

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Навчально-науковий медичний інститут**  
**Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

**СИЛАБУС**

**вибіркової навчальної дисципліни**

**Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація**

(назва дисципліни)

**підготовки** бакалавра (на базі диплому молодшого спеціаліста)

(назва освітнього рівня)

**спеціальності** 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

(шифр і назва спеціальності)

**Освітньої програми** 227 « Фізична терапія, ерготерапія»

(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

**Силабус навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація»** підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньою програмою - фізична терапія, ерготерапія.

**Розробник:** Грейда Н.Б., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ ім. Лесі Українки, кандидат педагогічних наук, доцент.

Силабус навчальної дисципліни затверджений на засіданні кафедри **фізичної терапії та ерготерапії**

протокол № 3 від 16.10.2020 р.

Завідувач кафедри:  ( Андрійчук О. Я. )

## I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань: 22 - Охорона здоров'я	<b>Вибіркова</b>
Кількість годин/кредитів <u>90/3</u>	Спеціальність: 227 - фізична терапія, ерготерапія	<b>Рік навчання</b> <u>2</u>
		<b>Семестр</b> <u>3-й</u>
ІНДЗ: <u>немає</u>	Освітня програма: фізична терапія, ерготерапія  Освітній ступінь: Бакалавр на базі повної загальної середньої освіти	<b>Лекції</b> 14 год.
		<b>Лабораторні заняття</b> 22 год.
		<b>Самостійна робота</b> 48 год.
		<b>Консультації</b> 6 год.
		<b>Форма контролю:</b> залік

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

**Викладач:** Грейда Наталія Богданівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії, доцент, [ngreyda@ukr.net](mailto:ngreyda@ukr.net)

**Комунікація зі студентами:** електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

**Розклад занять** розміщено на сайті навчального відділу СНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

**Розклад консультацій.** Консультації проводяться згідно розкладу, що розміщений на дошці оголошень кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

## III. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

### 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» об'єднує оздоровлення, профілактику на лікування пацієнтів засобами коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації. Коригуюча гімнастика — це різновид медичної лікувальної гімнастики, який застосовують при деяких змінах форми опорно-рухового апарату. Метою виправної гімнастики при деформації хребта є коригування деформації, стабілізація вже утворених та створення умов для компенсації пошкоджених функцій хребта. Коригуюча гімнастика показана всім, хто мають порушення постави. Вона дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет, вирівнювати м'язовий тонус передньої і задньої поверхні тулуба та нижніх кінцівок, зміцнювати - розтягнуті м'язи, розтягувати – укорочені. Заняття коригуючою гімнастикою повинно включати елементи активної і пасивної корекції та дихальні вправи. Будь-яка методика коригуючої гімнастики спрямована на відновлення м'язового балансу, тобто на розслаблення м'язів та відновлення роботи м'язів. Коригуюча гімнастика призначається як дорослим, так і дітям. Вона забезпечує ефективність

лікування, а також попереджає розвиток багатьох захворювань спини. Програма коригувальної гімнастики розробляється з метою зміцнення м'язів, виправлення хребетних дефектів. Крім того, всі оздоровчі вправи виконуються в комплексі з дихальною гімнастикою.

Метод кінезіотейпування зміцнює тонус м'язів; сприяє розслабленню м'язів; стабілізує м'язи, суглоби та зв'язки; полегшує рух рук і ніг, збільшує їх амплітуду; зменшує больовий синдром; зменшує набряки; прискорює загоєння ран і розсмоктування гематом; поліпшує стабілізацію і функцію суглобів; знімає набряк і запалення при остеохондрозі, артрозі. Суть методу полягає в тому, що натяг тейпу дуже близький до натягу шкіри людини, тому він ніби перебирає на себе частину навантаження перенавантажених ділянок шкіри, допомагаючи їм у роботі. Для цього до хворого місця (розтягнутого м'яза, сухожилка або гематоми) особливим способом приклеюється спеціальна клейка стрічка довжиною кілька десятків сантиметрів та шириною 5-10 см. Існує декілька способів приклеювання тейпа, залежно від бажаного ефекту.

Результатом постізометричної релаксації є: нормалізація діяльності рефлекторного апарату спинного мозку і відновлення нормального динамічного стереотипу. Після напруження м'язів рефлекторно спрацьовує механізм зниження м'язового тону. Саме цей процес і лежить в основі методики методу постізометричної релаксації (ППР). Найбільш легкий шлях зниження м'язового тону - це використання пасивної ізометричної напруги. Пасивне розтягнення м'яза проводиться мінімальним зусиллям до появи її невеликого опору, і м'яз фіксується в її новому положенні. За допомогою методу ППР проводиться успішна корекція викривлення хребта, зміцнення м'язів спини. Постізометрична релаксація — це вид м'якої техніки, який спрямований на розслаблення м'язів і полягає у досягненні легкого напруження м'язів без зміни їх довжини (5–10 с), яке потім змінюється їх пасивним розтягуванням, що зберігається впродовж того ж часу.

**Пререквізити (попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни)** - фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика); фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: аквааеробіка, евритмія); нормальна анатомія і фізіологія людини (за професійним спрямуванням); функціональна анатомія; науково-доказова практична діяльність у фізичній терапії та ерготерапії; долікарська медична допомога; основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії (вступ до спеціальності).

**Постреквізити (дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни)** – мануальні методи фізичної терапії; методика та техніка класичного масажу; клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності ОРА; клінічна практика з фізичної терапії та ерготерапії при порушенні діяльності ОРА.

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є формування у студентів професійно важливих умінь складати комплекси коригуючих фізичних вправ, накладання тейпів та здійснення мануальних методик постізометричної релаксації, необхідних для застосування з лікувальною і профілактичною метою у комплексному відновленні, фізичного стану та працездатності хворих та інвалідів.

**Основним завданням** дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є:

- сформувати у студентів цілісне уявлення про запобігання ускладненням захворювань;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- мати спеціальні концептуальні знання з фізичної терапії;
- впроваджувати сучасні наукові дані у практичну діяльність;
- виробити базові навички розробки індивідуальної реабілітаційної програми;
- навчити особливостям організації процесу фізичної терапії;
- забезпечити уміння об'єктивізації ефективності процесу фізичної терапії у майбутній практичній діяльності.

## Компетентності

До кінця навчання студенти повинні бути компетентними у таких питаннях:

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

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

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

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 (додаток 3) та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати 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.

До завершення навчання студенти повинні:

*знати:*

- режими рухової активності хворих;
- класифікацію та характеристику основних засобів фізичної терапії;
- основні показання та протипоказання до застосування засобів фізичної терапії на різних етапах реабілітації;
- заходи фізичної терапії для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при неврологічних розладах.

*вміти:*

- проаналізувати можливість застосування засобів фізичної терапії, враховуючи показання та протипоказання;
- застосовувати для корекції порушень фізичного стану засоби коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації;
- використовувати різні види та форми рухової активності;
- пояснити ефективність виконання фізичних вправ для відновлення та підтримки здоров'я;
- аналізувати основні рухові функції людини;
- застосовувати для корекції та патологічних процесів та порушень засоби коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації;
- безпечно та ефективно виконувати програму фізичної терапії;

- надавати пацієнтові/клієнтові підказки, коректуючи виконання вправ;
- надавати пацієнтові/клієнтові програму для самостійних занять;
- здійснити заходи фізичної терапії для корекції порушень функцій організму;
- здійснити заходи фізичної терапії, використовуючи відповідний інструментарій згідно додатку стандарту вищої освіти за спеціальністю «фізична терапія, ерготерапія» (фітболи, гантелі, шведська стінка, диски для тримання балансу);
- здійснити мануальні маніпуляційні втручання на грудній клітці при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- виконувати постізометричну релаксацію при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- здійснити мануальні маніпуляції на грудній клітці при неврологічних розладах.

### СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	*Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b> Коригуюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при порушеннях постави та захворюваннях суглобів						
Тема 1. Коригуюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при порушеннях постави у фронтальній площині	10	2	2	5	1	ДС РМГ/5
Тема 2. Коригуюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при порушеннях постави у сагітальній площині	11	2	4	5		ДС РМГ/5
Тема 3. Коригуюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при плоскостопості	12	2	4	5	1	ДС РМГ/5
Тема 4. Коригуюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при захворюваннях суглобів	12	2	4	5	1	ДС ДБ РМГ/5
Разом за модулем 1	45	8	14	20	3	20
<b>Змістовий модуль 2.</b> Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної, дихальної систем організму, опорно-рухового апарату та неврологічних розладах						
Тема 5. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму	13	2	2	8	1	ДС РМГ/5
Тема 6. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності дихальної системи організму	12	2	2	8	-	ДС РМГ/5

Тема 7. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату	7		2	4	1	ДС РМГ/5
Тема 8. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при неврологічних розладах	13	2	2	8	1	ДС ДБ РМГ/5
Разом за модулем 2	45	6	8	28	3	20
<b>Види підсумкових робіт</b>						<b>Бал</b>
Модульна контрольна робота №1						30
Модульна контрольна робота №2						30
<b>Всього годин / Балів</b>	90	14	22	48	6	100

\*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

№ з/п	Тема	Кількість годин,
1	Коригуючі вправи на розтягнення та зміцнення грудних м’язів та м’язів плечового поясу <ul style="list-style-type: none"> <li>- Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314">http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314</a></li> <li>- Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с.</li> <li>- Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.</li> </ul>	12
2	Коригуючі вправи на розтягнення та зміцнення м’язів спини та м’язів верхньої кінцівки <ul style="list-style-type: none"> <li>- Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314">http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314</a></li> <li>- Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с.</li> <li>- Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.</li> </ul>	6
3	Коригуючі вправи на розтягнення та зміцнення м’язів живота та попереку <ul style="list-style-type: none"> <li>- Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314">http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314</a></li> <li>- Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с.</li> <li>- Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні</li> </ul>	6

	<p>рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.</p>	
4	<p>Коригуючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів нижньої кінцівки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314">http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&amp;wordid=688314</a></li> <li>- Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с.</li> <li>- Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.</li> </ul>	6
5	<p>Правила лімфодренажного кінезіотейпування, показання, протипоказання</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Курочкина О. С. История развития методов визуализации лимфатических сосудов и узлов. — Анатомия лимфатического русла верхней конечности : лимфодренаж от верхней конечности в норме и после подмышечной лимфодиссекции / О. С. Курочкина, В. Ф. Байтингер, А. В. Дудников // Вопросы реконструктивной и пластической хирургии : журн. — 2018. — № 2 (65) (июнь). — С. 39—49.</li> <li>- Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/">http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/</a> (дата звернення 8.05.2019).</li> <li>- Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.</li> </ul>	6
6	<p>Кінезіотейпування м'язів грудей, спини та живота на посилення та послаблення</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/">http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/</a> (дата звернення 8.05.2019).</li> <li>- Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54–55.</li> <li>- Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.</li> </ul>	6
7	<p>Кінезіотейпування нижніх та верхніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок; полегшення руху, збільшення їх амплітуди</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/">http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/</a> (дата звернення 8.05.2019).</li> <li>- Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54–55</li> <li>- Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.</li> </ul>	6



8	<p>Пасивна та активна постізометрична релаксація з метою корекції викривлення хребта, зміцнення м'язів спини</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морозова О. Г. Патогенетический подход к терапии миофасциальной болевой дисфункции / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // Международный неврологический журнал. – 2009. – № 3. – 2009. – С. 1–4.</li> <li>- Осіпов В.М. Особливості функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. – Т.3. С. 167–172. 35.</li> <li>- Пасечник В. М. Лечебная физическая культура как составная физической реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника / В. М. Пасечник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 11-13.</li> </ul>	6
<b>Разом</b>		<b>48</b>

#### IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

##### Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (лабораторні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу змістового модуля 1 та змістового модуля 2, виконання лабораторних робіт безпосередньо на заняттях, загальна кількість тем змістового модуля 1 та змістового модуля 2 становить 8. Кожна з тем змістового модуля 1 та змістового модуля 2 оцінюється в балах (максимально 5 балів). 5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, викладає його в логічній послідовності, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. 4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу. 3 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, але під час демонстрації практичних навичок припускається незначних помилок чи неточності. 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди в логічній послідовності, припускається помилок. 1 бал – студент невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок. 0 – студент, не приймає участь в обговоренні питань на занятті.

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Оцінка за модуль II виставляється за виконання студентом 2 контрольних робіт (по кожному із змістових модулів), які передбачають перевірку теоретичних знань. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою.

**Критерії оцінювання модульної / підсумкової контрольної роботи:**

*оцінка “відмінно”* відповідає 27-30 балам, ставиться за відмінне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

*оцінка “добре”* відповідає 22-26 балам, ставиться за хороше написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

*оцінка “задовільно”* відповідає 18-21 балам, ставиться за задовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

*оцінка “незадовільно”* відповідає 1-17 балам, ставиться за незадовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи.

Поточний контроль (мах = 40 балів)		Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	МКР 1	МКР 2	
T1-T4	T5-T8	30	30	100
По 5 балів за кожну тему	По 5 балів за кожну тему			
$\Sigma=20$	$\Sigma=20$			

У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем дисципліни, можливе зарахування певної кількості годин, відповідно до [Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки](#)

У разі недотриманням студентом *засад академічної доброчесності* - сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими керуються учасники освітнього процесу під час навчання, викладання і провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень, оцінювання роботи не буде відбуватись (!). Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

*Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти* передбачає: • самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); • посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; • дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; • надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин.

## V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

*Залік* здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання залікових завдань. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за залік становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає залік у формі опитування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

Переведення оцінки в шкалу ECTS та національну шкалу здійснюється за схемою:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90-100	Зараховано
82-89	
75-81	
67-74	
60-66	
1 - 59	Незараховано

Студенту, який з навчальної дисципліни має семестровий рейтинговий бал 60 і вище, підсумкова оцінка виставляється автоматично – “зараховано” або оцінка за національною шкалою та за шкалою ECTS. Якщо семестровий рейтинговий бал студента становить 35 – 59 балів, він має можливість скласти залік, студент, який після вивчення навчальної дисципліни за семестр набрав менше 34 балів, вивчає дисципліну повторно.

## VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література

1. Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314ю>
2. Барулин А.Е., Калинин Б.М., Пучков А.Е., Ансаров Х.Ш., Бабушкин Я.Е. Кинезиотейпирование в лечении болевых синдромов // Волгоградский науч.-мед. журнал. 2015. № 4. С. 29–31.
3. Грейда Н. Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. – Луцьк, 2020. – 45 с.
4. Грейда Н. Б. Корируюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. – Луцьк, 2020. – 39 с.
5. Загородный Г.М., Филимонов А.Ю., Петрова О.В. Кинезиотейпирование в практике спортивного врача // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. № 3. С. 71–76.
6. Касаткин М.С. Кинезиотейпирование: терминология методики, показания и противопоказания к ее применению. Основные механизмы действия кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 2. С. 82–86.
7. Кульченко И. А. Применение малоамплитудных упражнений в сочетании с разгрузкой позвоночника в физической реабилитации больных поясничным остеохондрозом: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.03 / Ирина Анатольевна Кульченко; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. – К., 2005. – 183 с.
8. Курочкина, О. С. История развития методов визуализации лимфатических сосудов и узлов. — Анатомия лимфатического русла верхней конечности : лимфодренаж от верхней конечности в норме и после подмышечной лимфодиссекции / О. С. Курочкина, В. Ф. Байтингер, А. В. Дудников // Вопросы реконструктивной и пластической хирургии : журн. — 2018. — № 2 (65) (июнь). — С. 39—49.
9. Лазарев И. А. Кинезотерапия больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника: дис... канд. мед. наук.: 14.01.21 / Лазарев Игорь Альбертович; Ин-т травматологии и ортопедии АМН Украины. – К., 2006. – 200 с.
10. Мелехина И.А. Формирование двигательной культуры студентов: дис. ... канд. Пед. Наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Мелехина – Саратов, 2002 г. – 176с.
11. Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: [http://medicaltaping.ru/ru/tehnik\\_i\\_nalozhenia\\_teyrov/](http://medicaltaping.ru/ru/tehnik_i_nalozhenia_teyrov/) (дата звернення 8.05.2019).
12. Морозова О. Г. Патогенетический подход к терапии миофасциальной болевой дисфункции / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // Международный неврологический журнал. – 2009. – № 3. – 2009. – С. 1–4.
13. Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54–55.
14. Медична та соціальна реабілітації: навчальний посібник / за заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.
15. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д.Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002р. – 240с.
16. Осіпов В.М. Особливості функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. – Т.3. С. 167–172. 35.

17. Пасечник В. М. Лечебная физическая культура как составная физической реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника / В. М. Пасечник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 11-13.
18. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006. – 248 с.
19. Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.
20. Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование миофасциального болевого синдрома // Мануальная терапия. 2014. Т. 4. № 56. С. 66–72.

### Допоміжна література

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010 – 120 с.
2. Патент 85917 UA МПК51 А61В 19/00 Спосіб лікування захворювань хребта та суглобів з використанням комбінованої тракції / Губенко В. П., Мельниченко Л. В.; Заявлено 10.12.2013; Опубл. 10.12.2013; Бюл. № 23.
3. Патент 82705 UA МПК51 А61Н 1/02, А63В 23/02 Пристрій для комбінованої тракції хребта / Губенко В. П., Мельниченко Л. В., Губенко А. М.; Заявлено 04.03.2013; Опубл. 12.08.2013; Бюл. № 15.
4. Постізометрична релаксація шиї [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://clinic-dovgogo.com/index.php/ru/bookru/item/279>.
5. Прийоми релаксації м'язів шиї [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: [http://vladserebro.narod.ru/publ/priemy\\_manualnoj\\_terapii/relaksacii\\_mysh\\_s\\_shei/2-1-0-5..](http://vladserebro.narod.ru/publ/priemy_manualnoj_terapii/relaksacii_mysh_s_shei/2-1-0-5..)
6. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : [підручник] / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. П. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234с.
7. Стерхов Р.В. Патогенетичний підхід до корекції порушення статички хребта у дітей в кінетотерапії / Р.В. Стерхов, Г.В.Стерхов, Т.А. Бурая // ЛФК и массаж. – 2005 р. - №1. – С. 45-48
8. Фищенко В. Я. Кинезотерапия поясничного остеохондроза / В. Я. Фищенко, И. А. Лазарев, И. В. Рой. – К.: Медкнига, 2007. – 98 с.