

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ**

Спеціальність: **І7 «Терапія та реабілітація»**
Освітньо-професійна програма: **Фізична терапія, ерготерапія**
Код компонента в освітній програмі: **ВК 22**
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**
Рік навчання: **ІІІ**
Семестр(и): **VI (весняний)**
Тип освітнього компонента: **вибірковий**
Навчальний рік: **2027-2028**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**
Навчальні заняття: **практичні заняття**
Підсумковий контроль: **залік**
Пререквізити: **ОК13, ОК14, ОК16, ОК21**

Кафедра/підрозділ: **кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії**, вул. О. Шпейера, 4, м. Харків, Філія Університетська лікарня ХНМУ, 2-й поверх, праве крило.

Керівники освітнього компонента: викладач кафедри спортивної, медичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії.: **Латогуз Сергій Іванович**
email: si.latohuz@knmu.edu.ua

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5222>

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вивчення курсу «Постізометрична релаксація» - формування у здобувачів теоретичні основи та методологічні особливості основ постізометричної релаксації, як складової частини фізичної терапії, як системи заходів щодо відновлення або компенсації фізичних можливостей, підвищення функціонального стану та адаптаційних резервів організму людини засобами постізометричної релаксації.

МЕТА КУРСУ є: надання необхідних знань здобувачам з постізометричної релаксації та його застосування в клінічній практиці. Надати практичні навички з застосування постізометричної релаксації.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

Після завершення курсу «Постізометрична релаксація» здобувач буде знати поняття, методичні підходи і принципи постізометричної релаксації в контексті фізичної терапії при різних захворюваннях; анатоμο-фізіологічні, вікові особливості опорно-рухового апарату, основи топографічної анатомії; способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла хворої людини перед проведенням постізометричної релаксації; методи постізометричної релаксації найбільш поширених захворювань і ушкоджень; фізіологічний вплив на організм постізометричної релаксації; особливості застосування різних технік постізометричної релаксації при найбільш поширених захворювань. Буде вміти: проводити обстеження хворих, встановлювати попередній діагноз і проводити диференційну діагностику з подібними синдромами і захворюваннями; визначати анатоμο-топографічні орієнтири при виконанні постізометричної релаксації; застосовувати на практиці постізометричну релаксацію при проведенні реабілітації різних захворювань і ушкоджень; володіти технікою виконання різних видів постізометричної релаксації

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**Перелік тем лекцій (8 годин)**

Тема 1 Основи постізометричної релаксації

Тема 2. Постізометрична релаксація м'язів голови та шиї

Тема 3. Постізометрична релаксація м'язів тулуба

Тема 4. Комбінування постізометричної релаксації з іншими методами відновлювального лікування

Перелік тем практичних занять (36 год.):

Тема 1. Основи постізометричної релаксації

Тема 2. Основні техніки постізометричної релаксації

Тема 3. Постізометрична релаксація м'язів голови та шиї

Тема 4. Постізометрична релаксація м'язів верхніх кінцівок

Тема 5. Постізометрична релаксація м'язів тулуба

Тема 6. Постізометрична релаксація м'язів нижніх кінцівок

Тема 7. Комбінування постізометричної релаксації з іншими методами відновлювального лікування

Перелік тем самостійної роботи студента (46 год.)

Тема 1. Основи постізометричної релаксації

Тема 2. Основні техніки постізометричної релаксації

Тема 3. Постізометрична релаксація м'язів голови та шиї

Тема 4. Постізометрична релаксація м'язів верхніх кінцівок

Тема 5. Постізометрична релаксація м'язів тулуба

Тема 6. Постізометрична релаксація м'язів нижніх кінцівок

Тема 7. Комбінування постізометричної релаксації з іншими методами відновлювального лікування

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + ІЗ$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі:

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компоненту передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

Відвідування занять. Відвідування практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є спортивна форма. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

- 1 Грейда Н. Б. Корируюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. – Луцьк, 2020. – 39 с.
2. Грейда Н. Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. – Луцьк, 2020. – 45 с.
3. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька / Вид.: «Медицина», 2020. – 568 с.
4. Рефлексотерапія: підручник / [Свиридова Н. К., Морозова О. Г., Чуприна Г.М. та ін.]; за ред. Н. К. Свиридової, О. Г. Морозової.- К. : ТОВ СІКГРУП Україна, 2018. – Т. 1.- 427 с.

Зав. кафедри спортивної,
фізичної та реабілітаційної
медицини, фізичної терапії,
ерготерапії, к.мед.н, доцент

Олена МАРКОВСЬКА