



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Практикум з фізичної терапії та відновлення

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код та назва спеціальності, галузь знань	С4 Психологія С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Тип та назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова компонента (ОК-26)
Курс, семестр викладання	4 курс, 8 семестр
Трудомісткість навчальної дисципліни	5 кредитів ЄКТС (150 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: лекц. – 20 год., практ. зан. – 34 год., самост. роб. – 96 год. заочна форма навчання: лекц. – 4 год., практ.зан. – 24 год., самост.роб. – 122 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій

Розробники / викладачі



ПІЛЬОВА Світлана Георгіївна,
доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Е-mail: pilevas006@gmail.com
Тел: +380957410472

Консультації: щопонеділка та щосереди
з 13.00- 14.30 каб.334, спортзал

Загальна інформація про дисципліну

Мета дисципліни	сформувати у здобувачів освіти базові знання та початкові практичні навички з фізичної терапії та відновлення, орієнтовані на застосування у спортивному залі для профілактики, відновлення після травм та підтримання фізичної форми.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. СК-4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел СК-8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) СК-9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту
Програмні результати навчання	ПРН-11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій. ПРН-12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПРН-18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретичні основи фізичної терапії і відновлення	Фізична терапія у вимірах феномену «реабілітація». Теоретичні засади фізичної терапії: сучасні підходи, види, методи та технології. Різниця між фізичною терапією, ЛФК та відновленням. Законодавчо-правова база України в галузі фізичної терапії. Сучасні компетенції фізичного терапевта. Клінічна та позаклітинна діяльність фізичного терапевта. <i>Реабілітаційне обстеження</i>: поняття реабілітаційного обстеження; концепція обстеження; оцінка функціонального класу пацієнта. <i>Складання реабілітаційного діагнозу</i> (поняття діагностика і діагноз). Реабілітаційний прогноз: визначення реабілітаційного діагнозу і прогнозу. <i>Складання реабілітаційних програм та ведення документації</i>. Специфіка складання реабілітаційних програм. Організаційні вимоги проведення лікувальної фізичної культури. Міждисциплінарний підхід у процесі реабілітації пацієнтів. <i>Проведення реабілітаційного втручання</i>. Засоби та методики фізичної реабілітації. Поняття «якість життя пацієнта» у контексті фізичної терапії. Етика професійної діяльності фізичного терапевта.
Тема 2. Основи масажу	Історія масажу. Масаж як інструмент відновлення. Види та основні техніки масажу. Показання/протипоказання. Вплив на організм. Техніки класичного масажу. Прогладжування, розминання, вібрація. Масажні лінії. Самомасаж з використанням ролерів, м'ячів. Протоколи для різних груп м'язів.
Тема 2. Лікувальна фізкультура	Лікувальна фізкультура. Принципи ЛФК. Вправи для різних фаз відновлення. Дозування навантаження. ЛФК для верхніх кінцівок. Плечовий суглоб, лікті, зап'ястя. Відновлення після вивихів. ЛФК для нижніх кінцівок. Коліна, гомілки, стопи. Профілактика розтягнень. ЛФК для хребта, поперекового, грудний відділи. Вправи при сколіозі. Інвентар для ЛФК: еластичні стрічки, фітболи, TRX-петлі.

Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Інтерактивні	Мозковий штурм – для генерації ідей щодо підходів до відновлення. Робота в малих групах – виконання вправ, складання програм відновлення. Метод проєктів – створення індивідуальних чи групових планів відновлення. Практичні демонстрації та тренінги – виконання лікувальних вправ, мануальних технік. «Навчаючи – вчуся» (peer-teaching) – студенти пояснюють і демонструють вправи один одному. Дискусії та дебати – обговорення ефективності різних методів відновлення. Інтерактивні онлайн-платформи, відеоаналіз рухів – для зворотного зв'язку та самооцінки.
Практичні	Виконання практичних вправ та лікувальних рухів під керівництвом викладача. Демонстрація методик фізичної терапії з подальшим самостійним відпрацюванням студентами. Відпрацювання мануальних технік, масажних прийомів. Навчання правильному використанню тренажерів, та допоміжних засобів. Самостійне складання програм фізичної терапії та їх практичне застосування. Практикум у парах та групах – відпрацювання технік зворотного зв'язку та командної роботи. Виконання лабораторно-практичних завдань, спрямованих на розвиток професійних компетентностей.
Методи дистанційного навчання	Відеоконференції в форматі лекцій або семінарів. Зв'язок здобувачів освіти з викладачем забезпечують різноманітні сучасні платформи, такі як: Zoom, Moodle та ін.

Стратегія оцінювання результатів навчання

Змістовий контент результатів навчання з дисципліни	Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме: Знання – орієнтуватися в базових поняттях про фізичну терапію, масаж та ЛФК; розуміти базові вправи ЛФК та вплив масажу на фізичний стан людини; орієнтуватися в техніках масажу та вправах ЛФК; мати уявлення про користування допоміжним інвентарем у ЛФК; технік масажу та вправ ЛФК. Уміння/навички – застосовувати отриманні знання на практиці у спортзалі, на тренуваннях або під час відновлення; виконувати базові техніки (масаж, лікувальні вправи); враховувати психологічний стан людини у процесі відновлення; зберігати спокій, професійну етику та емоційну стійкість; самостійно організовувати ритм дня і дозвілля для збереження ресурсу. Комунікація – демонстрація уваги, підтримки, психологічного такту; врахування культурних особливостей у спілкуванні. Відповідальність та автономія – демонструвати відповідальне ставлення до психічного та фізичного здоров'я та здатність приймати рішення в стресових ситуаціях без зовнішнього контролю.
Критерії оцінювання	Академічні успіхи здобувачів освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов'язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS. Відмінно (А) – від 90 до 100 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни. Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під

	час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 82-89% письмових завдань. Добре (C) – від 74 до 81 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань. Задовільно (D) – від 64 до 73 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань. Задовільно (E) – від 60 до 63 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань. Незадовільно з можливістю повторного складання (FX) – від 35 до 59 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань. Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни (F) – від 0 до 34 балів – Здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.
Форма та методи контролю навчальних досягнень	Контроль успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на засадах відкритості та академічної доброчесності. В межах даної дисципліни передбачено два види контролю: поточний (<i>тематичний, рубіжний</i>) та підсумковий (<i>семестровий</i>). Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять; виконання завдань самостійної роботи; складання тематичних контрольних робіт, тестів тощо. Поточний контроль спрямований на перевірку: рівня підготовленості здобувача до занять; активності під час обговорення навчального матеріалу; якості виконання індивідуальних, практичних і тестових завдань; своєчасності та повноти виконання самостійної роботи. Результат поточного оцінювання є середньоарифметичним значенням отриманих балів за всі виконані завдання під час аудиторних (практичні, семінарські) занять та завдання, що виконуються під час самостійної роботи. До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які за результатами поточного оцінювання набрали не менше 60 балів. Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає перевірку рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також здатності їх застосовувати у професійній діяльності.

Політика навчальної дисципліни

Відвідування	Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни згідно академічного розкладу. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (залік) є обов'язковою. Важливим є
---------------------	--

	своєчасне виконання індивідуальних завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.
Дотримання принципів академічної доброчесності	Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати різні програмні засоби.
Умови зарахування пропущених занять	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку залікової сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
Інші умови	Навчально-методичні матеріали з дисципліни розміщені на гугл-диску НМКД та платформі Moodle, доступ до них здобувачу надається на початку вивчення дисципліни ОК-26, згідно розкладу академічних занять та робочого навчального плану ОПП «Психологія».

Рекомендовані джерела інформації

Базові підручники та навчальні посібники	▪ Всесвітня організація охорони здоров'я. Реабілітація у системі охорони здоров'я: глобальна перспектива : переклад з англ. Київ : ВООЗ Україна, 2021. 74 с. ▪ Калібаба О. О. Фізичне виховання у контексті здоров'язбережувальних технологій. Вінниця : Нова Книга, 2021. 192 с. ▪ Клапчук В. В. Основи фізичної терапії та ерготерапії : навч. посіб. Тернопіль : ТНМУ, 2021. 276 с. ▪ Методичні рекомендації з організації та проведення фізичної терапії у системі реабілітаційної допомоги. Київ : МОЗ України, 2022. 64 с. ▪ Технічні засоби для підтримки та реабілітації. Класифікація і термінологія. Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2020. 118 с.
Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни	▪ Методичні вказівки до практичних робіт з навчальної дисципліни «Практикум фізична терапія та відновлення». Одеса: ДУІТЗ, 2024. 16 с. ▪ Методичні вказівки до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Практикум з фізичної терапії та відновлення». Одеса: ДУІТЗ, 2025. 29 с.
Інформаційні ресурси	▪ WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Електронний ресурс]. Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2020. Режим доступу: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 ▪ Mental Health Foundation. Resources for mental well-being [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.mentalhealth.org.uk ▪ The Science of Well-Being. Laurie Santos, Yale University [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being

Рік введення силабусу – 2025 р.

Затверджено рішенням кафедри кіберпсихології та реабілітації
(Протокол від 26 серпня 2025 р. № 1)

В.о. завідувача кафедри



Людмила СНИГУР

Гарант освітньої програми



Маріанна ТОДОРОВА

Викладач:



Світлана ПІЛЬОВА