

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-121S

## СИЛАБУС

## SYLLABUS

<b>Кінезіологія</b>		<b>Kintsiology</b>	
Шифр за ОП	<b>ВВ 2</b>	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: Бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor (First)	
Галузь знань: <b>Охорона здоров'я</b>	22	Fields of Knowledge: <b>Health Care</b>	
Спеціальність: <b>Терапія та реабілітація</b>	227	Fields of Study: <b>Therapy and Rehabilitation</b>	
Спеціалізація: <b>Фізична терапія</b>	227.1	Specialization: <b>Physical Therapy</b>	
Освітня програма: <b>Фізична терапія, ерготерапія</b>	227	Degree Programme: <b>Physical Therapy, Occupational Therapy</b>	

### РІВНЕ - 2024

Силабус освітнього компонента «Кінезіологія» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізація 227.1 «Фізична терапія». Рівне. НУВГП. 2024. 10с.

ОПП на сайті університету:  
<https://ep3.nuwm.edu.ua/31760/>.

Розробники силабусу:  
*е-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.  
*е-підпис* Ярмошевич Олександр Сергійович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

е-підпис Ребров Володимир Володимирович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

е-підпис Долішній Михайло Васильович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року.

Завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

Керівник освітньої програми:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

©Гамма Т.В., 2024

©Ярмошевич О.С., 2024

©Ребров В.В., 2024

©Долішній М.В., 2024

©НУВГП, 2024

## ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### Кінезіологія

#### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціальність	227 Терапія та реабілітація
Спеціалізація	227.1 Фізична терапія
Рік навчання, семестр	2-й (4 семестр)
Кількість кредитів	4кредити ЄКТС
Лекції	24 год
Лабораторні заняття	32 год
Самостійна робота	64 год
Форма навчання	Денна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

#### ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ

#### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА

**Гамма Тетяна Вікторівна**

к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна\\_Вікторівна\\_Гамма](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-9295-3375>

Канал комунікації

[t.v.hamma@nuwm.edu.ua](mailto:t.v.hamma@nuwm.edu.ua)

**ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА****Ярмошевич Олександр Сергійович**

Старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ярмошевич\\_Олександр\\_Сергійович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ярмошевич_Олександр_Сергійович)

ORCID

<https://orcid.org/0009-0003-5747-643X>

Канал комунікації

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

**ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА****Ребров Володимир Володимирович**

Старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ребров\\_Володимир\\_Володимирович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ребров_Володимир_Володимирович)

Канал комунікації

[rebrov\\_em22@nuwm.edu.ua](mailto:rebrov_em22@nuwm.edu.ua)

**ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА****Долішній Михайло Васильович**

Старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Долішній\\_Михайло\\_Васильович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Долішній_Михайло_Васильович)

Канал комунікації

[m.v.dolishnii@nuwm.edu.ua](mailto:m.v.dolishnii@nuwm.edu.ua)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

Мета освітнього компоненту «Кінезіологія» – формування у здобувачів глибоких знань та навичок з теоретичних та практичних основ кінезіології, з анатомо-фізіологічних основ рухової активності та закономірностей функціонування опорно-рухової системи людини. Вивчити принципи та механізми рухової активності людини, функціональні особливості опорно-рухового апарату, а також навчити методам діагностики, корекції й профілактики порушень рухової функції.

Завдання освітнього компоненту: вивчення ОК передбачає ознайомлення здобувачів із видами вправ, механо-терапевтичними засобами, які застосовуються при порушеннях рухових функцій, принципами проведення занять з фізичної терапії із застосуванням знань з кінезіології.

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

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6795>

## КОМПЕТЕНТНОСТІ

### Загальні компетентності

**ЗК 01.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

**ЗК 10.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК 11.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 15.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

**СК 02.** Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

**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 06.** Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

**СК 07.** Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та 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.

**СК 10.** Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

**СК 12.** Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

### Програмні результати навчання

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

**ПРН 06.** Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

## СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – 24 год

Лабораторних занять – 32 год

Самостійна робота – 64 год

### ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

**Тема 1.** Загальні принципи кінезіології, класифікація руху, значення та роль у процесі фізичної терапії. (2 год)

**Тема 2.** Фізіологія суглобового руху. Ступінь свободи руху. (2 год)

**Тема 3.** М'язова система людини: функції, класифікація та принципи роботи м'язів, відновлення м'язів. Вимірювання м'язової сили. (2 год)

**Тема 4.** Адаптивність та адаптивні можливості, ефект розминки, тонус м'язів. (2 год)

**Тема 5.** Методи кінезіологічної оцінки, корекція порушень ходи та координації за кінезіологічними принципами. (2 год)

**Тема 6.** Оцінка функціонального стану пацієнта: методи та інструменти кінезіологічного тестування. Техніки для поліпшення мобільності (2 год)

**Тема 7.** Загальні принципи тренування (тренування м'язової сили, витривалості, гнучкості). (2 год)

**Тема 8.** Методи стимуляції м'язової сили та витривалості. Техніка навантаження, постійне та змінне навантаження. (2 год)

**Тема 9.**Кінезіологічні підходи у фізичній терапії при порушеннях ОРА. (2 год)

**Тема 10.**Необхідність застосування кінезіології у процесі фізичної терапії. (2 год)

**Тема 11.** Сучасні технології в кінезіології: інтеграція апаратних методів, кінезіологічне обладнання та його застосування. (2 год)

**Тема 12.**Кінезіотейпування, як допоміжний засіб в кінезіології. (2 год)

### **ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.**Визначення термінів, основних понять та загальних принципів у кінезіології. (2 год)

**Тема 2.** Властивості та види суглобового руху, методи та засоби вимірювання амплітуди руху у суглобах. (2 год)

**Тема 3.** Площинна класифікація положень та руху (остеокінематика). Обертальний та поступальний рухи. (2 год)

**Тема 4.** М'язова активність та сила. Функціональна термінологія м'язової сили. Вимірювання м'язової сили. (2 год)

**Тема 5.** Типи м'язового скорочення. Види м'язової активності. (2 год)

**Тема 6.** Нервово-м'язова електрична стимуляція. Техніка навантаження, постійне та змінне навантаження. (2 год)

**Тема 7.** Колінний суглоб. Застосування засобів кінезіології при травмах колінного суглобу. (2 год)

**Тема 8.** Ліктьовий суглоб. Опуклі та увігнуті суглобові поверхні.(2 год)

**Тема 9.**Плечовий суглоб. Рух суглобових поверхонь. (2 год)

**Тема 10.**Променево-зап'ястковий суглоб. Ступінь свободи руху. (2 год)

**Тема 11.**Кульшовий суглоб. Суглобові осі. (2 год)

**Тема 12.**Кінезіотерапевтичні методики для корекції постави та порушень хребта. (2 год)

**Тема 13.** Загальні принципи тренування. Види тренажерів та їх застосування. (2 год)

**Тема 14.** Адаптивні процеси. (2 год)

**Тема 15.** Кінезіологічна клітка та її застосування у процесі фізичної терапії. (2 год)

**Тема 16.** Розробка індивідуальних програм фізичної терапії на основі кінезіологічного аналізу. (2 год)

### **Методи та технології навчання**

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології: імітаційні (рольові та ділові ігри), неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео, презентацій), робота в малих групах (команді), аналіз конкретних ситуацій (case study).

Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відео- та аудіоматеріалів, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

### **Форми проведення занять**

Лекції та практичні заняття у супроводі навчальних відеоматеріалів, демонстрацій презентацій PowerPoint, міні-лекції, виконання практичних завдань із застосуванням сучасних комп'ютерних прикладних програм та пошукових систем в інтернет, аналіз конкретних ситуацій, дискусії.

### **Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео. Тренажери, реабілітаційне обладнання, спортивний інвентар.

### **Порядок оцінювання програмних результатів навчання**

Теоретичні знання, отримані під час вивчення лекційного матеріалу, оцінюватимуться у практичному вмінні за темами занять.

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на практичних заняттях по всьому матеріалу, за виконання індивідуальних завдань.

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. Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань здобувачів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти. Також здобувач під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

Теми	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення та виконання завдання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Висвітлити знання стосовно основних термінів, понять та загальних принципів у кінезіології.	2	1	3
Тема 2	Продемонструвати рівень знань стосовно властивостей та видів суглобового руху, методів та засобів вимірювання амплітуди руху у суглобах.	2	1	3
Тема 3	Висвітлити знання щодо площинної класифікації положень та руху, обертальних та поступальних рухів.	2	1	3
Тема 4	Підготувати та презентувати матеріал щодо функціональної термінології м'язової активності та сили, засобів та методів вимірювання м'язової сили.	2	1	3
Тема 5	Продемонструвати рівень знань стосовно типів м'язового скорочення та видів м'язової активності.	2	1	3
Тема 6	Висвітлити знання щодо нервово-м'язової електричної стимуляція, техніки навантаження в кінезіології.	2	1	3
Тема 7	Продемонструвати знання стосовно застосування засобів кінезіології при травмах колінного суглоба.	2	2	4
Тема 8	Підготувати та презентувати матеріал щодо засобів та методів кінезіології, які застосовуються при пошкодженнях ліктьового суглоба, опуклих та увігнутих суглобових поверхонь.	2	2	4
Тема 9	Висвітлити знання стосовно застосування кінезіології при травмах плечового суглоба та руху суглобових поверхонь.	2	2	4
Тема 10	Продемонструвати знання щодо кінезіологічних засобів та методів при травмах променево-зап'ясткового суглоба та ступеню свободи руху.	2	2	4
Тема 11	Висвітлити знання стосовно застосовуння кінезіології при травмах кульшового суглоба та суглобових вісей.	2	2	4
Тема 12	Продемонструвати знання стосовно кінезіологічних методик, які застосовуються для корекції постави та порушень хребта.	2	2	4
Тема 13	Висвітлити знання щодо загальних принципів тренування, техніки навантаження, видів тренажерів та їх застосування.	2	2	4
Тема 14	Підготувати та презентувати матеріал щодо адаптивних процесів, ефекту розминки, м'язового тону.	2	2	4
Тема 15	Висвітлити знання стосовно застосування кінезіологічної клітки в процесі комплексної фізичної терапії.	2	2	4
Тема 16	Продемонструвати знання щодо вміння розробляти та застосовувати індивідуальні програми фізичної терапії на основі кінезіологічного аналізу.	4	2	6

**Всього за аудиторні заняття****60**

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Модульні контролю проходять у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання (максимальна кількість балів)	60 балів
Усього за модульні (теоретичні) контролю знань (модульний контроль 1 + модульний контроль 2) (максимальна кількість балів)	40 балів
Усього за дисципліну (максимальна кількість балів)	100 балів

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти, можливість їм подання апеляції:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/25889/>.

**Рекомендована література (основна, допоміжна)****Основна література:**

1. Васильєва Л. О. Прикладна кінезіологія. Відновлення тонуусу скелетних м'язів: медичний атлас. 2019. 304 с.
2. Носко М.О. Біомеханічна характеристика рухових якостей людини (Теоретичний Аналіз) / М.О. Носко, О.А. Архипов // 2014. Т.118 (1), No52. 1-13 с.
3. Рибак О.Ю. Кінезіологія рухових якостей: метод. посіб. до виконання контрольних робіт з кінезіології: у 2 ч. / О.Ю. Рибак, Л.І. Рибак. Львів: ЛДУФК, 2013. 44 с.
4. Семенчук О.В., Нестерчук Н.Є., Михайлова І.О., Довніч Є.А., Ярмошевич О.С., Серков О.Ю. Інноваційні методи фізичної терапії при сколіозі. Art of Medicine, No2(30), 2024. 133-139 с.
5. Уткіна О.В. (2021). Кінезіологічні вправи як ефективна здоров'язберігаюча технологія у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Інноваційні практики наукової освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 8–11 грудня 2021 р.).–Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021–570 с., 485 с.
6. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
7. Основи біомеханіки руху: навчальний посібник / укл. А. В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 144 с.

**Допоміжна література:**

1. Григус І. М., Хома О. В. (2022). Аналіз мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 14. С. 143-149.
2. Цапенко, В., & Терещенко, М. (2022). Критерії опорних характеристик стопи людини. Вісник Київського політехнічного інституту. Серія Приладобудування, (63 (1)), 89-99.
3. Ayhan, Ç., & Ayhan, E. (2020). Kinesiology of the wrist and the hand. In Comparative kinesiology of the human body (pp. 211-282). Academic Press.
4. Mahlovanu, A., Grygus, I., Kunynets, O., Duliba, S., Strelbytskyi, L., Ivanochko, O., & Homyshyn, V. (2023). Characterization of the influence of physical rehabilitation means and special physical exercises of archery on the sports performance of Paralympic athletes. Rehabilitation and Recreation, (15), 17–26.
5. Rudenko R., Mahlovanu A., Kunynets O., Grygus I. Physical rehabilitation of disabled athletes by the method of corrective massage. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation. Рівне, 2020. № 7. С. 85-89.
6. Lehman, G. J., & McGill, S. M. (2018). Progressive Loading: The Key to Injury Prevention in Resistance Training. Strength and Conditioning Journal, 40(3), 1-10.

**Інформаційні ресурси інтернет**

1. Прикладна кінезіологія:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xMNAptcogzw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=x7DK7J9MqhA>
2. Дитяча кінезіологія:  
<https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>
3. Кінезіотейпування:  
<https://www.youtube.com/watch?v=LMOdxLJhA0U>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3vHZ04xCxCI>



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

### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів вищої освіти, або за домовленістю з викладачем.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно з «Порядком ліквідації академічних заборгованостей здобувачів вищої освіти у Національному університеті водного господарства та природокористування» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/>). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>.

### **Неформальна та інформальна освіта**

Здобувачі вищої освітимають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного «Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування»:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/28363/>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати 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 вищої освіти 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 та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

«Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування» <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>.

### **Вимоги до відвідування**

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <https://ep3.nuwm.edu.ua/20050/>.

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

*Розробники*

*к.б.н., доцент Гамма Т.В.*

*старший викладач Ярмошевич О.С.*

*старший викладач Ребров В.В.*

*старший викладач Долішній М.В.*

Автор  
Старший викладач

Олександр ЯРМОШЕВИЧ

Затверджено





документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1566  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100