

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Терапевтичні вправи
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
<b>Розробник(и)</b>	Ситник Ольга Андріївна, Єжова Ольга Олександрівна
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
<b>Семестр вивчення навчальної дисципліни</b>	18 тижнів протягом 4-го семестру
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 90 год. становить контактна робота з викладачем (18 год. лекцій, 72 год. практичних занять), 60 год. становить самостійна робота.
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична терапія"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Знання з дисциплін: Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії, Основи анатомії людини, Догляд за важкохворими та неповносправними, Кінезіологія з основами біомеханіки, Методики обстеження та діагностика рухових можливостей, Міжнародна класифікація функціонування
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

формування визначених ОПП загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності аналізувати будову, розвиток людського організму та його рухові функції; виконувати базові компоненти обстеження у ФТ та ЕТ, документувати їх результати; проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати результати, забезпечувати відповідність заходів ФТ функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Теоретичні основи застосування терапевтичних вправ</p> <p>Вступ. Моделі здоров'я та захворювання. Модель МКФ. Стани здоров'я. Профілактика обмежень активності та участі. Комплексна модель реабілітаційного менеджменту (за С. Kisner)</p>
<p>Тема 2 Види терапевтичних вправ та їхній вплив на організм людини</p> <p>Класифікація терапевтичних вправ. Вплив терапевтичних вправ на організм людини</p>
<p>Тема 3 Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами</p> <p>Загальні принципи проведення занять терапевтичними вправами. Методи контролю за ефективністю процесу реабілітації.</p>
<p>Тема 4 Особливості та принципи використання терапевтичних вправ на розтягування</p> <p>Мета і покази/протипокази до застосування терапевтичних вправ на розтягування. Причини та наслідки зниження рухливості в суглобах. Пасивна й активна амплітуда рухів та методи їх оцінювання. Загальні принципи та рекомендації щодо використання терапевтичних вправ на розтягування. Характеристика сучасних засобів і методів розтягування. Вікові особливості рухливості в суглобах та їх врахування у вправах на розтягування.</p>
<p>Тема 5 Особливості та принципи використання силових вправ</p> <p>Мета та показання до застосування вправ для розвитку сили у фізичній терапії. Причини та наслідки зниження м'язової сили. Загальні принципи та рекомендації щодо використання силових вправ у програмах фізичної терапії. Види (режими) м'язових скорочень та різновиди м'язової роботи. Вправи у відкритому та закритому кінематичних ланцюгах. Вікові особливості силових якостей та використання терапевтичних вправ для збільшення сили.</p>
<p>Тема 6 Особливості та принципи аеробних терапевтичних вправ.</p> <p>Фізіологічні ефекти, переваги та протипоказання застосування вправ аеробного спрямування. Стадії розвитку кардіореспіраторної витривалості. Принципи застосування аеробних терапевтичних вправ. Методи тренувань аеробними вправами. Дозування та прогресування аеробних вправ. Вікові особливості витривалості та використання терапевтичних вправ для розвитку кардіореспіраторної витривалості.</p>
<p>Тема 7 Особливості та принципи використання вправ для розвитку рівноваги та для розслаблення.</p> <p>Особливості та принципи використання вправ для розвитку рівноваги. Механізми статичної й динамічної рівноваги та переваги їхнього розвитку. Методика розвитку рівноваги. Координація та методи її тренування. Вікові особливості рівноваги та використання терапевтичних вправ для розвитку рівноваги. Особливості та принципи вправ для розслаблення. Мета, переваги та застереження щодо застосування вправ для розслаблення. Типи релаксаційних методик. Групи вправ для розслаблення. Позиціонування.</p>

## Тема 8 Документація в роботі фізичних терапевтів

Значення документації в роботі фізичних терапевтів  
Характеристика документація в роботі фізичних терапевтів.  
Етичний кодекс та професійна поведінка фізичного терапевта в Україні.  
Законодавство: Практична діяльність Закон України “Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні”. Закон України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я”  
Національний класифікатор НК 030:2022 “Класифікатор функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я”. Стандарти практичної діяльності Професійний стандарт на професію “Фізичний терапевт” Професійний стандарт на професію “Асистент фізичного терапевта”. Сфера професійної діяльності фізичного терапевта в Україні. Кваліфікаційна характеристика – фізичний терапевт. Клінічні настанови.

### 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Вміти правильно демонструвати терапевтичні вправи, знати найчастіші помилки при їх виконанні і шляхи їх виправлення
PH2	Знати Закони України про охорону здоров’я, етичний кодекс, нормативні документи, що регламентують професійну діяльність; принцип отримання згоди пацієнта/клієнта на проведення заходів фізичної терапії, ерготерапії; особливості позиціонування.
PH3	Вміти проводити інструктаж та навчання клієнтів / пацієнтів, членів родин, згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.
PH4	Вміти організувати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності
PH5	Вміти обирати оптимальні форми, методи і прийоми в роботі з пацієнтом/клієнтом, враховуючи його функціональний стан
PH6	Знати принципи медичної, соціальної та біопсихосоціальної моделей обмеження життєдіяльності; особливості застосування профілактичних та терапевтичних заходів фізичної терапії, ерготерапії та їх вплив на стан здоров’я пацієнта/клієнта
PH7	Вміти трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дітей та підлітків (МКФ ДП).
PH8	Знати критерії відповідності заходів фізичної терапії, ерготерапії актуальному стану здоров’я, функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

### 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 227 Терапія та реабілітація:

PP1	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.
-----	---

ПР7	Тракувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).
ПР8	Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики
ПР10	Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності
ПР11	Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.
ПР16	Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

## 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
СН2	Здатність до міжособистісної взаємодії.

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. Теоретичні основи застосування терапевтичних вправ</b>	
Лк1	"Теоретичні основи застосування терапевтичних вправ." (денна) Вступ. Моделі здоров'я та захворювання. Модель МКФ. Стани здоров'я. Профілактика обмежень активності та участі. Комплексна модель реабілітаційного менеджменту (за С. Kisner).
Пр1	"Поняття про терапевтичні вправи. Модель здоров'я Міжнародної класифікації функціонування в діяльності фізичного терапевта." (денна) Рухова активність. Терапевтичні вправи. Моделі здоров'я та захворювання. Модель Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я. Порушення функцій організму. Порушення структури тіла. Обмеження активності. Обмеження участі. Стани здоров'я: гострі або хронічні захворювання; порушення або розлади; травми; старіння; вагітність; стрес. Характеристика типів загальних порушень за функціональними системами.

<p>Пр2 "Теоретичні основи застосування терапевтичних вправ" (денна)</p> <p>Характеристика класифікації порушень за способом визначення та за походженням. Характеристика базових рухів у разі обмеження активності. Профілактика обмежень активності та участі: зменшення вірогідності виникнення певного захворювання; сповільнення прогресування захворювання в пацієнта; запобігання втрати незалежності та/або непрацездатності. Рівні профілактики: первинна, вторинна, третинна. Характеристика чинників ризику інвалідності. Комплексна модель реабілітаційного менеджменту. Комплексне обстеження. Анамнез. Оцінювання зібраних даних. Формулювання реабілітаційного діагнозу (діагностування) на основі порушень будови та функції тіла, функціональних обмежень (обмежень активності) та інвалідності (обмежень участі). Прогнозування та планування реабілітаційної допомоги на основі завдань, орієнтованих на пацієнта. Втручання.</p>
<p><b>Тема 2. Види терапевтичних вправ та їхній вплив на організм людини</b></p>
<p>Лк2 "Види терапевтичних вправ та їхній вплив на організм людини." (денна)</p> <p>Класифікація терапевтичних вправ. Вплив терапевтичних вправ на організм людини</p>
<p>Пр3 "Види терапевтичних вправ та їхній вплив на організм людини." (денна)</p> <p>Різноманіття класифікацій терапевтичних вправ. Характеристика найбільш важливих для роботи фізичного терапевта критеріїв класифікацій терапевтичних вправ. Приклади вправ різних класифікацій терапевтичних вправ. Характеристика компонентів рухової функції. Приклади проявів складників рухової функції. Вплив терапевтичних вправ за теорією моторно-вісцеральних рефлексів.</p>
<p>Пр4 "Види терапевтичних вправ та їхній вплив на організм людини" (денна)</p> <p>Термінові та довготривалі ефекти дії терапевтичних вправ. Термінові та довготривалі ефекти дії терапевтичних вправ для опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної систем, системи крові. Характеристика здатності нервової системи, від якої залежить вплив терапевтичних вправ на організм людини.</p>
<p><b>Тема 3. Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами</b></p>
<p>Лк3 "Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами." (денна)</p> <p>Загальні принципи проведення занять терапевтичними вправами. Методи контролю за ефективністю процесу реабілітації.</p>
<p>Пр5 "Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами." (денна)</p> <p>Характеристика загальних принципів проведення занять терапевтичними вправами. Методи контролю відповідності навантажень та ефективності реабілітації.</p>

<p>Пр6 "Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами" (денна)</p> <p>Шкали, якими фізичний терапевт / ерготерапевт зможе оцінити стан пацієнта / клієнта з патологіями нервової системи. Шкали за якими фізичний терапевт / ерготерапевт зможе оцінити стан пацієнта / клієнта з патологіями серцево-судинної і дихальної системи. Шкали за якими фізичний терапевт / ерготерапевт зможе оцінити стан пацієнта / клієнта з патологіями опорно-рухового апарату.</p>
<p>Пр7 "Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами." (денна)</p> <p>Значення методики мануально-м'язового тестування в оцінюванні функціонального стану пацієнта / клієнта фізичним терапевтом.</p>
<p>Пр8 "Загальні принципи та методи контролю під час занять терапевтичними вправами" (денна)</p> <p>Обґрунтування потреби застосування шкал оцінювання функціонального стану пацієнта / клієнта фізичним терапевтом / ерготерапевтом. Обґрунтування послідовності відновлення складників рухової функції у програмах реабілітації.</p>
<p><b>Тема 4. Особливості та принципи використання терапевтичних вправ на розтягування</b></p>
<p>Лк4 "Особливості та принципи використання терапевтичних вправ на розтягування." (денна)</p> <p>Мета і покази/протипокази до застосування терапевтичних вправ на розтягування. Причини та наслідки зниження рухливості в суглобах. Пасивна й активна амплітуда рухів та методи їх оцінювання. Загальні принципи та рекомендації щодо використання терапевтичних вправ на розтягування. Характеристика сучасних засобів і методів розтягування. Вікові особливості рухливості в суглобах та їх врахування у вправах на розтягування.</p>
<p>Пр9 "Особливості та принципи використання терапевтичних вправ на розтягування." (денна)</p> <p>Чинники, що призводять до зниження рухливості в суглобах. Ефект від розтягування, що відчуває пацієнт / клієнт, суб'єктивні і об'єктивні зміни в організмі. Показання і протипоказання до застосування терапевтичних вправ для розтягування. Методи оцінювання активної і пасивної амплітуди рухів.</p>
<p>Пр10 "Особливості та принципи використання терапевтичних вправ на розтягування" (денна)</p> <p>Характеристика алгоритму дій під час дослідження амплітуди рухів у суглобах. Загальні принципи та рекомендації щодо використання терапевтичних вправ для розтягування.</p>
<p>Пр11 "Терапевтичні вправи статичного розтягування." (денна)</p> <p>Сучасні засоби й методи розтягування. Методичні особливості застосування терапевтичних вправ статичного розтягування. Демонстрація терапевтичних вправ статичного розтягування.</p>

<p>Пр12 "Терапевтичні вправи балістичного розтягування" (денна)</p> <p>Методичні особливості застосування терапевтичних вправ балістичного розтягування. Демонстрація терапевтичних вправ балістичного розтягування.</p>
<p>Пр13 "Терапевтичні вправи PNF розтягування. Постізометрична релаксація." (денна)</p> <p>Методичні особливості застосування терапевтичних вправ PNF розтягування. Методика постізометричної релаксації. Демонстрація вправ, відпрацювання техніки виконання PNF і ППР.</p>
<p>Пр14 "Терапевтичні вправи для розтягування для осіб різного віку." (денна)</p> <p>Вікові зміни рухливості у суглобах. Методичні вказівки до програм фізичної терапії з використанням терапевтичних вправ для розтягування для осіб різного віку. Перегляд відео, обговорення.</p>
<p><b>Тема 5. Особливості та принципи використання силових вправ</b></p>
<p>Лк5 "Особливості та принципи використання силових вправ." (денна)</p> <p>Мета та показання до застосування вправ для розвитку сили у фізичній терапії. Причини та наслідки зниження м'язової сили. Загальні принципи та рекомендації щодо використання силових вправ у програмах фізичної терапії. Види (режими) м'язових скорочень та різновиди м'язової роботи. Вправи у відкритому та закритому кінематичних ланцюгах. Вікові особливості силових якостей та використання терапевтичних вправ для збільшення сили.</p>
<p>Пр15 "Особливості та принципи використання силових вправ" (денна)</p> <p>Основні переваги силового тренування. Основні чинники сили м'язів. Основні причини зниження сили в людини. Вплив іммобілізації на силу м'язів.</p>
<p>Пр16 "Особливості та принципи використання силових вправ" (денна)</p> <p>Чинники, які впливають на розвиток утоми в людини. Основні методи оцінювання сили м'язів. Суть принципу SAID (специфічна до впливу адаптація).</p>
<p>Пр17 "Особливості та принципи використання силових вправ" (денна)</p> <p>Критерії (ознаки), які слід ураховувати під час прогресування у вправах на розвиток сили. Взаємозв'язок між режимами роботи м'язів та видами роботи. Переваги використання вправ у різних рухових режимах.</p>
<p>Пр18 "Види обтяжень силових вправ." (денна)</p> <p>Основні відмінності між статичною та динамічною роботою м'язів, демонстрація вправ. Вправи з обтяженням власного тіла, предметами, додатковим опором, з комбінованим обтяженням, на тренажерах. Демонстрація вправ, обговорення</p>
<p>Пр19 "Пліометричні вправи. Вправи відкритого і закритого кінематичних ланцюгів." (денна)</p> <p>Протипоказання до застосування пліометричних вправ. Основні особливості використання вправ у відкритому та закритому кінематичних ланцюгах, їх демонстрація.</p>

<p>Пр20 "Вправи з самоопором." (денна)</p> <p>Методика використання вправ із самоопором, їх демонстрація, обговорення. Вікові особливості використання силових вправ.</p>
<p><b>Тема 6. Особливості та принципи аеробних терапевтичних вправ.</b></p>
<p>Лк6 "Особливості та принципи аеробних терапевтичних вправ." (денна)</p> <p>Фізіологічні ефекти, переваги та протипоказання застосування вправ аеробного спрямування. Стадії розвитку кардіореспіраторної витривалості. Принципи застосування аеробних терапевтичних вправ. Методи тренувань аеробними вправами. Дозування та прогресування аеробних вправ. Вікові особливості витривалості та використання терапевтичних вправ для розвитку кардіореспіраторної витривалості.</p>
<p>Пр21 "Особливості та принципи аеробних терапевтичних вправ." (денна)</p> <p>Відмінності між аеробними та анаеробними вправами. Основні переваги використання терапевтичних аеробних вправ.</p>
<p>Пр22 "Циклічні та ациклічні аеробні вправи" (денна)</p> <p>Види циклічних та ациклічних аеробних вправ, їх демонстрація. Протипоказання до занять аеробними вправами. Методи занять аеробними вправами.</p>
<p>Пр23 "Інтервальний метод занять аеробними вправами." (денна)</p> <p>Основні рекомендації щодо занять аеробними вправами. Характеристика інтервального методу занять аеробними вправами. Демонстрація вправ, обговорення. Характеристика основних принципів щодо прогресування в аеробному тренуванні.</p>
<p>Пр24 "Аеробні терапевтичні вправи осіб різного віку." (денна)</p> <p>Принципи застосування аеробних вправ. Основні вікові періоди розвитку кардіореспіраторної витривалості. Демонстрація вправ, обговорення.</p>
<p><b>Тема 7. Особливості та принципи використання вправ для розвитку рівноваги та для розслаблення.</b></p>
<p>Лк7 "Особливості та принципи використання вправ для розвитку рівноваги." (денна)</p> <p>Особливості та принципи використання вправ для розвитку рівноваги. Механізми статичної й динамічної рівноваги та переваги їхнього розвитку. Методика розвитку рівноваги. Координація та методи її тренування. Вікові особливості рівноваги та використання терапевтичних вправ для розвитку рівноваги.</p>
<p>Лк8 "Особливості та принципи використання вправ для розслаблення." (денна)</p> <p>Особливості та принципи вправ для розслаблення. Мета, переваги та застереження щодо застосування вправ для розслаблення. Типи релаксаційних методик. Групи вправ для розслаблення. Позиціонування.</p>



<p>Пр25 "Особливості та принципи використання вправ для розвитку рівноваги." (денна)</p> <p>Механізми утримання вертикального положення тіла. Поняття статичної рівноваги. Поняття динамічної рівноваги. Значення вестибулярного апарату у збереженні рівноваги тіла. Основні рухові компоненти збереження рівноваги тіла. Механізми, які беруть участь у статичній рівновазі.</p>
<p>Пр26 "Тренування рівноваги." (денна)</p> <p>Переваги тренування рівноваги. Характеристика вправ для розвитку рухової координації. Чинники, за допомогою яких можна ускладнювати вправи для рівноваги. Демонстрація вправ, обговорення.</p>
<p>Пр27 "Динамічна рівновага." (денна)</p> <p>Засоби для тренування динамічної рівноваги. Основні вікові особливості розвитку та тренування рівноваги. Демонстрація вправ, обговорення.</p>
<p>Пр28 "Особливості та принципи використання вправ для розслаблення." (денна)</p> <p>Фізіологічні зміни під час застосування вправ для розслаблення. Переваги використання вправ для розслаблення.</p>
<p>Пр29 "Вправи для розслаблення." (денна)</p> <p>Основні застереження у використанні вправ для розслаблення. Характеристика техніки виконання прогресувального (поступового) м'язового розслаблення, її демонстрація. Характеристика основних методичних вказівок до вправ для розслаблення.</p>
<p>Пр30 "Позиціонування пацієнта для розслаблення в різних положеннях" (денна)</p> <p>Позиціонування пацієнта для розслаблення в різних положеннях. Перегляд відео, відпрацювання навички, обговорення.</p>
<p><b>Тема 8. Документація в роботі фізичних терапевтів</b></p>
<p>Лк9 "Документація в роботі фізичних терапевтів" (денна)</p> <p>Значення документації в роботі фізичних терапевтів. Поняття про індивідуальну програму реабілітації (ІРП). Характеристика документація в роботі фізичних терапевтів. Картка особи, що самостійно займається фізичними навантаженнями. Функціональні проби для самоконтролю. Карта хворого (042/о).</p>
<p>Пр31 "Документація в діяльності фізичного терапевта." (денна)</p> <p>Значення документації в роботі фізичних терапевтів Характеристика документація в роботі фізичних терапевтів.</p>
<p>Пр32 "Документація в роботі фізичного терапевта." (денна)</p> <p>Етичний кодекс та професійна поведінка фізичного терапевта в Україні. Обговорення.</p>

<p>Пр33 "Документація в діяльності інструкторів фізичної терапії." (денна)</p> <p>Законодавство: Практична діяльність Закон України “Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні”. Закон України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я”          Національний класифікатор НК 030:2022 “Класифікатор функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я”</p>
<p>Пр34 "Документація в діяльності фізичного терапевта." (денна)</p> <p>Стандарти практичної діяльності Професійний стандарт на професію “Фізичний терапевт”          Професійний стандарт на професію “Асистент фізичного терапевта”</p>
<p>Пр35 "Документація в роботі фізичних терапевтів." (денна)</p> <p>Сфера професійної діяльності фізичного терапевта в Україні. Кваліфікаційна характеристика – фізичний терапевт. Клінічні настанови. Клінічна настанова допомоги пацієнтам після перенесеного інсульту. Рекомендації щодо застосування клінічних інструментів оцінки.</p>
<p>Пр36 "Реабілітаційна історія пацієнта." (денна)</p> <p>Ознайомлення з історією ведення пацієнта на різних етапах реабілітації. Ознайомлення з роботою закладів різного типу.</p>

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Електронне навчання
МН2	Лекційне навчання
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання, які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчої і наукової діяльності та спрямовані на підготовку практикоорієнтованих спеціалістів.

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних soft skills: ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

### 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Електронне навчання у системах Google Meet та MICH
НД2	Виконання практичних завдань
НД3	Підготовка до практичних занять
НД4	Самонавчання
НД5	Перегляд відеоматеріалів

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$170 \leq RD \leq 200$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$140 \leq RD < 169$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$120 \leq RD < 139$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 119$

### 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Перевірка та оцінювання письмових завдань	Передбачає перевірку і оцінювання повноти викладеного матеріала в практичній роботі.	Підготовка на кожне практичне заняття, за розкладом.	Консультації викладача під час написання в усній формі.
МФО2 Демонстрація терапевтичних вправ	Здобувач демонструє терапевтичні вправи, застосовуючи необхідне обладнання.	Протягом всього періоду вивчення дисципліни	Викладач зазначає порушення техніки виконання
МФО3 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	Виявляє стан набутого студентами досвіду навчальної діяльності відповідно поставленим цілям, з'ясує передумови стану сформованості отриманих результатів, коригує процес навчання, відстежує динаміку формування результатів навчання та прогнозує їх розвиток.	Протягом всього періоду вивчення дисципліни	Усний аналіз опитування, обґрунтування оцінки.

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички, виконали завдання в практичних роботах, звітувалися за них і були оцінені	Відповідно до розкладу	Здобувач може максимально отримати 80 балів, а мінімальна кількість балів - 48

МСО2 Звіт за виконання практичних робіт і демонстрацію практичних навичок.	Включає в себе усне опитування за матеріалом, викладеним в практичних робота і демонстрацію практичних навичок.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни. Проводиться на кожному занятті.	Усний аналіз практичних робіт. Перегляд навички, обговорення правильності виконання.
---	---	--	--

#### Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>4 семестр</b>	<b>200 балів</b>		
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен	<b>80</b>		
	80	48	Ні
МСО2. Звіт за виконання практичних робіт і демонстрацію практичних навичок.	<b>120</b>		
Перевірка та оцінювання завдань	120	72	Ні

При засвоєнні матеріалів дисципліни студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці семестру обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 120. Кількість балів студента вираховується за формулою 120 помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 120. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 72 балів. Іспит проводиться відповідно до розкладу наприкінці семестру. Відповідь на питання білету складаєть з теоретичної частини і демонстрації практичних навичок. Іспит зараховується студенту, якщо він набрав не менше 48 балів з 80. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проекту (виступ на конференції 5 балів, стендова доповідь на конференції 4 бали, тези доповідей 3 бали). Передбачена можливість перезарахування балів по системі неформальної освіти відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 200 балів.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Мультимедіа (відеокамери, проєктори, екрани)
ЗН4	Технічні засоби (відеозаписи)

ЗН5	Науково-дослідна лабораторія кафедри ФТтаЕТ, зала кінезіотерапії та обладнання (килими, фітболи, бодібари, еспандери, гантелі, ролли, медболи тощо)
-----	---

## 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

<b>Основна література</b>	
1	Терапевтичні вправи: навчальний посібник / Ольга Єжова, Катерина Тимрук-Скоропад, Любов Ціж, Ольга Ситник – Житомир, ПП "Євро-Волинь", 2021. – 150 с.
2	Єжова О., Тимрук-Скоропад К., Ціж Л., Ситник О. Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доп. Реальністю. 2-ге вид., доповн. Львів: ЛДУФК ім.Івана Боберського, 2023. 160 с.
<b>Допоміжна література</b>	
1	Exercise for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment [Електронний ресурс] : From Molecular to Clinical, Part 2 / edited by Junjie Xiao. — 1st ed. 2017. — Singapore : Springer Singapore, 2017. — VII, 387 p.
2	Non-Pharmacological Management of Osteoporosis [Електронний ресурс] : Exercise, Nutrition, Fall and Fracture Prevention / edited by Mehrsheed Sinaki, Michael Pfeifer. — 1st ed. 2017. — Cham : Springer International Publishing, 2017. — XII, 250 p.
3	Dias, Gonalo Nuno Figueiredo. Active Ageing and Physical Activity [Електронний ресурс] : Guidelines, Functional Exercises and Recommendations / G. N. F. Dias, M. S. Couceiro ; by Gon?alo Nuno Figueiredo Dias, Micael Santos Couceiro. — 1st ed. 20
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
1	<a href="https://drive.google.com/file/d/1kbf_1EYGq6zCrwnf4aoT0wU54uN4bc6h/view">https://drive.google.com/file/d/1kbf_1EYGq6zCrwnf4aoT0wU54uN4bc6h/view</a> <a href="https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/kinezyterapia/cwiczenia-czynne/129359,cwiczenia-czynne-w-odciazeniu">https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/kinezyterapia/cwiczenia-czynne/129359,cwiczenia-czynne-w-odciazeniu</a> . <a href="https://ftramontmartins.files.wordpress.com/2018/03/exercicios">https://ftramontmartins.files.wordpress.com/2018/03/exercicios</a>
2	Фізіоенот <a href="https://www.youtube.com/channel/UC51DkJkKUNuMc3C-ZQmyUqg">https://www.youtube.com/channel/UC51DkJkKUNuMc3C-ZQmyUqg</a>
3	Physiotutors <a href="https://www.youtube.com/c/Physiotutors/featured">https://www.youtube.com/c/Physiotutors/featured</a>