

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 08 ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація
Освітня програма «Фізична терапія»
Психолого-природничий факультет

2025 - 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 Терапія та реабілітація освітньо-професійної програми «Фізична терапія».

Мова навчання: українська

Розробник: Касянчук В.М., к.мед.н., доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії.

Протокол від “ 24 ” червня 2025 року № 7

Завідувач кафедри кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії



проф. Інна СЯСЬКА

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією факультету

Протокол від “ 26 ” червня 2025 року № 5

Голова навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету



Ірина ТРОХИМЧУК

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вибіркова	
Модулів — 1	Спеціальність 227 Терапія та реабілітація	Рік підготовки:	
Змістових модулів —2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка презентацій по змістових модулях		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		5-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 3,5 самостійної роботи студента – 7.		Освітній рівень: бакалаврський	16 год.
	Практичні, семінарські		
	14 год.		
	Лабораторні		
	Самостійна робота		
	60 год.		
	Індивідуальні завдання:		
	6 год.		
	Вид контролю:		
	залік		-
Передумови для вивчення дисципліни («Нормальна анатомія людини», «Фізіологія рухової активності», «Види оздоровчо-рухової активності»)			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи» є поглиблення знань здобувачів вищої освіти 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 дисципліни «Терапевтичні вправи» є:

- формування загальних та фахових компетентностей;
- оволодіння навичками роботи з проведення і застосування терапевтичних вправ;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- виробити базові навички розробки індивідуального комплексу терапевтичних вправ;
- визначати доцільні методи впливу терапевтичних вправ при тих чи інших захворюваннях, вибрати оптимальний для хворого комплекс терапевтичних вправ.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких **компетентностей**:

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

3. Очікувані результати навчання

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11. Здійснювати заходи фізичної терапії, ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ. З історії застосування лікувальних вправ.

Тема 2. Загальна характеристика загальнозміцнюючих вправ та механізми терапевтичної дії вправ, класифікація.

Тема 3. Правила запису та вихідні положення при виконанні загальнозміцнюючих вправ.

Тема 4. Методика складання комплексів загальнозміцнюючих терапевтичних вправ.

Тема 5. Дозування фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих терапевтичних вправ.

Змістовий модуль 2.

Тема 6. Витривалість, види витривалості, методи розвитку та відновлення витривалості.

Тема 7. Сила та фактори впливу на її розвиток, засоби та методи розвитку і відновлення сили.

Тема 8. Види гнучкості та фактори впливу на гнучкість, засоби і методика розвитку та відновлення гнучкості(амплітуди). Спритність, координація, рівновага, методики розвитку та відновлення.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових	Кількість годин
-----------------	-----------------

модулів і тем	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	ла б	інд	с. р.		л	п	лаб	інд	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Вступ. З історії застосування лікувальних вправ.	12	2	2		-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Загальна характеристика загальнозміцнюючих вправ та механізми терапевтичної дії вправ, класифікація.	12	2	2		-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Правила запису та вихідні положення при виконанні загальнозміцнюючих вправ.	12	2	2		-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Методика складання комплексів загальнозміцнюючих терапевтичних вправ.	12	2	2		-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Дозування фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих терапевтичних вправ.	12	2	2		-	8	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	60	10	10	-	-	40	-	-	-	-	-	-
Змістовий модуль 2.												
Тема 6. Витривалість, види витривалості, методи розвитку та відновлення витривалості.	10	2	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Сила та фактори впливу на її розвиток, засоби та методи розвитку і відновлення сили.	10	2	2	-	-	6	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Види гнучкості та фактори впливу на гнучкість, засоби і	10	2	2	-	-	6	-	-	-	-	-	-

методика розвитку та відновлення гнучкості(амплітуди). Спритність, координація, рівновага, методики розвитку та відновлення.												
Разом за змістовим модулем 2	30	6	4	-	-	20	-	-	-	-	-	-
ІНДЗ	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	90	16	14	-	-	60	-	-	-	-	-	-

6. Теми семінарських занять

Не передбачено

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Етапи становлення і розвитку терапевтичних вправ . Вплив фізичних навантажень на організм людини.	2
2	Засоби терапевтичних вправ	2
3	Форми та методи терапевтичних вправ	2
4	Застосування природних факторів в терапевтичних вправах	2
5	Оцінка ефективності застосування терапевтичних вправ.	2
6	Лікувальна гімнастика: методи, вимоги. Механотерапія. Апарати.	2
7	Форми та засоби терапевтичних вправ при різних захворюваннях.	2
	Всього	14

8. Теми лабораторних занять

Не передбачено.

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ступені загального фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих вправ	8
2	Види фізичного навантаження при виконанні терапевтичних вправ в залежності від обсягу задіяних у вправі м'язів, перенапруження	8

3	Сила, внутрішні фактори, від яких залежить сила м'язів	8
4	Силові вправи, основні методи розвитку та відновлення сили	8
5	Витривалість, види витривалості,	8
6	Основні фактори, від яких залежить витривалість	8
7	Методи розвитку та відновлення витривалості	6
8	Гнучкість, види гнучкості, резерв гнучкості	6
	Разом	60

10. Індивідуальні завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання з курсу «Терапевтичні вправи» передбачає підготовку презентацій по змістових модулях, що включає наступні види робіт:

- складання опорно-логічних схем відповідно до вивченого теоретичного матеріалу;
- підготовка та захист науково-інформаційних матеріалів.

11. Методи навчання

МН1 – словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);
МН2 – практичний метод (лабораторні та практичні заняття);
МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);
МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);
МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
МН6 – самостійна робота;
МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

12. Методи оцінювання

МО2 – усне або письмове опитування;
МО6 – реферати, есе;
МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
МО9 – захист практичних робіт;
МО10 – залік.

13. Засоби діагностики результатів навчання:

- залік;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Види та методи навчання і оцінювання

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів навчання
---------------------------------	----------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-----------------	--

СК 03.	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.	ПРН 04.	Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 04.	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.	ПРН 10.	Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 08.	Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.	ПРН 09.	Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 09.	Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.	ПРН 11.	Здійснювати заходи фізичної терапії, ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності..	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10

14. Критерії оцінювання результатів навчання.

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетен-тності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує	Високий (творчий)	відмінно	зараховано

			необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності			
82-89	B	добре	здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	не зараховано
74-81	C	добре	здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E	задовільно	здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота								ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	6	100
8	8	8	8	8	8	8	8		
Модульний контроль-14						Модульний контроль-16			

16. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення дисципліни представлено в системі Moodle та складається:

- Робоча програма навчальної дисципліни, силабус.
- Опорний конспект лекцій.
- Матеріали для практичних занять.
- Завдання до самостійної роботи.
- Завдання для здійснення модульного і підсумкового контролю знань.

17. Питання для підготовки до підсумкового контролю

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. Вплив на організм однакових за формою терапевтичних вправ
6. Що складає основу загальнозміцнюючих терапевтичних вправ
7. Дія спеціальних терапевтичних вправ
8. Доцільність використання будь-яких терапевтичних вправ
9. Співвідношення загальнозміцнюючих і спеціальних вправ у комплексах
10. Після виконання яких терапевтичних вправ через 2-3хв. розслаблення знижується АТ та ЧСС порівняно з вихідними показниками
11. Дія терапевтичних вправи з використанням силових і статичних компонентів
12. Терапевтичні вправи, що підвищують рухову і секреторну функції шлунково-кишкового тракту
13. При яких м'язових зусиллях збільшується сечовиділення і знижується вміст цукру в крові
14. Які терапевтичні вправи тренують вестибулярний апарат
15. Що відіграє суттєву роль у розподілі тонусу м'язів тіла та кінцівок при виконанні вправ на потягування
16. Що формують скорочення та розтягування м'язів спини, грудей, плечового пояса, верхніх кінцівок і шиї в момент потягування
17. В чому полягає стимулюючий ефект терапевтичних вправ на потягування
18. Сутність стимулюючого ефекту терапевтичних вправ на потягування
19. За рахунок яких м'язів здійснюються нахили тулуба в сторони
20. За рахунок яких м'язів здійснюються колові рухи тулубом
21. Який вплив і на які органи відбувається під час зміни положення таза при нахилах в сторони і колових рухах тулубом
22. Чому сприяє іннервація м'язів живота і спини
23. За рахунок яких рухів виконуються нахили тулуба вперед
24. Чому сприяють нахили тулуба вперед
25. На що впливає нахил тулуба назад
26. З чого складаються присідання та випади
27. Які суглоби і м'язи беруть участь при виконанні присідань та випадів
28. Який вплив на організм пацієнтів терапевтичних вправ у присіданні та у випадках
29. Терапевтичні вправи для профілактики плоскостопості і варикозного розширення вен
30. Форми проведення терапевтичних вправ у лікарнях та поліклініках
31. Чому у лікарнях та поліклініках терапевтичні вправи проводять гімнастичним методом
32. Як класифікують терапевтичні вправи за анатомічною ознакою
33. Як класифікують терапевтичні вправи за ступенем активності
34. Як класифікують терапевтичні вправи за характером м'язового скорочення
35. Як класифікують терапевтичні вправи за характером м'язової діяльності
36. Як класифікують терапевтичні вправи за складністю виконання
37. Як класифікують терапевтичні вправи за впливом на організм
38. Як класифікують терапевтичні вправи за використанням предметів і приладів
39. Яка мета терапевтичних вправ з додатковим навантаженням

40. Мета застосування терапевтичних вправ на розслаблення м'язів
41. Визначення терміну «коригуючі вправи»
42. Які терапевтичні вправи передбачають ізотонічний режим роботи м'язів, при якому періоди скорочення м'язових волокон чергуються з періодами їх розслаблення
43. Які терапевтичні вправи передбачають ізометричний режим роботи м'язів, при якому м'язи напружуються, але не змінюють своєї довжини
44. Які вправи відносяться до статичних вправ на релаксацію
45. Які вправи відносяться до динамічних вправ на релаксацію
46. Мета застосування дихальних вправ
47. Дія дренажних дихальних вправ
48. Визначення терміну «звукова гімнастика»
49. Вплив музики у повільному ритмі на організм хворих
50. Вплив музики у швидкому ритмі на організм хворих
51. Визначення терміну «Ідеомоторні вправи»
52. Дія ідеомоторних вправ на організм хворих
53. Які аналізатори беруть участь під час метання
54. Мета застосування «лазіння»
55. Поділ ігор у фізичній терапії за інтенсивністю фізичного навантаження
56. Визначення терміну «Ігри»
57. Чому сприяє застосування повзання із положення упору на колінах
58. Визначення терміну «Пасивна вправа»
59. Визначення терміну «Активна вправа»
60. Як поділяються активні вправи
61. Від чого залежить загальне фізичне навантаження на занятті
62. Визначення терміну «обсяг навантаження»
63. Контроль і регулювання навантаження на заняттях терапевтичними вправами
64. Які терапевтичні вправи діють локально на хворий чи травмований орган
65. Визначення терміну «Дозування терапевтичних вправ»
66. Вихідні положення при виконанні терапевтичних вправ, які зменшують навантаження
67. Вихідні положення при виконанні терапевтичних вправ, які збільшують навантаження
68. Чому терапевтичн. вправи не повинні посилювати больових відчуттів:
69. Коли проводять вправи, що викликають біль
70. Вихідні положення пацієнта при виконанні вправ, що викликають біль
71. Значення терміну «вправи на посилення імпульсів до скорочення м'язів»
72. Застосування вправ на посилення імпульсів до скорочення м'язів
73. Ступені загального фізичного навантаження при виконанні загальнозміцнюючих вправ
74. Види фізичного навантаження при виконанні терапевтичних вправ в залежності від обсягу задіяних у вправі м'язів, перенапруження
75. Сила, внутрішні фактори, від яких залежить сила м'язів
76. Силкові вправи, Основні методи розвитку та відновлення сили
77. Витривалість, види витривалості,
78. Основні фактори, від яких залежить витривалість
79. Методи розвитку та відновлення витривалості
80. Гнучкість, види гнучкості, резерв гнучкості
81. Фактори, що визначають прояв гнучкості
82. Засобами розвитку і відновлення гнучкості (амплітуди)
83. Етапи розвитку і відновлення гнучкості
84. Спритність, складова спритності

85. Фактори, що зумовлюють прояв спритності
86. Координація, контроль за розвитком спритності
87. Рівновага, вдосконалення рівноваги, механізми збереження рівноваги
88. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів
89. Відчуття ритму, ефективність розвитку та удосконалення відчуття ритму
90. Здатність до орієнтування у просторі, типи зосередження

18. Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна література

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник, 3—те вид., переробл. та доповн. К. : Олімпійська л-ра, 2009. 488 с.
2. Мятига О.М. Фізична реабілітація в травматології та ортопедії (Частина І). / матеріали для читання лекцій. Х.:СПДФЛ Бровін А.В., 2013. 222 с.
3. Травматологія і ортопедія: посібник для практичних занять/ під ред. проф. О.А. Бур'янова. К.: Книга плюс, 2006. 135 с
4. Цюпак Т. Є. Загальнозміцнюючі вправи у фізичній терапії: методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. 60 с.
5. Цюпак Т.Є. Терапевтичні вправи для розвитку та відновлення витривалості, сили, гнучкості (амплітуди): методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. 44 с

Додаткова

1. Боген М. М. Навчання рухових дій. К.: Фізична культура і спорт, 2005. 234 с.
2. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки / уклад.: С. М. Киселевська, В. П. Брінзак, О. А. Войтенко. К.: КНУБА, 2015. 28 с.
3. Грейда Н. Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. 45 с.
4. Іващенко О. В. Загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник. Харків: ТОВ „ОВСІ”, 2000. 60 с.
5. Калмикова Ю. С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту напряму підготовки «Здоров'я людини». Харків, 2014. 104 с.
6. Ковальчук Н. М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Луцьк: Вежа – Друк. 2013. 104с.
7. Киселевська С. М. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки для студентів І-ІІ курсів навчання усіх напрямів підготовки. К.: КНУБА, 2015. 28 с.

Інформаційні (інтернет) ресурси

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
2. <https://www.medscape.com>
3. <https://bjsm.bmj.com/>