

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

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

Тренування рухової активності хворих та неповносправних
(назва освітнього компонента)

підготовки бакалавра (на основі повної загальної середньої освіти)
(назва освітнього рівня)

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

освітньо-професійної програми Фізична терапія, ерготерапія
(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

Силабус освітнього компонента «Тренування рухової активності хворих та неповносправних»
підготовки «бакалавра», галузі знань – 22 Охорона здоров'я, спеціальності – 227 Фізична терапія,
ерготерапія, за освітньо-професійною програмою – Фізична терапія, ерготерапія

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

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:

(Андрійчук О. Я.)

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії
протокол № 3 від 10 жовтня 2022 р.

Завідувач кафедри:

(Андрійчук О. Я.)

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Галузь знань: 22 - Охорона здоров'я Спеціальність: 227 - Фізична терапії, ерготерапія Освітньо-професійна програма: Фізична терапія, ерготерапія Освітній ступінь: Бакалавр на основі ПЗСО	Нормативний
Кількість годин/кредитів <u>120/4</u>		Рік навчання <u>4</u>
		Семестр <u>8-ий</u>
ІНДЗ: <u>немає</u>		Лекції 14 год.
		Лабораторні заняття 26 год.
		Самостійна робота 70 год.
		Консультації 10 год.
		Форма контролю: екзамен
Мова навчання	українська	

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ППП - Грейда Наталія Богданівна

Науковий ступінь - кандидат педагогічних наук

Вчене звання - доцент

Посада - доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Контактна інформація - +380669522036 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

Рухова активність - сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу. Вона пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним та соціальним і протягом життя людини відіграє різну роль. Збільшення кількості та якості здоров'я під впливом фізичного навантаження відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Рухова активність одна з необхідних умов підтримки нормального функціонального стану людини, природна біологічна потреба людини. У дитячому віці вона визначає нормальний, ріст і розвиток організму, найбільш

повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. У дорослих людей фізична активність протягом життя сприяє нормальному функціональному стану та працездатності організму.

Механізми впливу рухової активності на організм людини дуже різноманітні і умовно зводяться до основних факторів:

- оптимізація роботи центральної нервової системи. Рухова активність є інтегральним результатом діяльності всіх рівнів головного мозку, тобто спільної роботи центрів кори і підкірки. Рухова активність необхідна для нормальної організації роботи мозку, для формування волі та інтелекту людини;
- вдосконалення механізмів регуляції роботи вегетативних систем. У результаті недостатньої рухової активності порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою, що неминуче призводить до розладу регуляції роботи серцево-судинної та інших найважливіших вегетативних систем організму, порушення обміну речовин і розвитку різних хвороб;
- підвищення адаптаційних і захисних властивостей організму. Спеціальний адаптаційний ефект рухової активності полягає насамперед у морфологічних і функціональних змінах серцево-судинної системи. Ці зміни поділяються на центральні та периферичні. Надзвичайно важливий профілактичний ефект рухової активності;
- нормалізація обміну речовин. Виконання фізичної роботи вимагає великої кількості енергії. Тривале виконання фізичної роботи низької інтенсивності сприяє нормалізації жирового і вуглеводного обміну. Нормалізація жирового обміну проявляється у використанні надлишків вільних жирів як джерела енергії, зниженні вмісту холестерину в крові, зниженні вмісту ліпопротеїдів низької щільності і підвищенні вмісту ліпопротеїдів високої щільності в крові. Нормалізація вуглеводного обміну проявляється у підтримці нормального рівня глюкози в крові;
- вдосконалення роботи серцево-судинної і дихальної систем. Зміни в центральній ланці апарату кровообігу полягають в поліпшенні насосної функції серця, особливо при виконанні фізичної роботи, і економізації роботи серця в спокої. Збільшуються розміри і рухливість грудної клітки, підвищується сила дихальної мускулатури, що призводить до збільшення життєвої ємності легень;
- вдосконалення опорно-рухового апарату. Систематичне виконання фізичної роботи викликає суттєві зміни в опорно-руховому апараті людини. Перш за все, збільшується механічна міцність кісток. Збільшення міцності кісток пов'язано з підвищенням вмісту в них сполук кальцію, фосфору, магнію. Відбувається вдосконалення сполучно-тканинних структур. Збільшується міцність зв'язок і сухожилків;
- усунення дефіциту енерговитрат. У результаті підвищення функціональних можливостей найважливіших систем організму відбувається затримка процесів старіння приблизно на 10-15 років. Саме така різниця в часі відзначена за основними функціональними показниками (артеріального тиску, життєвої ємності легень, вмісту холестерину і ліпопротеїдів низької і високої щільності в крові, фізичної працездатності та ін.)

Основою формування знань, умінь і навичок у освітньому компоненті «Тренування рухової активності хворих та неповносправних» є лекційні заняття, лабораторні заняття, консультації, а також самостійна робота.

2. Пререквізити: основи медичних знань та медична термінологія; нормальна анатомія людини (за професійним спрямуванням); основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії; коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація; терапевтичні вправи.

Постреквізити: Основи медико-соціальної реабілітації; обстеження, методи оцінки та контролю при порушенні діяльності нервової системи; фізична терапія та ерготерапія при неврологічних дисфункціях.

3. Мета і завдання освітнього компонента:

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренування рухової активності хворих та неповносправних» є поглиблення знань студентів про проведення реабілітаційних

заходів пацієнтів з різною патологією та набуття ними теоретичних знань і практичних навичок щодо особливостей рухової активності у фахово-реабілітаційній діяльності для відновлення здоров'я та працездатності хворих і неповносправних

Основними завданнями освітнього компонента «Тренування рухової активності хворих та неповносправних» є:

- формування загальних та фахових компетентностей в розрізі предмету;
- навчити студентів оволодіти навичками роботи з проведення і тренування рухової активності;
- проводити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- виробити базові навички розробки індивідуальної рухової активності хворих та неповносправних;
- визначати доцільні методи впливу рухової активності при тих чи інших захворюваннях, вибрати оптимальну для пацієнта рухову активність.

-

4. Результати навчання (Компетентності).

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

Інтегральна компетентність (ІК)

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності (ФК)

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

ФК 09. Здатність забезпечувати відповідність рухової активності 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)

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.

Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Лаборат (Практ.)	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовий модуль 1.						
Основи рухової активності						
Тема 1. Рухова активність та механізми її дії на організм людини	10	2	2	6	-	ДС РМГ/5
Тема 2. Форми рухової активності та класифікації її видів	11	2	2	6	1	ДС РМГ/5
Тема 3. Рівні та принципи рухової активності	13	2	2	8	1	ДС ДБ РМГ/5
Тема 4. Основні методи визначення рухової активності	10	-	2	8	-	ДС ДБ РМГ/5
Разом за змістовим модулем 1	44	6	8	28	2	5
Змістовий модуль 2.						
Рухова активність хворих та неповносправних						
Тема 5. Режим рухової активності хворих і неповносправних	4	-	2	2	-	ДС РМГ ТР/5
Тема 6. Рухова активність хворих і неповносправних з деякими захворюваннями серцево-судинної системи	18	2	4	10	2	ДС РМГ/5
Тема 7. Рухова активність хворих і неповносправних з деякими захворюваннями системи дихання	18	2	4	10	2	ДС РМГ/5
Тема 8. Рухова активність хворих і неповносправних з порушеннями обміну речовин	18	2	4	10	2	ДС РМГ/5
Тема 9. Рухова активність хворих і неповносправних з захворюваннями нервової системи.	18	2	4	10	2	ДС РМГ/5
Разом за змістовим модулем 2	76	8	18	42	8	5
Усього годин/ Балів	120	14	26	70	10	5/120

*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІРС – індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах

5. Завдання для самостійного опрацювання

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

Тема 1. Рухова активність та механізми її дії на організм людини

Тема 2. Форми рухової активності та класифікації її видів

Тема 3. Рівні та принципи рухової активності

Тема 4. Основні методи визначення рухової активності

Тема 5. Режими рухової активності хворих і неповносправних

Тема 6. Рухова активність хворих і неповносправних з деякими захворюваннями серцево-судинної системи

Тема 7. Рухова активність хворих і неповносправних з деякими захворюваннями системи дихання

Тема 8. Рухова активність хворих і неповносправних з порушеннями обміну речовин

Тема 9. Рухова активність хворих і неповносправних з неврозами.

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

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

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

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

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

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2022-07/Polozh_pro_otzin_ped%20МЕД.pdf

В освітньому процесі застосовується дві шкали оцінювання: багатобальна (200-бальна) шкала та 4-бальна шкала. Результати конвертуються із однієї шкали в іншу згідно із нижче наведеними правилами. Освітній компонент «Основи ерготерапії» вивчають здобувачі протягом 3 семестру та складають іспит (максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність – 120 балів, на іспиті – 80 балів. Підсумковий бал формується як сума цих балів $120+80=200$ балів).

Оцінювання поточної успішності здійснюється на кожному лабораторному занятті за

4-бальною шкалою (5 – «відмінно», 4 – «добре», 3 – «задовільно», 2 – «незадовільно»). На кожному лабораторному занятті студент отримує оцінку за цією шкалою.

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

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

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

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

– 3 ("задовільно") – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в рекомендованих джерелах, але 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.

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

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

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

Таблиця 2

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

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

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

У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем освітнього компонента, можливе зарахування певної кількості балів (за попереднім погодженням з 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 курсу відбувається в команді освітнього середовища Microsoft Office 365 відповідно до Положення про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Політика щодо академічної доброчесності.

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

У разі недотриманням здобувачем освіти *засад академічної доброчесності* - сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими керуються учасники освітнього процесу під час навчання, викладання і провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень, оцінювання роботи не буде відбуватись. Списування під час контрольних робіт заборонені (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, використані методики досліджень і джерела інформації.

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

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

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

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

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Формою підсумкового контролю є екзамен.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шкала оцінювання

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

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ІСПИТУ

1. З якими аспектами здоров'я пов'язана фізична активність
2. Основне джерело рухової активності
3. Від занять якої інтенсивності руховою активністю може бути отримана загальна користь для здоров'я
4. Від чого залежить користь для здоров'я від занять руховою активністю
5. Що визначає рухова активність у дитячому віці
6. Чому сприяє фізична активність дорослих людей
7. Вплив рухової активності на серцево-судинну систему за характером змін
8. Вплив рухової активності на дихальну систему за характером змін
9. Вплив рухової активності на опорно-руховий апарат за характером змін
10. Вплив рухової активності на нервову систему за характером змін
11. Який факт важливо враховувати під час вирішення питання раціональної організації життєдіяльності
12. Визначення поняття «раціональний режим дня»
13. Чому сприяє сон:
14. Визначення поняття «харчування»:
15. Визначення терміну «раціональне харчування»
16. Вкажіть, що ви розумієте під терміном «рухова активність »
17. Вкажіть, в чому полягає сутність рухової діяльності:
18. Назвіть види рухових одиниць
19. Як класифікуються рухи під час рухової активності
20. Що ви розумієте під «загальною руховою активністю»
21. Вкажіть, як поділяється загальна рухова активність:
22. Зазначте, з чим пов'язана вимушена рухова активність
23. Чим характеризується спонтанна рухова активність
24. Що складає спеціально організовану рухову активність
25. Вкажіть класифікацію рухової активності за фізичним навантаженням
26. Визначте низьку рухову активність за фізичним навантаженням
27. Визначте помірну рухову активність за фізичним навантаженням
28. Визначте інтенсивну рухову активність за фізичним навантаженням
29. Вкажіть класифікацію рухової активності за видами діяльності
30. Визначте легку рухову активність за видами діяльності:
31. Визначте помірну рухову активність за видами діяльності
32. Визначте високу рухову активність за видами діяльності

33. Вкажіть рівні рухової активності
34. Які види рухової активності характеризують базовий рівень
35. Які види рухової активності характеризують сидячий рівень
36. Які види рухової активності характеризують малий рівень
37. Які види рухової активності характеризують середній рівень
38. Які види рухової активності характеризують високий рівень
39. Вкажіть методи кількісної оцінки рухової активності
40. Дайте визначення терміну «Гіпокінезія»
41. Дайте визначення терміну «Гіподинамія»
42. Визначте поняття "гіперкінезія"
43. Що дає змогу зберігати високу працездатність і здоров'я, виробляє оптимальний стереотип діяльності людини
44. У чому проявляються зміни, що викликають порушення здоров'я при неправильному розпорядку дня чи постійних його змінах
45. У чому виражаються енерговитрати організму
46. Яке харчування найбільше сприяє розумовій і фізичній роботі
47. Суб'єктивні показники, за якими контролюють стан пацієнтів у процесі занять руховою активністю
48. Об'єктивні показники, за якими контролюють стан пацієнтів у процесі занять руховою активністю
49. Дайте визначення терміну «Фізичний розвиток»
50. За якими показниками оцінюється фізичний розвиток
51. Як виражається кількісний прояв сили
52. Як виражається кількісний прояв швидкості
53. Дайте визначення терміну «Фізична підготовленість »
54. Найдоступніші об'єктивні показники фізичного розвитку
55. Як поділяють фізичну підготовленість
56. Що ви розумієте під терміном «Конституція людини»
57. Вкажіть, як визначається конституція людини
58. Зазначте класифікацію типів конституції
59. Чим характеризується м'язова сила
60. Від яких чинників залежить м'язова сила
61. Що ви розумієте під терміном «Швидкість»
62. Дайте визначення терміну «Сила»
63. Що ви розумієте під терміном «Витривалість»
64. Що ви розумієте під терміном «Гнучкість»
65. Основні фактори, від яких залежить витривалість
66. Які види гнучкості розрізняють
67. Що ви розумієте під терміном «Активна гнучкість»
68. Що ви розумієте під терміном «Пасивна гнучкість»
69. Що означає термін «Загальна витривалість»
70. Що означає термін «Спеціальна витривалість»
71. Чим характеризується суворий ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
72. Визначіть, чим характеризується палатний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
73. Визначіть, чим характеризується вільний руховий режим у лікарняному періоді
74. Визначіть, чим характеризується щадний руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
75. Визначіть, чим характеризується щадно-тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
76. Вкажіть, тривалість тренувального режиму рухової активності у післялікарняному періоді фізичної терапії
77. Зазначте, як визначається час перебування на кожному із режимів поліклініки та санаторії
78. Вкажіть, від чого залежить переведення з режиму на режим

79. Вкажіть, що вважається нормою рухової активності
80. При якій температурі води рекомендують купатись хворим у післялікарняному періодіфізичної терапії
81. Визначте повільний темпи ходьби
82. Визначте середній темп ходьби
83. Визначте швидкий темп ходьби
84. Визначте суворий ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
85. Визначте ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
86. Визначте палатний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
87. Визначте вільний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
88. Визначте щадний руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
89. Визначте щадно-тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
90. Визначте тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
91. Визначте інтенсивно-тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
92. Вкажіть інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
93. Визначте малу інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
94. Визначте помірну інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
95. Визначте велику інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
96. Визначте максимальну інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
97. Вкажіть, як називається дозована ходьба по гористій місцевості за спеціальнимимаршрутами
98. Вкажіть, з якого рухового режиму застосовують лікувальну ходьбу
99. Вкажіть, яке допустиме прискорення пульсу у суворо постільному режимі приінфаркті міокарда
100. Вкажіть, яке допустиме прискорення пульсу у постільному режимі при інфаркті міокарда

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Грейда Н. Б. Рухова активність при надлишковій масі тіла та ожирінні: методичні рекомендації / Н.Грейда, Т. Цюпак, Ю. Гайволя. – Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2020. – 55 с.
2. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація та рухова активність при порушеннях функції опорно-рухової системи:[навчальний посібник] / С.О.Горбатюк-Тернопіль: Підручники і посібники, 2008.- 192с.
3. 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».
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчук, Д.В.Вакуленко та ін.]; за заг.ред. Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчука. – Тернопіль: ТНМУ, 2020. - 372 с.

Додаткова література

1. Взаємозв'язок функціонального резерву серця та фізичної працездатності підлітків спеціальної медичної групи / Сітовський А.М., Андрійчук О.Я., Усова О.В., Якобсон О.О., Ульяницька Н.Я, Цюпак Т.Є. // Медична наука України. – 2021. 15(1). – С. 83-92.
2. Вовканич А.С. Вступ до фізичної реабілітації:[навчальний посібник] /А.С.Вовканич.- Л.: ЛДУФК, 2013.- 186с.
3. Вплив рухової активності при шийному остеохондрозі в підгострому періоді на клінічні і функціональні показники/ Цюпак Т.Є.,Цюпак Ю., Філак Ф.//Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали II міжнародної науково-

- практичної конференції (м. чернівці 4-5 квітня 2019 року) / за редакцією Я. Б. Зоря. – Чернівці : Чернівецький нац.ун-т, 2019. – С. 108-110
4. Грейда Н. Б. Лікувально-оздоровча рухова активність молоді засобами фітнес-програм / Н. Б. Грейда, В. Є. Лавринюк, В. У. Кренделєва // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 13 лютого 2019 р.) / ред. В. В. Чижик. – Луцьк: ЛІРоЛ, 2019. – С. 37-38.
 5. Грейда Н. Б. Організація лікувально-оздоровчої рухової активності та самомасажу при шийному остеохондрозі хребта / Н. Грейда, А. Тучак, В. Кренделєва // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матер. XVII міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (м. Харків, 10-14 квітня 2019 р.). – С.45-47.
 6. Грейда Н. Б. Оздоровчо-рухова активність при ожирінні / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Т. Є. Цюпак // Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу [Текст]: зб. тез доп. VI міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 21-22 травня 2020 р.) / упоряд. О. А. Бундак, Т. Й. Жалко, Н. Г. Конон. – Луцьк: Вежа-Друк, 2020. – С. 242-244.
 7. 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.
 8. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник / Козак Д. В. – Тернопіль: ТДМУ, 2018. - 108 с.
 9. Медицинская реабилитация: [Учебник для студентов и врачей]/ Под общ. ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблучанского.-Славянск:"Ваш имидж", 2015.- 620 с.
 10. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків /Ю.Цюпак, Т.Цюпак, О.Швай, Ю.Цюпак, Л.Гнітецький, І. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цюсь, С. Я. Індика. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. – № 2 (46). – С. 48-54.
 11. Фищенко В. Я. Кинезотерапия поясничного остеохондроза / В. Я. Фищенко, И. А. Лазарев, И. В. Рой. – К.: Медкнига, 2007. – 98 с.
 12. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Є. Христова. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. - 172 с.
 13. Andrijchuk O, Graida N, Ulianytska N, Usova O, Andriichuk B. Priority of motives for physical therapy among participants of military operations in Eastern Ukraine. *Physiotherapy Quarterly*. 2021. 29(4). P.14-17. doi:10.5114/pq.2021.105747. <https://www.termedia.pl/Priority-of-motives-for-physical-therapy-among-participants-of-military-operations-in-Eastern-Ukraine,128,43946,1,1.html>
 14. 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.

Інтернет-ресурси

1. Physioplus – міжнародний професійний ресурс безперервного навчання та професійного розвитку фізичних терапевтів – <https://members.physio-pedia.com/my-home/>
2. <https://mp1.ck.ua/%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1-%D0%B6/>
3. <http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovL21haWxzdz20uY29tLzIwMTIvMTFvcnVob3ZlLWFrdGl2bmlzdC1pLXpkb3Jvdi15YS5odG1s/>
4. <http://ap.uu.edu.ua/article/62>

5. http://dergachi-irc.kh.sch.in.ua/rekomendacii/blog_vchitelya-reabilitologa/porushennya_oporno-ruhovogo_aparatu_ta_ih_profilaktika/?pvi=pvi
6. <https://www.tmdkl.te.ua/ua/news-1-0-18-ruhova-aktivnist-shkolyara>
7. <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40>
8. <https://kdpu.edu.ua/blogs/2018/01/30/ruhova-aktyvnist-i-yiyi-koryst/>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=bcrn47dihRE>

