Заклад вищої освіти
«ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «Україна»
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
кафедра реабілітаційних технологій

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
_____ Г.В. Давиденко
« 28 » 08 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

ОК 2.16 Терапевтичні вправи

освітня програма **Фізична терапія, ерготерапія**
освітнього рівня **перший (бакалаврський)**
галузь знань **22 Охорона здоров'я**
Спеціальність(ності) **227 Фізична терапія, ерготерапія**

Вид освітньої компоненти: **обов'язкова**
Обсяг, кредитів: **5 кредитів ЄКТС (150 годин)**
Форма підсумкового контролю: **іспит**

Вінниця – 2026 рік

Робоча програма освітньої компоненти «Терапевтичні вправи»
для здобувачів освіти за галуззю знань 22 Охорона здоров'я, спеціальністю 227 Терапія та реабілітація.
«_28» _____08____ 2026 року.

Розробники: Куц Павло Віталійович – старший викладач кафедри реабілітаційних технологій Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна».

Викладачі: Куц Павло Віталійович – старший викладач кафедри реабілітаційних технологій Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна».

Робочу програму освітньої компоненти розглянуто і затверджено на засіданні кафедри реабілітаційних технологій

Протокол від «28» ___08____ 2026 року № 1

Завідувач кафедри _____ О.І. Башинська
«28_» ____08_____ 2026 року

Робочу програму освітньої компоненти погоджено з гарантом освітньої (професійної) програми

Фізична терапія, ерготерапія
20» _____08____ 2026 р.

Гарант освітньої (професійної) програми _____ Н.П. Лєсніченко

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Навчальний рік	20___/20___	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри				
№ протоколу				
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщено на сайті Інтернет-підтримки освітнього процесу *http://vo.ukraine.edu.ua/* за адресою: https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=5082

1. ОПИС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Найменування показників	**Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній/освітньо-професійний ступінь**	**Характеристика освітньої компоненти**
		денна форма здобуття освіти
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вид компоненти обов'язкова
Загальний обсяг годин – 150	Спеціальність 227 Терапія та реабілітація	
Модулів – 2	Спеціалізація 227.01 Фізична терапія	Цикл підготовки професійний
Змістових модулів – 2	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: програма терапевтичних вправ за клінічним кейсом (у межах СРС)	Освітній/освітньо-професійний ступінь: бакалавр	Рік підготовки
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 4 самостійної роботи – 5		4-й
	Семестр	7-й
Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 40	Лекції	16 год
	Практичні, семінарські	44 год
	Лабораторні	–
	Самостійна робота	90 год
	Курсова робота (проєкт)	
	Індивідуальні завдання	у межах СРС
	Вид семестрового контролю	іспит

Програма освітньої компоненти виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти.

Аудиторне навантаження заочної форми становить 25% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти (14 год з 60 год).

Заочна форма відсутня.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Мета: сформувати у здобувачів освіти здатність безпечно добирати, дозувати, навчати, проводити та оцінювати терапевтичні вправи як основний засіб фізичної терапії на засадах Міжнародної класифікації функціонування (МКФ), принципу FITT-VP, закономірностей моторного навчання, вимог стандарту вищої освіти спеціальності 227 та професійного стандарту «Асистент фізичного терапевта». Оскільки попереднє вивчення теорії і методики фізичного виховання навчальним планом не передбачене, компонента закладає фундаментальну класифікацію вправ і принципи навчання рухових навичок.

Завдання:

1) розкрити місце терапевтичних вправ у процесі фізичної терапії та відмінність сучасної доказової практики від застарілої моделі ЛФК;

2) сформувати знання класифікації фізичних вправ, етапів моторного навчання та способів надання зворотного зв’язку (KP/KR);

3) навчити застосовувати скринінг безпеки, SMART-цілі, МКФ і принцип FITT-VP під час призначення навантаження;

4) сформувати вміння реалізовувати програми терапевтичних вправ при порушеннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також у педіатричній і геріатричній практиці;

5) розвинути навички навчання пацієнта / опікунів, командної взаємодії та документування (SOAP);

6) забезпечити готовність діяти згідно з нормами професійної етики, безпеки пацієнта і фахівця.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

У результаті вивчення компоненти освітньої програми здобувач освіти повинен

знати:

– предметне поле терапевтичних вправ, роль фізичного терапевта та асистента фізичного терапевта, етичні й правові межі практики;

– класифікацію фізичних вправ (пасивні, активні-підтримувані, активні, резистивні, ізометричні, ізотонічні, аеробні, силові, на баланс, гнучкість, дихальні, нейромоторні);

– закономірності моторного навчання (етапи Fitts & Posner, типи практики, KP/KR, контекстна інтерференція);

– компоненти FITT-VP, шкали інтенсивності (MET, % ЧССmax, формула Карвонена, RPE Борга 6–20 та 0–10), протипоказання та «червоні прапорці»;

– структуру процесу фізичної терапії, SMART-цілі, категорії МКФ, формат SOAP;

– принципи дозування вправ при порушеннях ОРА, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, у педіатрії та геріатрії;

– засоби навчання пацієнта, елементи командної взаємодії та вимоги безпечної практики.

вміти:

– пояснити пацієнту, родині та членам команди мету, зміст і очікуваний ефект програми терапевтичних вправ;

– провести скринінг готовності до навантаження (PAR-Q+), виміряти ЧСС, АТ, SpO2, RPE та розпізнати «червоні прапорці»;

– сформулювати SMART-ціль і відобразити обмеження активності / участі мовою МКФ;

– скласти та провести індивідуальну програму вправ за FITT-VP, забезпечити розминку, основну частину та заминку;

– навчити пацієнта / опікунів техніки вправи, самоконтролю та домашньої програми;

– безпечно застосувати базове обладнання та допоміжні засоби пересування під час заняття;

– оцінити відповідь на навантаження, задокументувати заняття у форматі SOAP і за потреби модифікувати програму;

– діяти в мультидисциплінарній команді з дотриманням етики, приватності та безпеки пацієнта.

Компетентності, які формує компонента:

Інтегральна компетентність. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з терапією та реабілітацією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 3. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

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

ЗК 11. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права й обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу в заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок із охороною здоров'я.

СК 2. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 3. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 4. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 5. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та

ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 6. Здатність виконувати базові компоненти обстеження в фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 7. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 8. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 9. 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 11. Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

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

СК 13. Здатність навчати пацієнта / опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Очікувані результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров’я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.

ПРН 2. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 3. Використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології; знаходити, аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 4. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 5. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПРН 6. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПРН 7. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта / клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та МКФ дітей і підлітків (МКФ ДП).

ПРН 8. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПРН 9. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих із ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, в мультидисциплінарній команді.

ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та, за потреби, модифікувати поточну діяльність.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

4. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

4.1. Анотація освітньої компоненти

Освітня компонента «Терапевтичні вправи» є обов'язковою складовою професійної підготовки бакалавра з терапії та реабілітації (спеціалізація 227.01 Фізична терапія). Курс формує фундаментальні та прикладні вміння застосовувати фізичні вправи як основний інструмент втручання. Оскільки здобувачі не вивчали теорію і методику фізичного виховання, перший змістовий модуль системно розкриває класифікацію вправ, моторне навчання та принцип FITT-VP. Другий модуль переносить ці інструменти на основні клінічні групи. Наскрізними є МКФ, SMART-цілі, SOAP, безпека пацієнта і фахівця, навчання пацієнта та командний підхід відповідно до професійного стандарту «Асистент фізичного терапевта».

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи терапевтичних вправ

Тема 1. Терапевтичні вправи в системі фізичної терапії. Сучасна парадигма ФТ і відмінність від моделі ЛФК. Роль фізичного терапевта та асистента фізичного терапевта. Біопсихосоціальна модель. Нормативна база (стандарт 227, професійний стандарт АФТ).

Тема 2. Класифікація фізичних вправ. Моторне навчання: етапи набуття навички, типи практики, зворотний зв'язок KP/KR, контекстна інтерференція. Навчання пацієнта техніки руху.

Тема 3. Обстеження та безпека. Скринінг PAR-Q+, «червоні прапорці», вимірювання ЧСС / АТ / SpO2 / RPE. SMART-цілі, МКФ, SOAP. Принцип FITT-VP. Розминка і заминка.

Змістовий модуль 2. Терапевтичні вправи при основних клінічних станах

Тема 4. Терапевтичні вправи при порушеннях опорно-рухового апарату: переломи, ендопротезування, остеоартроз, тендинопатії, порушення постави та сколіоз, «заморожене плече».

Тема 5. Терапевтичні вправи при захворюваннях серцево-судинної системи. Фази кардіореабілітації. ІХС, інфаркт, гіпертензія. Моніторинг Карвонена і Борга.

Тема 6. Терапевтичні вправи при захворюваннях дихальної системи. Легенева реабілітація, пневмонія, ХОЗЛ. Дренажні положення, активний цикл дихальних технік.

Тема 7. Терапевтичні вправи при захворюваннях нервової системи: інсульт, ЧМТ, хвороба Паркінсона, розсіяний склероз, спінальна травма (ASIA). Тренування балансу, у т.ч. із застосуванням VR.

Тема 8. Терапевтичні вправи у спеціальних популяціях: педіатрія (ДЦП, м'язова кривошия), геріатрія (профілактика падінь), метаболічні порушення.

Допоміжні засоби. Огляд тварино-асистованої терапії як допоміжного контексту заняття.

Освітні компоненти, вивчення яких обов'язково передує цій дисципліні: анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка, основи фізичної терапії, обстеження, методи оцінки та контролю у фізичній терапії.

Міжпредметні зв'язки: фізична терапія при захворюваннях внутрішніх органів; фізична терапія при захворюваннях опорно-рухового апарату; фізична терапія при захворюваннях нервової системи; громадське здоров'я; клінічна практика.

4.2. Структура освітньої компоненти

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми роботи та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи терапевтичних вправ															
Тема 1. Терапевтичні вправи в системі ФТ. Відмінність від ЛФК. Роль асистента ФТ	16	2	–	4	–	–	10								АР СР
Тема 2. Класифікація вправ. Моторне навчання	20	2	–	6	–	–	12								АР СР
Тема 3. Обстеження, SMART, МКФ, FITT-VP, безпека	20	2	–	6	–	–	12								АР СР
Модульний контроль	–	–	–	–	–	–	–								МК
Разом за змістовим модулем 1	56	6	–	16	–	–	34								
Змістовий модуль 2. Терапевтичні вправи при основних клінічних станах															
Тема 4. ТВ при порушеннях	24	2	–	8	–	–	14								АР СР ІНДЗ

опорно-рухового апарату															
Тема 5. ТВ при захворюваннях серцево-судинної системи	20	2	–	6	–	–	12								АР СР
Тема 6. ТВ при захворюваннях дихальної системи	16	2	–	4	–	–	10								АР СР
Тема 7. ТВ при захворюваннях нервової системи	20	2	–	6	–	–	12								АР СР
Тема 8. ТВ у спеціальних популяціях (педіатрія, геріатрія)	14	2	–	4	–	–	8								АР СР
Модульний контроль	–	–	–	–	–	–	–								МК, тести
Разом за змістовим модулем 2	94	10	–	28	–	–	56								
Модуль 2															
ІНДЗ (програма ТВ за клінічним кейсом)	–	–	–	–	–	–	–								ІНДЗ
Усього годин	150	16	–	44	–	–	90								іспит

4.2.2. Навчально-методична картка освітньої компоненти «Терапевтичні вправи»

Разом: 150 год, лекції – 16 год, практичні заняття – 44 год, семінарські заняття – не передбачено, лабораторні заняття – не передбачено, індивідуальні заняття – у межах СРС, самостійна робота – 90 год, підсумковий контроль – іспит.

Модулі	**Змістовий модуль 1**	**Змістовий модуль 2**
Назва модуля	Теоретико-методичні основи терапевтичних вправ	Терапевтичні вправи при основних клінічних станах
Кількість балів за модуль (поточні, без ІНДЗ)	**19**	**33**

Лекції (№)	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	ТВ в системі ФТ	Класифікація, моторне навчання	FITT-VP, МКФ, безпека	ОРА	ССС	Дихальна система	Нервова система	Спец. популяції
Теми практичних занять (год)	4	6	6	8	6	4	6	4
Теми семінарських занять	не передбачено							
Теми лабораторних занять	не передбачено							
Самостійна робота (год)	10	12	12	14	12	10	12	8
Бали за роботу на практичних (22 × 2)	4	6	6	8	6	4	6	4
Бали за СРС (8 × 1)	1	1	1	1	1	1	1	1
ІНДЗ	стаття, тези, конференція, сертифікат неформальної освіти, програма ТВ за кейсом — до 8 балів (п. 6.2)							
Види поточного контролю	робота на практичному занятті, виконання СРС, ІНДЗ							
Підсумковий контроль	**Іспит (40 балів)**							

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Семінарські заняття навчальним планом не передбачено	–

4.3.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1–2	Тема 1. Роль ТВ у ФТ. Відмінність від ЛФК. Безпека кабінету, етика контакту	4
3–5	Тема 2. Класифікація вправ. Демонстрація пасивних, активних, резистивних, ізометричних вправ. Моторне навчання, KP/KR	6
6–8	Тема 3. Скринінг PAR-Q+, вимірювання ЧСС/АТ/SpO2/RPE. SMART і МКФ. Побудова заняття за FITT-VP	6
9–12	Тема 4. Програми ТВ після перелому, ендопротезування, при остеоартрозі, порушенні постави, «замороженому плечі»	8
13–15	Тема 5. Кардіореабілітація. Розрахунок цільової ЧСС (Карвонен). ТВ при гіпертензії. Шкала Борга	6

16–17	Тема 6. Дренажні положення, активний цикл дихальних технік, ТВ при ХОЗЛ і пневмонії	4
18–20	Тема 7. ТВ після інсульту, при паркінсонізмі, тренування балансу (у т.ч. ознайомлення з VR)	6
21–22	Тема 8. Педіатричні та геріатричні комплекси. Кривошия. Профілактика падінь. Підбір милиць / ходунків	4
Всього		**44**

Усього 22 практичні заняття по 2 академічні години. Оцінюванню підлягають усі 22 заняття (див. п. 6.2).

4.3.3. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Лабораторні заняття навчальним планом не передбачено	–

4.3.4. Курсова робота

Курсову роботу (проєкт) з освітньої компоненти «Терапевтичні вправи» навчальним планом і освітньою програмою не передбачено.

4.3.5. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Порівняльний аналіз моделі ЛФК і сучасної ФТ. Професійний стандарт АФТ: трудові функції, пов’язані з проведенням вправ	10
2	Тема 2. Конспект класифікації вправ. Етапи моторного навчання на прикладі однієї побутової навички пацієнта	12
3	Тема 3. Заповнення бланка FITT-VP і SMART-цілі для умовно здорового дорослого. Алгоритм «червоних прапорців»	12
4	Тема 4. Програма ТВ після ендопротезування кульшового суглоба або при остеоартрозі колінного суглоба (на вибір)	14
5	Тема 5. Розрахунок цільових зон ЧСС. Комплекс ТВ при гіпертонічній хворобі (контрольована)	12
6	Тема 6. Активний цикл дихальних технік: опис і схема домашньої програми при ХОЗЛ	10
7	Тема 7. Відновлення ходи після інсульту: добір вправ і критерії прогресії. Огляд VR-тренування балансу	12
8	Тема 8. Комплекс профілактики падінь у людей похилого віку або програма раннього втручання при кривошиї	8
Всього		**90**

4.3.6. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

ІНДЗ є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача освіти. Результати використовуються під час вивчення програмового матеріалу та можуть бути представлені на практичному занятті.

Мета ІНДЗ: самостійно спроєктувати індивідуальну програму терапевтичних вправ за клінічним кейсом із застосуванням МКФ, SMART і FITT-VP.

Орієнтовна тематика ІНДЗ:

1. Програма ТВ після пластики передньої схрещеної зв’язки.
2. ТВ при гострій радикулопатії S1.
3. Реабілітація після ендопротезування кульшового суглоба.
4. Корекційні вправи при сколіозі в підлітків.
5. ТВ при синдромі «замороженого плеча».
6. Програма відновлення при тендинопатіях.
7. ТВ після інсульту (відновлення ходи).
8. Менеджмент спастичності при розсіяному склерозі.
9. Кардіореабілітація після стентування / ТВ при гіпертензії.
10. Легенева реабілітація при ХОЗЛ.
11. Раннє втручання при м’язовій кривошиї.
12. Програма профілактики падінь у людей похилого віку.

Структура ІНДЗ: титульний аркуш, клінічний кейс, обмеження за МКФ, SMART-ціль, програма FITT-VP на 2–4 тижні, критерії безпеки та прогресії, спосіб навчання пацієнта, список джерел.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЮ

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладу, частково-пошуковий; демонстрація та розучування техніки вправи; робота в парах / малих групах; розбір клінічного кейсу; моделювання заняття; навчальна дискусія; самостійна робота з джерелами та відеоматеріалами.

Методи контролю: оцінка роботи на кожному практичному занятті (демонстрація техніки, розбір кейсу, виконання завдання заняття), перевірка завдань самостійної роботи, захист ІНДЗ (стаття, тези, конференція, сертифікат неформальної освіти, програма ТВ за клінічним кейсом), підсумковий іспит (два теоретичні питання та практичне завдання FITT-VP). Відвідування окремо не оцінюється. Модульні контрольні роботи балами не оцінюються.

Інклюзивні методи: диференційовані завдання, збільшення часу на виконання, альтернативні формати відповіді (усна / письмова / демонстрація), доступні електронні матеріали, за потреби – сурдопереклад / тьюторський супровід відповідно до політики університету.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із освітньої компоненти, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна. Оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності без повторного вивчення освітньої компоненти.

Загальна оцінка з освітньої компоненти: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	*відмінно*	**5**	*зараховано*	A	*відмінно*
82 – 89	*добре*	**4**		**B**	*добре (дуже добре)*
75 – 81	*добре*	**4**		**C**	*добре*
64 – 74	*задовільно*	**3**		**D**	*задовільно*
60 – 63	*задовільно*	**3**		**E**	*задовільно (достатньо)*
35 – 59	*незадовільно*	**2**	*не зараховано*	**FX**	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 34	*незадовільно*	**2**		**F**	*незадовільно з обов'язковим повторним*

					вивченням освітньої компоненти

6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

Поточне оцінювання становить максимально 60 балів, підсумковий іспит – 40 балів (разом 100). Бали нараховуються лише за три види роботи: роботу на практичних заняттях, виконання самостійної роботи та ІНДЗ (стаття, тези, конференція, сертифікат неформальної освіти тощо). До іспиту допускається здобувач освіти, який набрав не менше 35 балів за обов'язкові види роботи. Оцінюванню підлягають усі 22 практичні заняття (44 год).

Вид діяльності здобувача освіти	**Максимальна кількість балів за одиницю**	**Модуль 1 (ЗМ 1)**		**Модуль 2 (ЗМ 2)**	
		кількість одиниць	**максимальна кількість балів**	**кількість одиниць**	**максимальна кількість балів**
І. Обов'язкові					
1.1. Робота на практичному занятті (оцінюються всі 22 заняття)	2	8	16	14	28
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи (усі 8 тем)	1	3	3	5	5
Разом за обов'язкові види			**19**		**33**
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 52					
ІІ. ІНДЗ (вибіркові)					
2.1. Підготовка наукової статті з теми курсу	8				
2.2. Тези доповіді з теми курсу	5				
2.3. Участь у науковій студентській конференції з доповіддю	5				
2.4. Сертифікат неформальної освіти (Prometheus, Академія	5				

НСЗУ, Physiopedia Plus, Coursera тощо)					
2.5. Програма терапевтичних вправ за клінічним кейсом	5				
Максимальна кількість балів за ІНДЗ: 8					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Пояснення до розрахунку. Обов’язкові бали (52): робота на практичному занятті — усі 22 заняття × 2 бали = 44 (ЗМ 1: 8 × 2 = 16; ЗМ 2: 14 × 2 = 28); самостійна робота — усі 8 тем × 1 бал = 8 (ЗМ 1: 3; ЗМ 2: 5). ІНДЗ (до 8 балів): наукова стаття (8), тези (5), конференція (5), сертифікат неформальної освіти (5), програма ТВ за кейсом (5); до заліку поточного контролю приймається не більше 8 балів за ІНДЗ. Разом за семестр: 52 + 8 = 60, іспит — 40.

7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Терапевтичні вправи в системі фізичної терапії: визначення, мета, місце в процесі ФТ.
2. Відмінність сучасної доказової практики терапевтичних вправ від моделі ЛФК.
3. Роль і межі практики асистента фізичного терапевта під час проведення вправ (професійний стандарт).
4. Біопсихосоціальна модель і її значення для призначення вправ.
5. Етичні принципи роботи з пацієнтом під час заняття терапевтичними вправами.
6. Класифікація фізичних вправ за характером м’язового скорочення та ступенем активності пацієнта.
7. Аеробні, силові, вправи на гнучкість, баланс і нейромоторні вправи: цілі та приклади.
8. Моторне навчання: етапи Fitts & Posner та наслідки для навчання пацієнта.
9. Типи практики (блокова, рандомізована, розподілена) та зворотний зв’язок KP/KR.
10. Скринінг готовності до навантаження. PAR-Q+. Абсолютні та відносні протипоказання.
11. «Червоні прапорці» під час заняття. Алгоритм дій фахівця.
12. Вимірювання інтенсивності: MET, % ЧССmax, формула Карвонена, шкала Борга.
13. Принцип FITT-VP: розкрийте кожен компонент на прикладі програми.
14. SMART-цілі в фізичній терапії. Зв’язок із доменами МКФ.
15. МКФ як основа постановки цілей терапевтичних вправ.
16. Документування заняття у форматі SOAP.
17. Структура заняття: розминка, основна частина, заминка. Заходи безпеки.
18. Принципи прогресії та регресії навантаження.
19. Терапевтичні вправи після переломів довгих кісток: етапи та обмеження.
20. Програма ТВ після ендопротезування кульшового / колінного суглоба.
21. ТВ при остеоартрозі. Дозування силових і аеробних вправ.
22. Порушення постави та сколіоз: принципи корекційних вправ.
23. ТВ при синдромі «замороженого плеча» та тендинопатіях.
24. Фази кардіореабілітації. Моніторинг пацієнта.
25. Терапевтичні вправи при гіпертонічній хворобі: дозування, протипоказання.
26. Легенева реабілітація. Активний цикл дихальних технік. Дренажні положення.
27. ТВ при ХОЗЛ та після пневмонії.

28. Терапевтичні вправи після інсульту: відновлення ходи, баланс, уникання компенсацій.

29. ТВ при хворобі Паркінсона та розсіяному склерозі.

30. Спінальна травма: рівні ASIA та наслідки для добору вправ.

31. Віртуальна реальність як засіб тренування балансу після інсульту: можливості та обмеження.

32. Особливості ТВ у педіатрії. Раннє втручання при м'язовій кривошиї.

33. Геріатрія. Профілактика падінь. Особливості дозування.

34. Підбір і навчання користуванню милицями, ходунками, кріслом колісним під час заняття.

35. Навчання пацієнта та опікунів домашній програмі вправ.

36. Робота в мультидисциплінарній команді під час реалізації програми ТВ.

37. Оцінювання ефективності програми ТВ і модифікація втручання.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти на екзамені

Поточне тестування та самостійна робота								**Разом**	**Підсумковий тест (екзамен)**	**Сума**
Змістовий модуль 1			**Змістовий модуль 2**							
Т1	**Т2**	**Т3**	**Т4**	**Т5**	**Т6**	**Т7**	**Т8**			
5	7	7	9	7	5	7	5	**60**	**40**	**100**

Т1, Т2 … Т8 – теми змістових модулів. У рядку – обов'язкові бали теми (робота на практичних + СРС): 5+7+7+9+7+5+7+5 = 52. ІНДЗ додає до 8 балів. Разом поточний контроль – не більше 60, іспит – не більше 40.

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ (за формою)

Заклад вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Вінницький соціально-економічний інститут
КАФЕДРА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Освітній/освітньо-професійний ступінь: бакалавр
Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Семестр: осінній / весняний (підкреслити)
Освітній компонент: ОК 2.16 Терапевтичні вправи

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № _____

1. _____
2. _____
3. Практичне завдання: скласти програму терапевтичних вправ за FITT-VP для запропонованого клінічного кейсу, обґрунтувати безпеку, SMART-ціль і спосіб навчання пацієнта.

Затверджено на засіданні кафедри реабілітаційних технологій

Протокол № __ від «__» _____ 2026 року.

Завідувач кафедри _____ О.І. Башинська

Екзаменатор _____ старший викладач П.В. Куц

Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**	
36 – 40 та більше	відмінно	5	A	відмінно
30 – 35	добре	4	BC	добре
24 – 29	задовільно	3	DE	задовільно
14 – 23	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 13	незадовільно	2	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням освітньої компоненти

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Робоча програма освітньої компоненти ОК 2.16 «Терапевтичні вправи».
2. Силабус освітньої компоненти.
3. Опорний конспект лекцій (електронний курс Moodle).
4. Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи.
5. Банк клінічних кейсів і бланки SOAP / FITT-VP / SMART / МКФ.
6. Тестові завдання для модульного контролю та самоперевірки.
7. Орієнтовна тематика ІНДЗ і критерії його оцінювання.
8. Перелік питань і форма екзаменаційного білета.
9. Нормативні документи: стандарт 227, професійний стандарт «Асистент фізичного терапевта», настанови ВООЗ з рухової активності (2020).

8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

Під час лекцій і практичних занять використовуються презентації, навчальні відео техніки вправ (відкриті ресурси Physiopedia, WHO, національні реабілітаційні центри), демонстрації обладнання. Для інклюзивного навчання передбачено:

– диференційований підхід до навчання й оцінювання здобувачів освіти з інвалідністю;

– дистанційний доступ до матеріалів курсу на платформі Moodle;

– електронні тексти з можливістю збільшення шрифту та озвучування;

– альтернативні формати відповіді (усна демонстрація, письмовий кейс);

– за потреби – супровід тьютора / асистента відповідно до політики університету.

8.2. Глосарій (термінологічний словник)

Терапевтичні вправи – цілеспрямовані фізичні вправи, які призначають для відновлення функції, активності та участі пацієнта.

FITT-VP – Frequency, Intensity, Time, Type, Volume, Progression – структура призначення навантаження.

Моторне навчання – процес набуття, закріплення та перенесення рухової навички.

KP / KR – Knowledge of Performance / Knowledge of Results – типи зворотного зв’язку під час навчання руху.

МКФ – Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я.

SMART – Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound – критерії цілі втручання.

SOAP – Subjective, Objective, Assessment, Plan – формат клінічного запису.

PAR-Q+ – Physical Activity Readiness Questionnaire – скринінг готовності до навантаження.

RPE (Борг) – Rating of Perceived Exertion – шкала сприйнятого навантаження.

Карвонен – формула розрахунку цільової ЧСС з урахуванням ЧСС спокою.

«Червоні прапорці» – симптоми / ознаки, що вимагають зупинки заняття та/або направлення до лікаря.

Асистент фізичного терапевта – фахівець, який реалізує окремі втручання під професійним наглядом згідно з професійним стандартом.

8.3. Рекомендована література

Список рекомендованої літератури оформлено згідно з ДСТУ 8302:2015.

Основна

1. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / за ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль : ТНМУ, 2019.

2. Герцик А. М. Теоретичні та методичні основи фізичної терапії. Львів, 2018.

3. Колісник П. Ф., Колісник С. П. Фізична терапія, ерготерапія. Вінниця, 2020.

4. Kisner C., Colby L. A., Borstad J. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 8th ed. Philadelphia : F. A. Davis, 2023.

5. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021.

6. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020.

7. Професійний стандарт «Асистент фізичного терапевта» (2023).

8. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, спеціальність 227 Терапія та реабілітація. Наказ МОН України від 29.10.2024 № 1541.

Допоміжна

1. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я : повний варіант / ВООЗ ; пер. укр. Київ, 2018.

2. Physiopedia. Therapeutic Exercise; FITT-VP; Motor Learning (електронний ресурс).

3. Основи доказової практики у фізичній терапії : навч. посіб. / кол. авт. Київ, 2021.

4. Кардіореабілітація : сучасні підходи. Київ, 2020.

5. Легенева реабілітація дорослих. Клінічна настанова. МОЗ України.

Статті викладача та здобувачів освіти

1. Куц П. В. Мультидисциплінарна команда в реабілітації: роль фахівця з фізичної терапії.

2. Куц П. В. Диференціація підходів фізичної терапії в педіатричній та дорослій практиці.

3. Куц П. В. Комплексна фізична терапія при гіпертонічній хворобі.

4. Куц П. В. Тварино-асистована терапія в роботі з особами з розладами аутистичного спектра: можливості адаптації заняття.

5. Куц П. В. Застосування технологій віртуальної реальності для тренування балансу після інсульту.

6. Куц П. В. Раннє втручання при м'язовій кривошиї.

7. Куц П. В. Підходи до підготовки асистента фізичного терапевта.

Перелік періодичних видань

Найменування фахового періодичного видання	Роки надходження
Український журнал фізичної та реабілітаційної медицини	2020–2026
Art of Medicine / Art of Medicine (Україна)	2020–2026
Physical Therapy and Rehabilitation / Physiotherapy Ukraine	2020–2026
Journal of Physiotherapy; Physical Therapy (APTA)	відкритий доступ

8.4. Інформаційні ресурси

1. Платформа Moodle Університету «Україна»: http://vo.ukraine.edu.ua/

2. Сайт МОЗ України: https://moz.gov.ua/

3. Національна служба здоров'я України. Академія НСЗУ: https://academy.nszu.gov.ua/

4. ВООЗ. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: https://www.who.int/

5. World Physiotherapy: https://world.physio/

6. Physiopedia: https://www.physio-pedia.com/

7. Професійний стандарт «Асистент фізичного терапевта» (2023).

8.5. Сертифікаційні програми (електронні курси)

1. Prometheus – курси з охорони здоров'я та реабілітації: https://prometheus.org.ua

2. Академія НСЗУ: https://academy.nszu.gov.ua/

3. Дія.Освіта: https://osvita.diia.gov.ua/

4. Physiopedia Plus: https://members.physio-pedia.com

5. Coursera – курси з exercise prescription / rehabilitation.

8.6. Фахові періодичні видання України з освітньої компоненти

1. Український журнал медицини, біології та спорту.

2. Вісник Вінницького національного медичного університету.

3. Art of Medicine.

4. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.

8.7. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування освітньої компоненти

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання
Moodle	Розміщення матеріалів курсу, тестування, здавання СРС та ІНДЗ	корпоративний доступ ЗВО
MS Office / LibreOffice	Оформлення SOAP, програм FITT-VP, презентацій ІНДЗ	вільний доступ / ліцензії ЗВО
Zoom / Google Meet	Консультації, заочна форма, інклюзивний доступ	корпоративний / вільний доступ
Physiopedia / PubMed	Пошук доказових джерел	відкритий доступ (базовий)

9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	Ноутбук викладача, доступ до Moodle	Телевізор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	Спеціалізовані аудиторії кафедри реабілітаційних технологій: гімнастичні мати, м’ячі, еспандери, гантелі, степ-платформа, дзеркальна стіна, тонометр, пульсоксиметр, секундомір, шкала Борга, милиці, ходунки	Бланки SOAP / FITT-VP, за потреби – елементи VR для демонстрації тренування балансу
Семінарське заняття	не передбачено	–
Лабораторне заняття	не передбачено	–