригуючих вправ на розтягнення та зміцнення м'язів нижньої кінцівки.
45. Методика кінезіотейпування м'язів грудей, спини та живота на посилення та послаблення.
46. Методика кінезіотейпування нижніх та верхніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок; полегшення руху, збільшення їх амплітуди.
47. Методика проведення пасивної та активної постізометричної релаксації з метою корекції викривлення хребта, зміцнення м'язів спини.
48. Вплив коригуючої гімнастики для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності.
49. Вплив кінезіотейпування для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності.
50. Вплив постізометричної релаксації для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності.
51. Реабілітаційний вплив коригуючої гімнастики при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму.

52. Реабілітаційний вплив кінезіотейпування при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму.
53. Реабілітаційний вплив постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму.
54. Реабілітаційний вплив коригуючої гімнастики при порушенні діяльності дихальної системи організму.
55. Реабілітаційний вплив кінезіотейпування при порушенні діяльності дихальної системи організму.
56. Реабілітаційний вплив постізометричної релаксації при порушенні діяльності дихальної системи організму.
57. Реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
58. Реабілітаційний вплив засобів та методів постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.
59. Реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при неврологічних розладах.
60. Реабілітаційний вплив засобів та методів постізометричної релаксації при неврологічних розладах.