

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-69S

| <b>СИЛАБУС</b><br>освітнього компонента                             |        | <b>SYLLABUS</b>   |
|---|--------|---|
| <b>Кінезотерапія</b>  |        | <b>Kinesiotherapy</b>   |
| Шифр за ОП<br><b>Фізкультурно-спортивна<br/>реабілітація</b>        | BB 6.2 | Code in Degree Programme<br><b>Physical culture and sports<br/>rehabilitation</b> |
| Освітній рівень:<br>бакалаврський (перший)                          |        | Level of Education:<br>Bachelor`s (first)   |
| Галузь знань:<br><b>Освіта/Педагогіка</b>                           | 01     | Field of Knowledge:<br><b>Education/Pedagogy</b>                                  |
| Спеціальність:<br><b>Фізична культура і спорт</b>                   | 017    | Field of Study:<br><b>Physical culture and sports</b>                             |
| Освітня програма:<br><b>Фізкультурно-спортивна<br/>реабілітація</b> |        | Degree Programme:<br><b>Physical culture and sports<br/>rehabilitation</b>        |

Силабус освітнього компонента «**Кінезотерапія**» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 7 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробники силабусу:

Ярмощук Олена Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін  
Дячук Валерій Петрович, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін  
Протокол № 1 від 28.08.2024 р.

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін  
*е-підпис* Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: *е-підпис* Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Схвалено на засіданні НМР з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:  
*е-підпис* Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

© Ярмощук О.О., 2024  
© Дячук В.П., 2024  
© НУВГП, 2024

| ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| Кінезотерапія                  |                                     |
| ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ            |                                     |
| Ступінь вищої освіти           | Бакалавр                            |
| Освітня програма               | Фізкультурно-спортивна реабілітація |
| Спеціальність                  | 017 «Фізична культура і спорт»      |
| Рік навчання, семестр          | 4-й (8 семестр)                     |
| Кількість кредитів             | 3 кредити ЄКТС                      |
| Лекції:                        | 16 год денна / 2 год заочна         |
| Лабораторні заняття:           | 24 год денна / 8 год заочна         |

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| Самостійна робота:          | 50 год денна / 80 год заочна |
| Курсова робота:             | -                            |
| Форма навчання              | Денна/заочна                 |
| Форма підсумкового контролю | Залік                        |
| Мова викладання             | Українська                   |

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

### ПРОФАЙЛИ РОЗРОБНИКІВ

Лектор



*Ярмошук Олена Олександрівна,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, доцент кафедри медико-біологічних  
дисциплін*

Вікіситет

<http://surl.li/alslip>

ORCID ID

<https://orcid.org/0000-0002-3684-9714>

Google Академія

<http://surl.li/fqlzts>

Канали комунікації

[o.o.yarmoshchuk@nuwm.edu.ua](mailto:o.o.yarmoshchuk@nuwm.edu.ua)

Розробник



*Дячук Валерій Петрович,  
старший викладач кафедри медико-  
біологічних дисциплін*

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/  
Дячук Валерій Петрович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Дячук_Валерій_Петрович)

ORCID ID

<https://orcid.org/0009-0006-6502-1787>

Канали комунікації

[v.p.diachuk@nuwm.edu.ua](mailto:v.p.diachuk@nuwm.edu.ua)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

**Мета та завдання**

**Метою освітнього компонента є:** сприяння набуттю навичок обстеження та функціональної оцінки стану опорно-рухового апарату, оволодінню технікою виконання кінезотерапевтичних вправ.

**Завдання освітнього компонента:**

1. Ознайомити із закономірностями анатомо-фізіологічні основи руху.
2. Сприяти оволодінню навички підбирати вправи і рухи з впливом на відповідні м'язи,
3. Набути знань та вмінь визначати порушення постави та елементи опорно-рухової системи, що мають відхилення.
4. Оволодіти основним методиками використання рухових дій у спорті та фізкультурно-спортивній реабілітації.

**Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle**

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6805>

**Компетентності**

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

**Програмні результати навчання**

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**Структура та зміст освітнього компонента**

## ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (16 год)

**Тема 1.** Кінезотерапія - історія лікування рухом. Складові обстеження для кінезотерапії та систематичність обстеження. Роль об'єктивізації діагностичного процесу. Опитування пацієнта з метою проведення кінезотерапії (2 год).

**Тема 2.** Методологія тестування амплітуди рухів у хребті. Вимірювання амплітуди рухів у суглобах верхніх та нижніх кінцівок (гоніометрія) (2 год).

**Тема 3.** Роль оцінки м'язової сили. Методи оцінки м'язової сили. Оцінка м'язової сили за допомогою тесту Ловетта (2 год).

**Тема 4.** Оцінка постави - визначення, типи постави, механізми контролю. Етіологія та види дефектів постави. (2 год).

**Тема 5.** Нормальна хода, цикл і фази ходи, детермінанти нормальної ходи. Динамічний та кінематичний (біомеханічний) аналіз ходи. Патологічна хода. Ознаки Тренделенбурга та Дюшена (2 год).

**Тема 6.** Систематика вправ у локальній та загальній кінезотерапії. Пасивні вправи та активні вправи з обтяженням - визначення, призначення, показання та протипоказання, методика виконання (2 год).

**Тема 7.** Основи функціонального тренінгу - функціональні тести в діагностиці опорно-рухового апарату як основа планування тренувань, методика навчання правильним руховим патернам (2 год).

**Тема 8.** Загальна кінезотерапія, різновиди. Принципи проведення фітнес-занять, форми, методи, організація. Принципи побудови ходу заняття, крива інтенсивності зусиль, контур, деформація. Принципи підбору вправ для людей з обмеженими фізичними можливостями, принципи підбору груп для занять. Вправи ранкової гімнастики - нейрофізіологічне обґрунтування вправ, методика, мета, показання та протипоказання (2 год).

## ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (24 год)

**Тема 1.** Огляд пацієнта - огляд, топографічні точки, триплощинна оцінка (спереду, збоку, ззаду). Обстеження у вигляді оцінки болю, сенсорної оцінки, пальпації та рефлекторного обстеження (2 год).

**Тема 2.** Вимірювання довжини кінцівок: орієнтовні та лінійні вимірювання; фактична та явна коротка нижніх кінцівок - діагностика, причини, диференціація (2 год).

**Тема 3.** Гоніометрія - вимірювання амплітуди рухів у суглобах верхніх та нижніх кінцівок (2 год).

**Тема 4.** Оцінка рухливості шийного, грудного та поперекового відділів хребта, глобальної рухливості хребта, тест Шобера, тест «пальці-стопи» (2 год).

**Тема 5.** Клінічна оцінка м'язової сили за допомогою тесту Ловетта (2 год).

**Тема 6.** Візуальна оцінка постави. Оцінка постави за методом вертикальної лінії. Діагностичні тести для оцінки постави (2 год).

**Тема 7.** Пасивні, коригувальні та активні вправи - нейрофізіологічне обґрунтування вправ, методика, мета, показання та протипоказання (2 год).

**Тема 8.** Вправи для зняття стресу - нейрофізіологічне обґрунтування вправ, методика, мета, показання та протипоказання (2 год).

**Тема 9.** Вільні активні вправи – для верхньої та нижньої кінцівки - нейрофізіологічне обґрунтування вправ, методика, мета, показання та протипоказання (2 год).

**Тема 10.** Дихальні, релаксаційні та синергетичні вправи - нейрофізіологічне обґрунтування вправ, методика, мета, показання та протипоказання (2 год).

**Тема 11.** Функціональна діагностика опорно-рухового апарату (2 год).

**Тема 12.** Методологія та принципи функціонального тренінгу (2 год).

## Методи та технології навчання

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

*Імітаційні* (рольові та ділові ігри).

*Неімітаційні* (розгляд проблемних питань, демонстрація відео, презентацій).

*Робота в малих групах* (команді).

*Проектна технологія.*

*Аналіз конкретних ситуацій (case study).*

## Форми проведення занять

Форми проведення занять: проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

## Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з Інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, інструментальне обладнання.

### Порядок оцінювання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіумі по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролю знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

За вчасне та якісне виконання завдання студент отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

|   |  |
|---|--|
| За поточну (практичну) складову оцінювання<br>60 балів                    | За модульний контроль знань,<br>Модуль 1 – 20 балів<br>Модуль 2 – 20 балів |
| Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів                  | 60   |
| Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали | 40   |
| Усього за дисципліну  | 100  |

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

**Рекомендована література (базова, допоміжна)**

### Базова література:

1. Григус І. М. Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150с.
2. Васильєва Л.О. Прикладна кінезіологія. Відновлення тонуусу скелетних м'язів: медичний атлас. 2019. 304с.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник для фахівців з фізичної реабілітації / Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчук, Д. В. Вакуленко, Г. В. Кутакова ; за ред. Л.О. Вакуленко. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2020. 372с.
4. Основи біомеханіки руху: навчальний посібник / укл. А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 144с.
5. Полупанова Я.М., Бабіч С.А., Шилю Ю.О. Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку дітей з особливими потребами: збірка. Дніпро, 2022. 28с.
6. Практичні навички фізичного терапевта: дидактичні матеріали / Т. Бакалюк, С. Барабаш, В. Бондарчук та ін. – Київ, 2022. 164с.
7. Терапевтичні вправи [Текст] : навч. посіб. із доповненою реальністю / О. Єжова, К. Тимрук-Скоропад, Л. Ціж, О. Ситник. Житомир : Євро-Волинь, 2021. 152с.
8. 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. 160с.
9. Язловецький В.С. Біомеханіка фізичних вправ: навч. посіб. Вид. 3-є, допов., переробл. Кіровоград, 2018. 138с .

### Допоміжна література:

1. Бубновський С. Кінезітерапія на щодень. 365 порад доктора Бубновського. Форс Україна, BookChef. 2020. 224с.
2. Голяка С.К., Возний С.С., Гацьова Л.С., Глухова Г.Г. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології: навчальний посібник. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 88с.
3. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. Наук. світ, 2018. 301с.
4. Крупа, В., Кшановська, Р., & Мороз, Д. Кінезотерапія, як метод лікування дітей при порушеннях опорно-рухового апарату. Scientific Collection «InterConf», (141), 2023. 247–252. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2303>.
5. Таран І. В. Кінезотерапія, як засіб рухової активності дітей із церебральним паралічем. Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації: матеріали V Всеукр. наук.-метод. конф. Херсон, 2014 С.213–227.

### Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Фізіоенот <https://www.youtube.com/channel/UC51DkJKUNuMc3C-ZQmyUqg>
2. Національний комітет спорту інвалідів України. URL:<https://paralympic.org.ua>.
3. Журнал Rehabilitation and Recreation.<https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/about>
4. Physical assessment and nursing skills for nursing students <https://www.youtube.com/@nursingassessmentandskills6713>
5. Physiotutors <https://www.youtube.com/c/Physiotutors/featured>

### Поєднання навчання та досліджень

Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

### ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

#### Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.

#### Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/>. Згідно з цим документом і реалізується право студента на повторне вивчення освітнього компонента чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

### **Неформальна та інформальна освіта**

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту (<http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>).

Здобувачі можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому здобувачі та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» <https://nuwm.edu.ua/files>

### **Вимоги до відвідування**

Здобувач зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з освітнього компонента.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>.

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор О.О.Ярмошук доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін  
Розробник В.П. Дячук старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін

Автор  
Доцент КМБД

Олена ЯРМОЩУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА





документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1460  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100