|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Кафедра біобезпеки і здоров’я людини** |
| **Терапевтичні вправи при порушеннях опорно-рухового апарату**  **Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)** | | | |

**Реквізити навчальної дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень вищої освіти | *Перший (бакалаврський)* |
| Галузь знань | *22 Охорона здоров’я[[1]](#footnote-1)* |
| Спеціальність | *227 Фізична терапія , ерготерапія* |
| Освітня програма | *Фізична терапія* |
| Статус дисципліни | *Вибіркова* |
| Форма навчання | *очна(денна)* |
| Рік підготовки, семестр | *2 курс, весняний семестр* |
| Обсяг дисципліни | *4 кредити (120 годин): лекції – 28 годин, практичні заняття –28 годин, самостійна робота 64 годин.* |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік, Реферат, МКР* |
| Розклад занять | [http://rozklad.kpi.ua](http://rozklad.kpi.ua/Schedules/LecturerSelection.aspx) |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про  керівника курсу / викладачів | Лектор: Доцент кафедри біобезпеки і здоров’я людини Юденко Оксана Вадимівна  ovbondarenko27@ukr.net |
| Розміщення курсу | https://ecampus.kpi.ua/home |

**Програма навчальної дисципліни**

1. **Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання**

* *«Чому майбутньому фахівцю варто вчити саме цю дисципліну?»,* Сучасний стан вимагає високої професійної підготовленості фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Цей курс поглиблює знання студентів про “ Терапевтичні вправи при порушеннях опорно-рухового апарату” - вибіркової дисципліни для фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, яка сприяє розвитку професійної майстерності та професійної кваліфікації майбутнього фізичного терапевта та ерготерапевта. Курс «Терапевтичні вправи при порушеннях опорно-рухового апарату » розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовленості фахівців галузі охорона здоров’я спеціальності фізична терапія, ерготерапія.
* *Мета вивчання дисципліни* - набуття студентами теоретичних знань та практичних навичок для вибору найбільш оптимальних терапевтичних вправ для опорно-рухового апарату з метою вирішення основних завдань фізичної терапії, набуття студентом умінь проведення терапевтичних вправ при порушеннях роботи ОРА, 227 – Фізична терапія, ерготерапія з використанням останніх досягнень науково-технічного прогресу; формування у студентів здатностей застосовувати знання з будови та особливостей порушення опорно рухового апарату, надання допомоги та проведення треннгів та тренувань у практичних ситуаціях з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності на первинній посаді.
* ***програмні результати[[2]](#footnote-2) навчання***

*Компетентності:*

**Інтегральна**:

-здатність розв’язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання для майбутньої професійної діяльності у галузі охорони здоров’я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень, здійснення інновацій та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог;

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 – 4 Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

ФК – 7 Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

ФК – 13 Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Програмні результати навчання (відповідно до освітньої програми «Фізична терапія ерготерапія»): (ОП введено в дію Наказом ректора НОН/75/2022 від 15.02.2022р.:)

ПРН 1 Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

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

ПРН 21 Усвідомлення суспільної значущості професії, позитивної мотивації у виконанні професійної діяльності та певний рівень відповідальності за своє життя і професійну діяльність.

*Знання:*

- різновидів терапевтичних вправ у фізичній терапії;

- про механізм лікувальної дії терапевтичних вправ;

-про принципи застосування терапевтичних вправ;

-про покази, протипокази та методику застосування терапевтичних вправ;

- про особливості застосування терапевтичних вправ відповідно до етапу реабілітації та рухового режиму;

- про ефективність застосування терапевтичних вправ.

- механізмів взаємозв’язку рухової активності людини та будови опорно-рухового апарату та його функцій;

-механізмів впливу різних факторів, фізичних вправ на рухову активність людини.

*Уміння:*

- застосовувати різновиди терапевтичних вправ в залежності від цілей фізичної терапії;

- підібрати та застосувати терапевтичні вправи в залежності від рухового режиму та етапу фізичної терапії;

- здійснювати контроль за ефективністю проведених терапевтичних вправ.

-аналізувати та оцінювати дані досліджень рухової активності людини;

-здійснювати порівняльний аналіз рухової активності у різних вікових групах;

-пояснювати рухову активність людини у зв’язку з впливом зовнішніх факторів (навколишнього середовища).;

*мати уявлення про :*

-динаміку та зміни рухової активності людини у зв’язку з впливом зовнішніх факторів;

-закономірності розвитку та взаємозв’язку рухової активності та будови та функцій опорно-рухового апарату людини;

-вплив порушень будови опорно-рухового апарату людини на рухову активність;

-особливості індивідуального розвитку рухової активності людини в своїй практичній діяльності;

Завдання курсу: 1. Сформувати цілісне уявлення про терапевтичні вправи при травмах та патологіях опорно-рухового апарату; 2. Вивчити механізм лікувальної дії терапевтичних вправ; 3. Вивчити класифікацію терапевтичних вправ покази та протипокази їх застосування в залежності від поставлених цілей фізичної терапії. 4. Навчити правильно вибирати терапевтичні вправи та методику застосовування у фізичній терапії Після засвоєння курсу студенти будуть:

**2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Дисципліна тісно пов’язана із іншими науками медико-біологічного циклу. У структурно-логічній схемі дисципліна «Терапевтичні вправи при порушеннях опорно-рухового апарату» вивчається на етапі підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр і є дисципліною, що використовує знання анатомії людини, біохімії, фізіології людини, гігієни,: масажем та біомеханікою, що забезпечує можливість викладання дисципліни у межах професійної орієнтації майбутніх фахівців.

1. **Зміст навчальної дисципліни**

Змістовий модуль 1. Основи терапевтичних вправ як наукова дисципліна. Визначення, мета і завдання курсу. Історія розвитку дисципліни. Законодавча база кінезотерапії.

Тема 1. Терапевтичні вправи. Основні поняття. Лікувальна дія терапевтичних вправ. Класифікація терапевтичних вправ.Тема 2 Особливості проведення терапевтичних вправ при різних захворюваннях.

Тема 3. Механізми впливу фізичних навантажень на організм людини. Дозування фізичних навантажень. Контроль за людиною при виконанні фізичних вправ. Роль терапевтичних вправ в підвищенні фізичної працездатності. Методичні принципи терапевтичних вправ.

Тема 4. Форми терапевтичних вправ. Основні форми терапевтичних вправ. Лікувальна гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика. Самостійні (індивідуальні ) заняття. Дозована ходьба. Біг підтюпцем. Теренкур. Прогулянки. Ігри. Ближній туризм. Гідрокінезитерапія. Тракційна терапія. Ерготерапія. Механотерапія. Види тренажерів. Загартовування.

Змістовий модуль 2. Особливості застосування різновидів терапевтичних вправ у фізичній терапії опорно-рухового апарату. Засоби терапевтичних вправ.

Тема 1. Класифікація фізичних вправ. Загальнорозвиваючі та спеціальні. Пасивні, пасивно-активні, активні. Рефлекторні. Динамічні та статичні. Дихальні (динамічні, статичні, спеціальні). Ідеомоторні. Вправи на координацію, на рівновагу, коригуючі, гімнастичні, віси, упори, вправи в опорі, силові, швидкісно-силові, ритмопластичні, на розтягнення, на розслаблення. Вправи прикладного характеру: ходьба, біг, підскоки, стрибки, повзання, лазіння, метання, плавання, катання на човні, лижах, ковзанах, ведосипеді та ін. Постуральні вправи.

Тема 2. Основні рухові режими. Періоди застосування терапевтичних вправ. Особливості терапевтичних вправ в залежності від рухового режиму на різних етапах фізичної реабілітації. Методики терапевтичних вправ. Методи оцінки ефективності терапевтичних вправ.

Тема 3. Види контролю ефективності терапевтичних вправ: експрес-контроль, поточний та етапний контроль. Гоніометрія. Ергометрія. Динамометрія. Метод мануального м’язового тестування. Функціональні проби. Оцінка ступеня самообслуговування.

Тема 4. Вправи на розтяг та мобілізацію. Вправи з опором. Вправи для тренування балансу.

Тема 5. Терапевтичні вправи при пошкодженнях та захворюваннях опорно-рухового апарату. Особливості терапевтичних вправ при переломах кісток, захворюваннях суглобів, пошкодженнях м’язів і зв’язок, порушеннях постави, плоскостопості. Особливості терапевтичних вправ при захворюваннях серцево-судинної системи.

*4.Навчальні матеріали та ресурси*

***Базова література***

1. Афанасьєв С.М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб з функціональними порушеннями і дегенеративно-дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату. – Київ, 2018. – 505 с.

2. Вакуленко Д.В. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. – К.: ВСВ «Медицина», 2020. – 568 с.

3. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія / Андрій Герцик. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 388 с.

4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. – Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с.

5. Попадюха Ю.А. Сучасна реабілітаційна інженерія: монографія / Ю.А.Попадюха. – Київ: Центр учбової літератури, 2018. – 1108 с.

***Додаткова*:**

1. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В.Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

2. Швесткова О. Фізична терапія: підручник / Швесткова Ольга, Сладкова Петра. – Київ, Чеський центр у Києві, 2019. – 272 с.

3. Kisner, Carolyn. Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. — 6th ed. 2016. - 1057 р.

4. Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise / Barbara J. Hoo genboom, Michae l L. Voight William E. Prentice, 2014. - 1164p.

5. Melinda Járomi Fundamental exercise therapy:theory and practice. Pécs, 2015. – 372 p.

**Навчальний контент**

1. **Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

*Надається інформація (за розділами, темами) про всі навчальні заняття (лекції, практичні, семінарські, лабораторні) та надаються рекомендації щодо їх засвоєння (наприклад, у формі календарного плану чи деталізованого опису кожного заняття та запланованої роботи).*

**Лекції:**

1 Вступ. Предмет і завдання дисципліни «Терапевтичні вправи»

2 Вплив фізичних навантажень на організм людини. Рухові режими

3 Засоби для проведення терапевтичних вправ

4 Форми і методи кінезотерапії

5 Оцінка ефективності застосування терапевтичних вправ

6 Лікувальна гімнастика – основна форма терапевтичних вправ

7 Гідрокінезотерапія

8 Працетерапія

9 Механотерапія

10 Терапевтичних вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату

11 Особливості терапевтичних вправ при травмах опорно – рухового апарату

12 Терапевтичні вправи при патологіях опорно-рухового апарату

**Теми семінарських занять**

Проведення семінарських занять не передбачено програмою.

**Теми практичних занять**

1 Історія розвитку та становлення до терапевтичних вправ

2 Вплив фізичних навантажень на організм людини

3 Форми терапевтичних вправ

4 Засоби терапевтичних вправ

5 Застосування природних факторів в терапевтичних вправах

6 Оцінка ефективності застосування терапевтичних вправ

7 Нейром’язова фасилітація. Техніка застосування.

8 Фізіологічні зміни при застосуванні аеробних вправ

9 Вправи на розтяг та мобілізацію

10 Вправи з застосуванням додаткового обладнання

11 Вправи з використанням механічного опору

12 Вправи для тренування балансу

13 Лікувальна гімнастика: методи, вимоги

14 Механотерапія

15 Форми та засоби терапевтичних вправ при захворюваннях опорно-рухового апарату

**Самостійна робота студента**

*Зазначаються види самостійної роботи (підготовка до аудиторних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими на лабораторних заняттях, розв’язок задач, написання реферату, виконання розрахункової роботи, виконання домашньої контрольної роботи тощо) та терміни часу, які на це відводяться.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| З даного кредитного модуля заплановано індивідуальне завдання у формі - реферату. | | |
| *Основні цілі індивідуального завдання (реферату):* | | |
| сприяти поглибленню і розширенню теоретичних знань студентів з окремих тем кредитного модуля «Фізіологія рухової активності» розвивати у студентів навички самостійної роботи з навчальною та науковою літературою. | |
| З кредитного модуля заплановано проведення однієї модульної контрольної роботи (МКР) за всіма темами. | | |
| *Основна ціль МКР* | - визначити рівень засвоєння студентами теоретичного матеріалу, викладеного на лекціях, та матеріалів, засвоєних під час самостійної роботи, уміння логічно і змістовно викладати свої знання в письмовій формі. | |
| *Місце проведення МКР* | -модульна контрольна робота проводиться на *практичному занятті №19* та розрахована на дві академічні години . | |
| *Методика проведення МКР*: студентам видаються модульні контрольні завдання, які складаються з трьох питань. Модульна контрольна робота проводиться письмово. Результати МКР оголошуються студентам на наступному занятті. Студент має право покращити свої бали з МКР у разі її своєчасного написання на запланованому занятті. На МКР студентам не дозволяється користуватись конспектом. | | |

Питання до модульної контрольної роботи (МКР) додаються до робочої навчальної програми додаток 1

**Політика та контроль**

1. **Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

*Зазначається система вимог, які викладач ставить перед студентом/аспірантом:*

* *правила відвідування занять (як лекцій, так і практичних/лабораторних);*
* *правила поведінки на заняттях (активність, підготовка коротких доповідей чи текстів, відключення телефонів, використання засобів зв’язку для пошуку інформації на гугл-диску викладача чи в інтернеті тощо);*
* *правила захисту лабораторних робіт;*
* *правила захисту індивідуальних завдань;*
* *правила призначення заохочувальних та штрафних балів;*
* *політика дедлайнів та перескладань;*
* *політика щодо академічної доброчесності;*
* *інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету.*

Всі студенти під час навчання дотримуються положень «Кодексу честі КПІ ім.І. Сікорського» (розділи 2 та 3) про що письмово дають згоду.

*Політика співпраці*: співпраця студентів у розв’язанні проблемних завдань дозволена, але відповіді кожний студент захищає самостійно. Взаємодія студентів під час іспиту / тестування категорично забороняється і будь-яка така діяльність буде вважатися порушенням академічної доброчесності згідно принципів університету щодо академічної доброчесності.

На лекції педагог у словесній формі розкриває сутність наукових понять, явищ, процесів, ло­гічно пов´язаних та об´єднаних загальною темою. Ефективність навчання на лекціях неможливе без широкого використання наочних методів, які передбачають використання ілюстрацій та презентацій. При цьому сту­денти мають розуміти, що основне джерело отримання наукової інформації — не викладач, а книга. Тому важливо щоб студенти самостійно працювали з книгою: читали, кон­спектували додаткову інформацію до лекційного матеріалу. Ведення конспекту дає змогу студенту: краще підготуватись до екзамену з кредитного модуля; вирішити спірні питання щодо відповідей (не повна, неточна відповідь) студента на екзамені; викладачу зарахувати пропущені студентом лекції з неповажної причини.

Ефективність проведення практичних занять неможливе без використання презентацій з теми заняття, які готують студенти відповідно до завдань до СРС. На практичних заняттях викладач використовує контроль знань студентів шляхом усного опитування, оцінювання та обговорення презентацій з теми заняття, які підготовлені студентами. Особливу увагу звертають на знання студентами основ медичної етики, медичної психології, моральних якостей медичного працівника, особливостей спілкування із хворими з різними захворюваннями, дітьми та їх батьками, відповідальності за неналежне виконання обов’язків медичного працівника.

1. **Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)**

Рейтингова система оцінювання результатів навчання студентів

з кредитного модуля «Фізіологія рухової активності»

*Поточний контроль:*

Штрафні бали НЕ НАРАХОВУЮТЬСЯ

Зараховуються результати неформальної освіти, які відносяться до дисципліни за

наявності сертифікату або іншого підтверджуючого документу.

1. Рейтинг студента з кредитного модуля розраховується виходячи із 100-бальної шкали, з них 58 балів складає стартова шкала.

Стартовий рейтинг складається з балів, що студент отримує за:

– роботу на практичних заняттях;

– виконання реферату;

– виконання модульної контрольної роботи (МКР);

2. Критерії нарахування балів:

2.1. Робота на практичних заняттях (13 занять):

– активна творча робота – 4 бали;

– активна робота – 3 бали;

– плідна робота –2 бали;

– робота з помилками – 1 бал

–робота не виконана, або

зроблена з великою кількістю помилок – 0 балів.

2.2. Виконання модульної контрольної роботи (МКР)- 24 бали

– бездоганна робота – 24 -23 бали;

– є певні недоліки у підготовці та у виконанні роботи – 22 -18 балів

– є значні помилки та недоліки – 17 – 12 балів

– є грубі помилки та недоліки – 11 – 3 балів

– робота не виконана або

зроблена з великою кількістю помилок – 0 балів.

2.3. Виконання реферату – 24 бали

– творчо виконана робота – 24 - 23 балів;

– роботу виконано з незначними недоліками – 22-18 балів

– роботу виконано зі значними помилками – 17 - 12 балів

– роботу виконано з великою кількістю помилок – 11 - 3 бали

– роботу не зараховано (не виконано або є грубі помилки) – 0 балів.

*Календарний контроль: провадиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу.* Умовою позитивної першої атестації є отримання не менше 6 балів за всі практичні заняття (на час атестації). Умовою позитивної другої атестації – отримання не менше 12 балів, виконання всіх завдань (на час атестації) за умови зарахування МКР .

*Семестровий контроль: залік*

**Необхідною умовою допуску до заліку** є зарахування ДКР, написання МКР не менше ніж на «задовільно», а також стартовий рейтинг (**rC**) не менше 60 % від **RС**, тобто 60 балів.

Студенти, які набрали протягом семестру рейтинг з кредитного модуля менше **0,6 *R***, зобов'язані виконувати залікову контрольну роботу.

Студенти, які набрали протягом семестру необхідну кількість балів (***RD*≥ 0,6 R**), мають можливості:

-отримати залікову оцінку (залік) так званим “автоматом” відповідно до набраного рейтингу;

-виконувати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки;

-у разі отримання оцінки, більшої ніж “автоматом” з рейтингу, студент отримує оцінку за результатами залікової контрольної роботи;

-у разі отримання оцінки меншої, ніж “автоматом” з рейтингу, попередній рейтинг студента з дисципліни скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами залікової контрольної роботи.

**Залікову контрольну роботуа**  студенти здають письмово або усно за питаннями білету. Виходячи з розміру шкали **RD**= **Rзал** + **Rінд.завд.** = 100 балів

**Rзал** = **RD** - **Rінд.завд.** = 100- 48 = 52 балів

Ваговий бал 1 та 2 залікового питання – 17, 3-го – 18. В білеті – 3 питання. Максимальна кількість балів на заліку дорівнює = 52 бали.

*Критерій оцінювання 1 та 2 залікових питань*

**►**«Відмінно» - повна і вичерпна відповідь (не менше 90%

потрібної інформації) – 17-15 балів;

**►**«Добре» - достатньо повна відповідь (не менше 75%

потрібної інформації – 14-12 балів;

**►**«Задовільно», неповна відповідь (не менше 60%

потрібної інформації) – 11-8 балів;

**►**«Незадовільно», не відповідає вимогам «Задовільно» –0 балів

*Критерій оцінювання 3 залікового питання*

**►**«Відмінно» - повна і вичерпна відповідь (не менше 90%

потрібної інформації) – 18-16 балів;

**►**«Добре» - достатньо повна відповідь (не менше 75%

потрібної інформації – 15-12 балів;

**►**«Задовільно», неповна відповідь (не менше 60%

потрібної інформації) – 11-9 балів;

**►**«Незадовільно», не відповідає вимогам «Задовільно» –0 балів

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

|  |  |
| --- | --- |
| *Кількість балів* | *Оцінка* |
| 100-95 | Відмінно |
| 94-85 | Дуже добре |
| 84-75 | Добре |
| 74-65 | Задовільно |
| 64-60 | Достатньо |
| Менше 60 | Незадовільно |
| Не виконані умови допуску | Не допущено |

**Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Зараховуються результати неформальної/інформальної освіти, які відносяться до дисципліни за наявності сертифікату або іншого підтверджуючого документу.

Дистанційне навчання через проходження додаткових он-лайн курсів за певною тематикою допускається за умови погодження зі студентами.

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній освіті, регулюються Положенням про визнання в КПІ ім. Ігоря Сікорського результатів навчання, набутих у неформальній/ інформальній освіті (https://osvita.kpi.ua/node/179) згідно зі Стандартами і рекомендаціями щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (п. 1.4). Перезарахована може бути як навчальна дисципліна повністю, так і її складові (змістовні модулі).

Згідно Наказу №НОН/164/2022 від 31.05.2022 р. «Про особливості визнання результатів навчання в умовах правового режиму воєнного стану» https://document.kpi.ua/files/2022\_HOH-164.pdf КПІ ім. Ігоря Сікорського, передбачено спрощену Процедуру валідації результатів навчання, отриманих у неформальній / інформальній освіті (пп.2.7-2.14 Положення про визнання в КПІ ім. Ігоря Сікорського результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті), а саме – можливість звернення до викладача за наявності відповідних документів.

Студент надає документ, що підтверджує проходження дистанційного курсу (у разі проходження повного курсу) або надає виконані практичні завдання з дистанційного курсу та за умови проходження усної співбесіди з викладачем за пройденими темами може отримати оцінки за контрольні заходи, які передбачені за вивченими темами (експрес-контрольні / тестові завдання, практичні роботи).

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено -** Доцент кафедри біобезпеки і здоров’я людини Юденко Оксана Вадимівна

асистент Сніцар Євген Вікторович

**Ухвалено** кафедрою ББЗЛ (протокол № 1\_ від 26.08.22 року)

**Погоджено** Методичною комісією факультету[[3]](#footnote-3) (протокол № \_1\_ від 1.09.2022\_)

Додаток 1

**Завдання для підсумкового контролю**

1. Терапевтичні вправи, основні поняття

2. Вплив терапевтичних вправ на фізичну функцію

3. Принципи фізичної терапії

4. Періоди реабілітації

5. Особливості методики проведення занять

6. Компоненти фізичної функції

7. Дозування фізичного навантаження

8. Площини, осі та рухи

9. Ефективність застосування занять з фізичної терапії

10.Руховий динамічний стереотип

11.Лікувальна дія терапевтичних вправ

12.Покази та протипокази до фізичної терапії

13.Основні методичні принципи при заняттях терапевтичними вправами

14.Зміни в організмі під впливом занять терапевтичними вправами

15.Класифікація терапевтичних вправ

16.Пасивні вправи. Покази, протипокази, методика виконання

17.Пасивно-активні вправи. Покази, протипокази, методика виконання.

18.Активні вправи. Покази, протипокази. Методика виконання

19.Вправи на розтяг та мобілізацію

20.Основні поняття про мобільність та розтяг

21.Покази, протипокази, потенційні результати розтягу

22.Методичні вказівки при виконанні вправ на розтяг

23.Принципи мобілізації

24.Вправи з застосуванням додаткового обладнання

25.Вправи з опором

26.Динамічні вправи

27. Ізокінетичні вправи

28. Ізометричні вправи

29. Вправи з відкритим та закритим руховим ланцюгом

30.Загальні принципи тренування.

31.Баланс: ключові умови та визначення

32.Порушення балансу та управління ним

33.Вправи для тренування балансу

34. Дихальні вправи

35. Циклічні та ациклічні вправи

36.Вправи для тренування сили м’язів

1. В полях Галузь знань/Спеціальність/Освітня програма:

   Для дисциплін професійно-практичної підготовки зазначається інформація відповідно до навчального плану.

   Для соціально-гуманітарних дисциплін вказується перелік галузей, спеціальностей, або «для всіх». [↑](#footnote-ref-1)
2. Для нормативних дисциплін зазначається згідно матриці відповідності програмних компетентностей та результатів навчання в освітній програмі. [↑](#footnote-ref-2)
3. Методичною радою університету – для загальноуніверситетських дисциплін. [↑](#footnote-ref-3)