

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ

Спеціальність – 227 фізична терапія, ерготерапія

факультет фізичної терапії та ерготерапії та факультет післядипломної та
заочної освіти

рівень освіти - бакалавр

Робоча програма з дисципліни «Терапевтичні вправи» для студентів спеціальності 227 - фізична терапія, ерготерапія

IVс. (денна форма навчання),

Розробник: доцент, канд.фіз.вих. Ціж Л.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від “ 2 ” вересня 2019року № 2

Завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії

(підпис)

(_Коритко З.І.)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>22 – Охорона здоров'я</u>	Нормативна (цикл професійної підготовки)
Модулів – 1	Спеціальність 227 <u>“фізична терапія, ерготерапія”</u>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		2-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	4-й
		Лекції
		12 год.
		Практичні
		26 год.
		Самостійна робота
		52 год.
		Вид контролю: залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1/1,36

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: набуття студентами теоретичних знань та практичних навичок для вибору найбільш оптимальних терапевтичних вправ з метою вирішення основних завдань фізичної терапії.

Завдання навчальної дисципліни:

1. Сформувати цілісне уявлення про терапевтичні вправи;
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 застосування у фізичній терапії

Після засвоєння курсу студенти будуть:

Знати :

1. Різновиди терапевтичних вправ у фізичній терапії;
2. Механізм лікувальної дії терапевтичних вправ;
3. Принципи застосування терапевтичних вправ;
4. Покази, протипокази та методику застосування терапевтичних вправ;
5. Особливості застосування терапевтичних вправ відповідно до етапу реабілітації та рухового режиму;
6. Ефективність застосування терапевтичних вправ.

Вміти:

1. Застосовувати різновиди терапевтичних вправ в залежності від цілей фізичної терапії;
2. Підібрати та застосувати терапевтичні вправи в залежності від рухового режиму та етапу фізичної терапії;
3. Здійснювати контроль за ефективністю проведених терапевтичних вправ;

3.Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи терапевтичних вправ у фізичній терапії

Тема 1: Терапевтичні вправи. Основні поняття.

- 1) Вплив терапевтичних вправ на фізичну функцію.
- 2) Принципи фізичної терапії.
- 3) Періоди реабілітації.
- 4) Особливості методики проведення занять.
- 5) Ефективність застосування занять з фізичної терапії

Тема 2: Лікувальна дія терапевтичних вправ

- 1) Руховий динамічний стереотип.
- 2) Лікувальна дія терапевтичних вправ.
- 3) Покази та протипокази до фізичної терапії.
- 4) Основні методичні принципи при заняттях терапевтичними вправами.
- 5) Зміни в організмі під впливом занять терапевтичними вправами.

Тема 3: Класифікація терапевтичних вправ

- 1) Класифікація терапевтичних вправ
- 2) Пасивні вправи. Покази, протипокази, методика виконання
- 3) Пасивно-активні вправи. Покази, протипокази, методика виконання.

Змістовий модуль 2. Особливості застосування різновидів терапевтичних вправ у фізичній терапії

Тема 4: Вправи на розтяг та мобілізацію

- 1) Основні поняття про мобільність та розтяг;
- 2) Покази, протипокази, потенційні результати розтягу;
- 3) Методичні вказівки при виконанні вправ на розтяг;
- 4) Принципи мобілізації;
- 5) Особливості застосування мобілізації.

Тема 5: Вправи з опором

- 1) Види вправ з опором: динамічні, ізокінетичні, ізометричні, з відкритим та закритим руховим ланцюгом;
- 2) Загальні принципи тренування.

Тема 6: Вправи для тренування балансу

- 1) Баланс: ключові умови та визначення;
- 2) Порушення балансу та управління ним;
- 3) Вправи для балансу на основі доказової медицини;
- 4) Вправи для запобігання ризикам падіння у осіб старшого віку;
- 5) Вправи на баланс для корекції порушень опорно-рухового апарату.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	Усього	в тому числі		
л		пр	с.р.	
1	2	3	4	5
Модуль 1				
Змістовий модуль 1. Основи терапевтичних вправ у фізичній терапії				
Тема 1. Терапевтичні вправи. Основні поняття		2	2	
Тема 2. Лікувальна дія терапевтичних вправ		2		6
Тема 3. Класифікація терапевтичних вправ		2	8	20
<i>Разом – зм. модуль 1</i>	42	6	10	26
Змістовий модуль 2. Особливості застосування різновидів терапевтичних вправ у фізичній терапії				
Тема 4: Вправи на розтяг та мобілізацію		2	6	10
Тема 5: Вправи з опором		2	4	6
Тема 6: Вправи для тренування балансу		2	6	10
<i>Разом – зм. Модуль 2</i>	48	6	16	26

5.Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна
1.	Терапевтичні вправи. Основні поняття	2
2.	Лікувальна дія терапевтичних вправ	2
3	Класифікація терапевтичних вправ	2
4	Особливості застосування вправ на розтяг та мобілізацію	2
5	Особливості застосування вправ з опором	2
6	Особливості застосування вправи для тренування балансу	2
	Разом	12

6.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна
1.	Терапевтичні вправи. Лікувальна дія, основні поняття.	2
2.	Осі та площини. Рухи. Класифікація терапевтичних вправ	2
3-4	Пасивні вправи. Методика застосування	4
5	Активні вправи	2
6-8	Вправи на розтяг та мобілізацію	6
9-10	Вправи з опором	4
11-13	Вправи для тренування балансу	6
	Разом	26

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна
1	Тема.1. Нейром'язова фасилітація. Техніка застосування.	10
2	Тема 2. Фізіологічні зміни при застосуванні аеробних вправ	6
3	Тема 3. Вправи на розтяг та мобілізацію	10
4	Тема 4. Вправи з застосуванням додаткового обладнання	10
5	Тема 5. Вправи з використанням механічного опору	6
6	Тема 6. Вправи для тренування балансу	10
	Разом	52

8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
 - Самостійні роботи:
- Реферати на теми: “Терапевтичні вправи з погляду доказової медицини”;
 “Аеробні терапевтичні вправи”;
 “Особливості застосування терапевтичних вправ з врахуванням віку, статі та захворювання пацієнта”;

8. Методи контролю

Контроль засвоєння матеріалу включає контрольні роботи за двома змістовими модулями: 45+55 балів — разом за семестр 100 балів. Сумарна оцінка за семестр виставляється за 100-бальною шкалою.

Підсумковий контроль – залік.

9.Залікові вимоги

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

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						Підсумковий тест (залік)	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	100	
7	13	20	14	22	24		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
61-63	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Навчальна програма з дисципліни.
2. Робоча навчальна програма з дисципліни.
3. Методичні розробки до практичних занять
4. Методичні розробки для забезпечення самостійної роботи студентів.
5. Мультимедійні презентації до лекційного курсу.

12. Рекомендована література

Основна:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація Підручник. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — К.: Олімп, л-ра, 2009. — 488 с.
2. 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.
3. Kisner, Carolyn. Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. — 6th ed. 2016. - 1057 p.
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.

Допоміжна:

1. Епифанов В.А. Основы реабилитации / под ред. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 640 с.
2. Козырева О.В., Иванов А.А. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь справочник. Советский спорт, 2010. – 280 с.
3. Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення. Монографія, Центр учбової літератури, 2018. – 768 с.
4. Тимрук-Скоропад К. А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів) / Тимрук-Скоропад К. А. // Здоровье, спорт, реабилитация. - 2018. - № 3.- С. 147-158./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14842>
5. Тимрук-Скоропад К. Місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (аналіз клінічних настанов) / Катерина Тимрук-Скоропад, Світлана Ступницька, Юлія Павлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2(42). - С. 126-134. / <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14837>
6. Фізична активність у реабілітації осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень / Катерина Тимрук-Скоропад, Оксана Дуб, Любов Ціж, Наталія Рудакова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 3(47). - С. 63–71./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24049>
7. Ціж Л. Фізична реабілітація при пошкодженні синовіальної складки колінного суглоба в дітей та підлітків / Любов Ціж, Наталія Росолянка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 3. - С. 191 - 194./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3196>
8. Ціж Л. Фізична терапія дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса / Л. Ціж, К. Тимрук - Скоропад. // Вісник Прикарпатського університету : Фізична культура. – 2017. – №27. – С. 329 – 336.
9. Ціж Л. Особливості програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з дископатією шийного відділу хребта / Любов Ціж // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2008. - Вип. 12, т. 3. - С. 249 - 252./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16132>
10. Fiodorenko-Dumas Ź. - Kinezyterapia w Praktyce Fizjoterapeuty. Wroclaw. 2009– 141p.
11. Physical therapy in chronic obstructive pulmonary disease (analysis of the evidence-based medicine) / Kateryna Tymruk-Skoropad, Lyubov Tsizh, Bogdan Vynogradskyi, Iuliia Pavlova // Physiotherapy Quarterly. - 2018. - Vol. 26(2). - P. 1-8. (Scopus) / <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11358>

Інформаційні ресурси інтернет

1. <https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/kinezyterapia/cwiczenia-czynne/129359,cwiczenia-czynne-w-odciazeniu>.
2. <https://ftramonmartins.files.wordpress.com/2018/03/exercicios-terapeuticos-kisner.pdf>
3. [https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130\(11\)00138-4/pdf](https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130(11)00138-4/pdf)
4. https://www.physio-pedia.com/Category:Exercise_Therapy
5. https://www.physio-pedia.com/Age_and_Exercise
6. <https://www.balancechiropracticva.com/treatments/exercises/>