

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

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття

(назва освітнього компонента)

підготовки бакалавра (на основі ПЗСО, НРК 5)

(назва освітнього ступеня)

спеціальності I7 Терапія та реабілітація

(код і назва спеціальності)

спеціалізація I7.02 Ерготерапія

(код і назва спеціалізації)

освітньо-професійної програми Ерготерапія

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

Силабус освітнього компонента «Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття» підготовки освітнього ступеня «бакалавр», галузі знань – І Охорона здоров'я, спеціальності – І7 Терапія та реабілітація, спеціалізації – І7.02 Ерготерапія, за освітньо-професійною програмою – Ерготерапія

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

Погоджено

Гарант освітньої програми:



(Грейда Н.Б.)

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії протокол № 1 від 30 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О. Я.)

1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Галузь знань: I - Охорона здоров'я Спеціальність: I7 – Терапія та реабілітація Освітньо-професійна програма: Ерготерапія Освітній ступінь: Бакалавр	Нормативний
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>4-ий</u>
ІНДЗ: <u>немає</u>		Лекції 30 год.
		Лабораторні заняття 34 год.
		Самостійна робота 76 год.
		Консультації 10 год.
	Форма контролю: екзамен	
Мова навчання	українська	

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА

ППП - Грейда Наталія Богданівна

Науковий ступінь - кандидат педагогічних наук

Вчене звання - доцент

Посада - доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Контактна інформація - +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

Освітній компонент «Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття» визначає практичну діяльність ерготерапевта, яка безпосередньо пов'язана з складанням індивідуальної програми ерготерапії, в якій виконання комплексу терапевтичних вправ є обов'язковим елементом. Терапевтичні вправи успішно поєднуються з іншими засобами реабілітації.

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

Спеціальні терапевтичні вправи, як правило, виявляють специфічну дію на патологічний процес і мають чітку спрямованість дії. Загальнозміцнюючі терапевтичні вправи виявляють неспецифічну дію та спрямовані на активізацію всіх функцій організму, покращення емоційного стану. Правильність виконання та сприйняття загальнозміцнюючих вправ пацієнтами (клієнтами) залежить від майстерності фахівця. Будь яка вправа, навіть найпростіша, повинна бути стисло і зрозуміло пояснена, продемонстроване її виконання з чіткою командою та правильною організацією.

Терапевтичні вправи та терапевтичні заняття з метою розвитку виконавчих умінь та навичок використовують як засоби та методи ерготерапевтичного впливу.

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

2. Пререквізити (*попередні курси, на яких базується вивчення освітнього компонента*): основи медичних знань та медична термінологія; нормальна анатомія людини (за професійним спрямуванням); нормальна фізіологія людини (за професійним спрямуванням); вступ до спеціальності; теоретичні та методичні основи заняттєвої активності й участі; семіотика з основами пропедевтики.

Постреквізити (*освітні компоненти, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даного освітнього компонента*): ерготерапія при ментальних порушеннях; ерготерапія в педіатрії; ерготерапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату; ерготерапія при порушенні діяльності нервової системи; асистивні технології, позиціонування та функціональне переміщення в реабілітації; практики з ерготерапії.

3. Мета і завдання освітнього компонента:

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

Основними завданнями освітнього компонента «Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття» є:

- формування загальних та фахових компетентностей в розрізі предмету;
- навчити здобувачів оволодіти навичками роботи з проведення і застосування терапевтичних вправ;

- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність;
- виробити базові навички розробки індивідуального комплексу терапевтичних вправ;
- визначати доцільні методи впливу терапевтичних вправ при порушенні діяльності систем організму, опорно-рухового апарату, захворювань нервової системи;
 - вибрати оптимальний для хворого комплекс терапевтичних вправ та терапевтичних занять з метою розвитку виконавчих умінь та навичок, які використовують як засоби та методи ерготерапевтичного впливу.

4. Результати навчання (Компетентності).

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

Інтегральна компетентність (ІК)

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері професійної діяльності ерготерапевта з відновлення активності та участі осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп, які стосуються ментальних, сенсорних, нейром'язовоскелетних, кардіореспіраторних та інших функцій організму.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 05. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

Спеціальні компетентності (СК)

СК 12. Здатність до ефективного професійного спілкування, співпраці та міжособистісної взаємодії з особами та групами осіб, які отримують послуги ерготерапії, членами їхніх родин/опікунами та представниками інших професійних груп різного рівня.

СК 14. Здатність визначати сфери та стратегії для розвитку і вдосконалення власної професійної ідентичності, майстерності та ефективності відповідно до національних вимог до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання (РН)

РН 07. Здійснювати заняттєвий аналіз, вміти адаптовувати і заняттєву активність у терапевтичний спосіб.

РН 10. Створювати безпечне і доступне середовище життєдіяльності у різних середовищах і контекстах заняттєвої участі, адаптовувати фактори середовища з метою збільшення функціональної незалежності у співпраці з пацієнтом/клієнтом, його родиною, іншими стейкхолдерами та особами, які надають реабілітаційні, освітні та соціальні послуги пацієнту/клієнту.

РН 15. Вміти ефективно спілкуватись, формувати та підтримувати терапевтичні стосунки з пацієнтом/клієнтом, ефективно співпрацювати в професійному середовищі на основі цінування і поваги до рівних можливостей та заняттєвих прав, різноманітності та мультикультурності.

РН 16. Використовувати у процесі співпраці сучасні інформаційно-комунікаційні технології відповідно до потреб пацієнтів/клієнтів та їхніх родин, в тому числі надавати послуги телереабілітації.

РН 18. Застосовувати навички безперервного навчання для покращення професійної ідентичності та вдосконалювати значною мірою власний професійний розвиток протягом усього професійного життя, в самостійний та автономний спосіб.

Soft skills. Матеріал ОК формує такі навички:

- Комунікативні навички
- Критичне мислення
- Лідерські якості
- Емоційний інтелект
- Позитивне мислення
- Уміння працювати в команді
- Самоорганізація

Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекц	Лаб	Сам. роб.	Конс	Форма контролю /Бали
Змістовий модуль 1. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою відновлення або розвитку функцій організму						
Тема 1. Загальні вимоги до методики проведення занять з використанням терапевтичних вправ. Терапевтичні вправи на відновлення та розвиток функцій м'язів та суглобів (сили, витривалості, амплітуди руху, мобільності суглобів)	16	4	4	8	-	ДС ІРС/5
Тема 2 Терапевтичні вправи на відновлення та розвиток функцій мимовільних рухових реакцій	16	2	4	8	2	ДС ДБ РМГ/5
Тема 3. Терапевтичні вправи на відновлення та розвиток довільних рухових функцій (координацію великої та дрібної моторики, зорово-рухову, двосторонню координацію, праксис)	16	4	4	8	-	ДС ДБ РМГ/5
Тема 4. Терапевтичні вправи на відновлення та розвиток моторики і координації органів ротової порожнини	16	4	2	8	2	ДС ДБ РМГ/5
Тема 5. Терапевтичні вправи на відновлення та розвиток розумових функцій (специфічних та глобальних)	16	2	4	8	2	ДС ДБ /5
Тема 6. Терапевтичні вправи на відновлення та розвиток сенсорних функцій (зорового сприйняття, вестибулярної, пропріоцептивної функції, сенсорної інтеграції)	16	4	2	8	2	ДС РМГ Т/5
Разом за змістовим модулем 1	96	20	20	48	8	5
Змістовий модуль 2. Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття з метою розвитку виконавчих умінь та навичок						
Тема 7. Терапевтичні вправи на розвиток рухових умінь та навичок стабілізувати тулуб	14	2	4	6	2	ДС РМ/5
Тема 8. Терапевтичні вправи на розвиток рухових умінь та навичок (дотягуватися, хапати, маніпулювати, піднімати, переміщувати предмети тощо)	14	4	2	8	-	ДС РМГ Т/5
Тема 9. Терапевтичні вправи на розвиток процесуальних умінь та навичок (ініціювати, підтримувати увагу, планувати та дотримуватися плану дії, організувати, пристосовуватися)	14	2	4	8	-	ДС РМГ Т/5
Тема 10. Терапевтичні вправи на розвиток умінь та навичок соціальної взаємодії (вступати в контакт, проявляти емоції, уточнювати, відповідати тощо)	12	2	4	6	-	ДС РМГ Т/5
Разом за змістовим модулем 2	54	10	14	28	2	5
Всього годин / Балів	150	30	34	76	10	5/120

*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РМГ – робота в малих групах

Завдання для самостійного опрацювання

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

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

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

Тема 2. Підбір та правила виконання терапевтичних вправ у гострому, післягострому та функціональному періодах реабілітації пацієнта.

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

Тема 4. Застосування терапевтичних вправ аеробного характеру.

Тема 5. Застосування терапевтичних вправ на гнучкість, рівновагу та координацію.

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

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

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

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

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

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

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

В освітньому процесі застосовується дві шкали оцінювання: багатобальна (200-бальна) шкала та 4- бальна шкала. Результати конвертуються із однієї шкали в іншу згідно із нижче наведеними правилами.

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

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

– 4 («добре») – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з джерел, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і

похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

– 3 («задовільно») – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в рекомендованих джерелах, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у здобувача невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

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

Якщо здобувачі освіти після вивчення освітнього компонента мають підсумковий контроль – екзамен (диференційований залік), то максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач освіти за поточну навчальну діяльність за семестр, щоб бути допущеним до екзамену (диференційованого заліку) становить 120 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач освіти за поточну навчальну діяльність за семестр, щоб бути допущеним до екзамену (диференційованого заліку) становить 72 бали. Якщо здобувач освіти за поточний контроль з ОК, форма контролю якого – екзамен, отримав менше, ніж 72 бали, він не допускається до екзамену. Він зобов'язаний доопрацювати всі види поточного контролю до ліквідації академічної заборгованості та набрати не менше 72 бали.

Здобувач вищої освіти має право на зарахування певної кількості балів (за попереднім погодженням з викладачем), відповідно до [Положення](#) про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки

У разі переходу на дистанційну форму навчання викладання освітнього компоненту відбувається відповідно до [Положення](#) про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Розрахунок кількості балів проводиться на підставі отриманих здобувачем освіти оцінок за 4-бальною шкалою під час вивчення ОК впродовж семестру, шляхом обчислення середнього арифметичного, округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за 200-бальною шкалою (табл. 1).

Таблиця 1

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у 200-бальну шкалу для освітніх компонентів, що завершуються екзаменом (диференційованим заліком)

4-бальна шкала	200-бальна шкала						
5	120	3,83	92	2,76	67	1,26	39
4,95	119	3,79	91	2,7	66	1,2	38
4,91	118	3,74	90	2,66	65	1,16	37
4,87	117	3,7	89	2,6	64	1,1	36
4,83	116	3,66	88	2,56	63	1,06	35
4,79	115	3,62	87	2,5	62	1	34
4,75	114	3,58	86	2,46	61	0,96	33
4,7	113	3,54	85	2,4	60	0,9	32
4,66	112	3,49	84	2,36	59	0,86	31
4,62	111	3,45	83	2,3	58	0,8	30
4,58	110	3,41	82	2,26	57	0,76	28
4,54	109	3,37	81	2,2	56	0,7	26
4,5	108	3,33	80	2,16	55	0,66	24
4,45	107	3,29	79	2,1	54	0,6	22
4,41	106	3,25	78	1,96	53	0,56	20

4,37	105		3,2	77		1,9	52		0,5	18
4,33	104		3,16	76		1,86	51		0,46	16
4,29	103		3,12	75		1,8	50		0,4	14
4,25	102		3,08	74		1,76	49		0,36	12
4,2	101		3,04	73		1,7	48		0,3	10
4,16	100		3	72		1,66	47		0,26	8
4,12	99					1,6	46		0,2	6
4,08	98		Менше 3 "Не задовільно"	"Не задовільно"		1,56	45		0,16	4
4,04	97		↓	↓		1,5	44		0,1	2
3,99	96		2,96	71		1,46	43		Менше 0,09	1
3,95	95		2,9	70		1,4	42		0	0
3,91	94		2,86	69		1,36	41			
9,87	93		2,8	68		1,3	40			

Якщо середній бал за 4-бальною системою не зазначений у таблиці, то для перерахунку береться нижчий бал зазначений у таблиці 1.

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

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

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

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

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Формою підсумкового контролю є екзамен.

Організація та порядок проведення підсумкового контролю відбувається у відповідності до [Положенням](#) про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Терміни проведення підсумкового контролю, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом екзаменаційної сесії. У відомості, індивідуальному навчальному плані (заліковій книжці) здобувача освіти записується підсумкова кількість балів підсумкового контролю.

На екзамен виносяться усі програмні питання освітнього компонента та передбачені силабусом. Екзаменаційна оцінка визначається в балах за результатами виконання екзаменаційних завдань за шкалою від 0 до 80 балів. Підсумковий бал формується шляхом додавання поточних балів та екзаменаційного балу і становить максимум 200 балів.

Під час ліквідації академічної заборгованості здобувач освіти складає екзамен, який оцінюється від 0 до 80 з урахуванням мінімально допустимого балу на іспиті – 48. Повторне складання екзамену допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти

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

VI. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

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

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

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

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

Основна література

1. Грейда Н.Б. Терапевтичні вправи: навчально-методичний посібник. Луцьк, 2023. 209 с.
2. Грейда Н.Б. Терапевтичні вправи: методичні рекомендації для самостійної роботи. Луцьк, 2023. 55 с.
3. Грейда Н. Б., Вавдіюк Г. М., Стельмашук О. Ю. Physical therapy and ergotherapy in disorder of the rotator cuff of the shoulder. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Том 18, No 4. С.50-57. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.4.5>
<https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/542/450>
4. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Х.: НФаУ, 2021. 198 с.
5. Kisner C., Colby Lyn. Al. Therapeutic exercise : foundations and techniques: 6th ed., 2016. 1057 p.

Додаткова література

6. Андрійчук О.Я., Грейда Н.Б., Ульяницька Н.Я. Застосування стречингу у фізичній терапії. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: матеріали I міжнарод. науково-практичної інтернет-конф. (23 березня 2021 р). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки. С.3.
7. Бубновський С.М. Кинезіотерапія на кожний день. 365 порад лікаря Бубновського / С.Бубновский. – К.: Форм Україна, 2020. – 224 с.
8. Грейда Н.Б., Андрійчук О.Я., Ульяницька Н.Я., Лавринюк В.Є., Кирилюк В.В. Реабілітація жінок зрілого віку з аліментарно-конституційним ожирінням I-II ступеня. *Medical science of Ukraine*. 2024. Т.20. №1. С.52-59. <https://doi.org/10.32345/2664-4738.1.2024.07>
9. Грейда Н.Б., Андрійчук О.Я., Ульяницька Н.Я., Сітовський А.М., Лавринюк В.Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 14. С.19-26. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>.
10. Грейда Н. Обґрунтування застосування коригуючих терапевтичних вправ при кругло-увігнутій спині. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VII

Міжнар. наук.-практ. конф., (м.Луцьк, 8 черв. 2023 р.). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. С.86-87.

11. Грейда Н. Фізична терапія та ерготерапія осіб з інвалідністю. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу* : матеріали доп. учасн. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 25 трав. 2023 р.). Луцьк : ЛІРОЛ, 2023. С.300-303.

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

13. Навчальний посібник «Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я» / А.І.Альошина, В.С.Добринський, Н.Б.Грейда - Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 107331 від 16.08.2021 р., видане Державним підприємством «Український інститут інтелектуальної власності».

14. Цюпак Т.Є., Андрійчук О.Я., Грейда Н.Б. Загальнозміцнюючі вправи у фізичній терапії: методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. 60 с.

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

16. Andriychuk O., Hreida N., Ulianytska N., Zadvorniy B., Andriychuk B. Dynamics of indicators of active and passive flexibility during the annual cycle of stretching classes. *Journal of physical education and sport (JPES)*. Apr. 2021. Vol. 21. (Suppl. Issue 2). Art 141. Pp.1118-1123. <https://efsupit.ro/images/stories/aprilie2021/Art%20141.pdf>

17. Andrijchuk O, Graid 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). Pp.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>

18. Korytko Z., Maistruk M., Dutchak Y., Pavlyuk O., Chopyk T., Haiduk O., Hreida N., Stelmashchuk O. Utilizing hemogram indicators and coagulation homeostasis as key markers for precision dosing of physical exertion. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). Vol. 23 (issue 11). Art 334. pp. 2931-2939. DOI:10.7752/jpes.2023.11334 <https://efsupit.ro/images/stories/november2023/Art334.pdf>

19. Lavryniuk V. Ye., Andriichuk O. Ya., Pykaliuk V. S., Hreida N. B., Andriichuk Ya. I. Physical activity in the primary prevention of cardiology diseases and certain cardiovascular risk factors from the position of evidence-based medicine. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. №17. С.92-101. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.10>.

20. Physiotherapy Evidence Database [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.pedro.org.au/> (Date of access: 24.02.2021). – The name from the screen.

21. Sepehri S., Sheikhhoseini R., Piri H., Sayyadi P. The effect of various therapeutic exercises on forward head posture, rounded shoulder, and hyperkyphosis among people with upper crossed syndrome: a systematic review and meta-analysis. *BMC musculoskeletal disorders*. 2024. 25(1). P.105. <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07224-4>

22. Therapeutic Exercise [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.balancechiropracticva.com/treatments/exercises/> (Date of access: 15.03.2021). – The name from the screen.

Інтернет-ресурси

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

3. <https://emedicine.medscape.com/article/324583-overview>
4. <https://www.medscape.com/viewarticle/888435>
5. <https://ms-ua.com/likuvannya-rs/reabilitatsiya/terapevtychni-vpravy>
6. http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12825/1/%D0%9F%D0%97%20%E2%84%962_%D0%A2%D0%92.pdf
7. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25692>
8. https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/05/OK_18.pdf
9. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20659>
10. <https://core.ac.uk/download/pdf/324229507.pdf>