

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА  
ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ**

Спеціальність: **І7 «Терапія та реабілітація»**  
Освітньо-професійна програма: **Фізична терапія, ерготерапія**  
Код компонента в освітній програмі: **ОК 20**  
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**  
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**  
Рік навчання: **II**  
Семестр(и): **III (осінній)**  
Тип освітнього компонента: **обов'язковий**  
Навчальний рік: **2026-2027**

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

Кафедра/підрозділ: **кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії**, вул. О. Шпейєра, 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.: **Сушецька Аліна Сергіївна**  
email: [as.sushetska@knmu.edu.ua](mailto:as.sushetska@knmu.edu.ua)

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):  
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5417>

**ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Дисципліна «Терапевтичні вправи» орієнтоване на отримання здобувачами теоретичних і практичних знань з основних засобів і форм терапевтичних вправ як основного методу фізичної терапії, ерготерапії, формування системи знань про вплив фізичних навантажень на організм, на ознайомлення з правилами дозування та контролю фізичних навантажень та відпрацювання навиків розробки комплексів фізичної терапії при різних захворюваннях і контролю за станом людини при виконанні терапевтичних вправ.

**МЕТА КУРСУ:** ознайомлення здобувачів з основними засобами і формами фізичної терапії як основного методу фізичної реабілітації, формування системи знань про вплив фізичних навантажень на організм людини, засвоєння правил дозування та контролю фізичних навантажень, відпрацювання навиків розробки комплексів терапевтичних вправ при різних захворюваннях та контролю за станом людини при виконанні терапевтичних вправ.

**РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

Після завершення курсу «Терапевтичні вправи» здобувач формує соціальні навички (soft skills): вміння комунікації (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації) та роботи в команді (реалізується через: метод проектів, «ажурна пилка»), а також засвоєння технологій конфлікту-менеджменту (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджменту (реалізується через: метод проектів, робота в групах, тренінги) та придбання лідерських навичок (реалізується через: робота в групах, метод проектів, метод самопрезентації).

**ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА****Перелік тем лекцій (16 годин)**

Тема 1. Вступ. Предмет і завдання освітнього компоненту «Терапевтичні вправи». Вплив фізичних навантажень на організм людини. Рухові режими

Тема 2. Засоби для проведення терапевтичних вправ.

Тема 3. Форми і методи терапевтичних вправ. Оцінка ефективності застосування терапевтичних вправ

Тема 4. Лікувальна гімнастика – основна форма терапевтичних вправ.

Тема 5. Терапевтичні вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату. Особливості терапевтичних вправ при травмах опорно – рухового апарату.

Тема 6. Терапевтичні вправи при захворюваннях центральної нервової системи

Тема 7. Терапевтичні вправи при захворюваннях серцево-судинної та дихальної системи.

Тема 8. Терапевтичні вправи при захворюваннях органів травлення та порушеннях обміну речовин

#### **Перелік тем практичних занять (28 год.):**

Тема 1. Вступ. Предмет і завдання освітнього компоненту «Терапевтичні вправи». Вплив фізичних навантажень на організм людини. Рухові режими

Тема 2. Засоби для проведення терапевтичних вправ.

Тема 3. Форми і методи терапевтичних вправ. Оцінка ефективності застосування терапевтичних вправ

Тема 4. Терапевтичні вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату. Особливості терапевтичних вправ при травмах опорно – рухового апарату.

Тема 5. Терапевтичні вправи при захворюваннях центральної нервової системи

Тема 6. Терапевтичні вправи при захворюваннях серцево-судинної та дихальної системи.

Тема 7. Терапевтичні вправи при захворюваннях органів травлення та порушеннях обміну речовин

#### **Перелік тем самостійної роботи студента (46 год.)**

Тема 1. Вступ. Предмет і завдання освітнього компоненту «Терапевтичні вправи». Вплив фізичних навантажень на організм людини. Рухові режими

Тема 2. Засоби для проведення терапевтичних вправ.

Тема 3. Форми і методи терапевтичних вправ. Оцінка ефективності застосування терапевтичних вправ

Тема 4. Лікувальна гімнастика – основна форма терапевтичних вправ.

Тема 5. Терапевтичні вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату. Особливості терапевтичних вправ при травмах опорно – рухового апарату.

Тема 6. Терапевтичні вправи при захворюваннях центральної нервової системи

Тема 7. Терапевтичні вправи при захворюваннях серцево-судинної та дихальної системи.

Тема 8. Терапевтичні вправи при захворюваннях органів травлення та порушеннях обміну речовин

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](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](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](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](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. "Терапевтичні вправи: навчальний посібник з доповненою реальністю" / О. Єжова, К. Тимрук-Скоропад, Л. Ціж, О. Ситник. – 3-тє видання, без змін. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. – 160 с.
2. "Терапевтичні вправи" / Н.Б. Грейда. – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. – 209 с.
3. "Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина. Том 1" / за ред. О.І. Ковальчука. – Львів: Магнолія, 2024. – 480 с.
4. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів / Г.С. Ільницька, Н.В. Гончарук; – Х. : НФаУ, 2021. – 198 с.
5. Дорошенко Е.Ю., Гурсєва А.М., Черненко О.Є. Терапевтичні вправи. Тема 1. Механізм лікувальної дії терапевтичних вправ на організм людини: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів ІІ курсу медичних факультетів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» / Запорізький державний медичний університет. – Запоріжжя, 2019. – 30 с.

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

Олена МАРКОВСЬКА