МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Фізичного виховання,ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання,здоров’я та туризму

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Маліков

(підпис) (ініціали та прізвище)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022р

**ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти

спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія»

**Укладач** кандидат біологічних наук, доцент Страколист Ганна Миколаївна

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії  Протокол №\_\_\_від «\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 р.  Завідувач кафедри  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_к біол.наук, проф.  Н.В. Богдановська | Ухвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму  Протокол № від «\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_ 2022 р.  Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Дорошенко |
| Погоджено  Гарант освітньої програми  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

2022 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | |
| **Галузь знань, спеціальність,**  **освітня програма**  **рівень вищої освіти** | **Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі** | **Характеристика навчальної дисципліни** | |
| очна (денна) форма здобуття освіти | заочна (дистанційна)  форма здобуття освіти |
| **Галузь знань**  22 Охорона здоров’я | Загальна кількість кредитів – 3 | **За вибором** | |
| **Цикл дисциплін професійної підготовки освітньої програми** | |
| **Спеціальність**  227 Фізична терапія, ерготерапія | Загальна кількість годин – 54 | **Семестр:** | |
| **Освітньо-професійна програма**  Фізична терапія, ерготерапія | 8 -й | |
| Змістових модулів на 8-й семестр –2 | **Лекції** | |
| 10 год. |  |
| **Лабораторні заняття** | |
| Рівень вищої освіти: **бакалаврський** | Кількість поточних контрольних заходів – 4 | 20 год. |  |
| **Самостійна робота** | |
| 12 год. |  |
| **Вид підсумкового семестрового контролю**:  залік | |

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

***Метою*** вивчення дисципліни «Постізометрична релпксація» є формування визначених освітньо-професійною програмою бакалавра «Фізична терапія, ерготерапія» загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до реалізації індивідуальної програми фізичної терапії та/або ерготерапії з метою покращення здоров’я, функціональних можливостей та функціональної незалежності пацієнтів з порушенням різних систем організму.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

***Загальних:***

- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК 01).

- навички міжособистісної взаємодії (ЗК 03).

- здатність працювати в команді (ЗК 04).

- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК 09).

- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (ЗК 10).

- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 11).

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 12).

- 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 (ЗК 15).

***Спеціальних (фахових):***

- 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 01).

- здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції (СК 02).

- здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії (СК 03).

- 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 05)

- здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результат (СК 06).

- здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта (СК 09).

- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів (СК 12).

- здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії (СК 14).

**Міждисциплінарні зв’язки.**

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Постізометрична релаксація» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

НД 1.1.8 «Анатомія людини»;

НД 1.1.10 «Загальна біохімія та біохімія рухової активності»

НД 1.1.11. «Гігієна».

НД 2.1.3 «Основи ерготерапії»;

НД 2.1.4 «Основи практичної діяльності у фізичній терапії (вступ до спеціальності);

НД 2.1.5 «Психо-соціальні моделі здоров’я»;

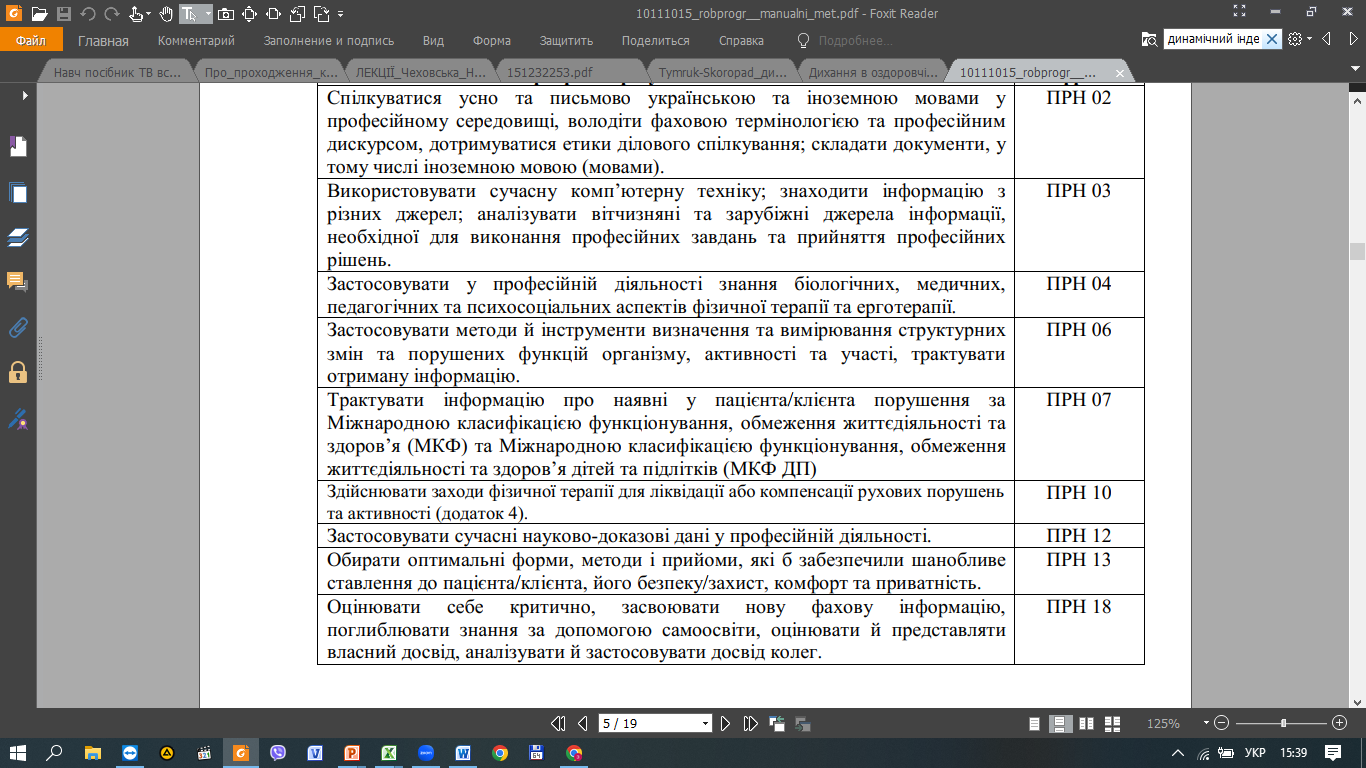
НД 2.1.6 «Діагностика і моніторинг стану здоров’я».

НД 2.1.22. «Теорія і методика фізичного виховання»

***3. Очікувані результати навчання***

Відповідно до ОП вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

***Програмні результати навчання***



**4. Програма навчальної дисципліни**

**Лекційний курс**

Тема 1. Мануальна методи у фізичній терапії при захворюваннях різних органів і систем.

Тема 2. Значення і роль мануально-мязового тестування у фізичній терапії.

Тема 3. Постізометрична релаксація м’язів (ПІР).

Тема 4. Постізометрична релаксація м’язів тулуба і кінцівок.

Тема 5. Дослідження м’язової системи і суглобів. Ознаки рефлекторних порушень у тканинах (огляд, пальпація, діагностика)

**Практичний курс**

Тема 1. Поняття про мануальну терапію. Історія розвитку мануальної терапії. Загальна характеристика методів мануальної терапії. Види м’яких мануальних технік.

Тема 2. Поняття про постізометричну релаксацію м’язів. Методика постізометричної релаксації м’язів.

Тема 3. Методика постізометричної релаксації м’язів шиї.

Тема 4. Постізометрична релаксація м’язів тулуба.

Тема 5. Постізометрична релаксація м’язів верхніх кінцівок.

Тема 6. Постізометрична релаксація м’язів нижніх кінцівок.

Тема 7. Постізометрична релаксація м’язів обличчя.

Тема 8. Очно-рухова синергія

Тема 9. Дихальна синергія

Тема 10. Приклади використання ПІР у комплексній програмі реабілітації

**5. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назви змістових модулів і тем** | **Кількість годин** | | | |
| **Денна форма** | | | |
| **Усього** | **В тому числі** | | |
| **л** | **пр** | **С.р.** |
| **Модуль І** | | | | |
| Тема 1. Мануальна методи у фізичній терапії при захворюваннях різних органів і систем. |  | **2** | **2** | **2** |
| Тема 2. Значення і роль мануально-мязового тестування у фізичній терапії. |  | **2** | **2** |  |
| Тема 3. Постізометрична релаксація м’язів (ПІР). |  | **2** | **2** |  |
| Тема 4. Постізометрична релаксація м’язів тулуба. |  |  | **2** | **2** |
| Тема 5. Постізометрична релаксація м’язів верхніх кінцівок. |  |  | **2** | **2** |
| ***Разом за І модуль*** | **26** | **6** | **10** | **6** |
| **Модуль 2** | | | | |
| Тема 6. Постізометрична релаксація м’язів нижніх кінцівок. | **2** | **2** | **2** |  |
| Тема 7. Постізометрична релаксація м’язів обличчя. |  |  | **2** | **2** |
| Тема 8. Очно-рухова синергія |  |  | **2** | **2** |
| Тема 9. Дихальна синергія |  |  | **2** | **2** |
| Тема 10. Приклади використання ПІР у комплексній програмі реабілітації | **2** | **2** | **2** |  |
| ***Разом за ІІ модуль*** | **26** | **4** | **10** | **6** |

**6. Теми лекційних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва теми | К-ть  годин | |
| Тема 1. Мануальна методи у фізичній терапії при захворюваннях різних органів і систем. | 2 |
| Тема 2. Значення і роль мануально-мязового тестування у фізичній терапії. | 2 |
| Тема 3. Постізометрична релаксація м’язів (ПІР). | 2 |
| Тема 4. Постізометрична релаксація м’язів тулуба і кінцівок. | 2 |
| Тема 5. Дослідження м’язової системи і суглобів. Ознаки рефлекторних порушень у тканинах (огляд, пальпація, діагностика) | 2 |
| ***Разом*** | ***10*** |

**7. Теми лабораторних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва теми | К-ть  годин | |
| Тема 1. Поняття про мануальну терапію. Історія розвитку мануальної терапії. Загальна характеристика методів мануальної терапії. Види м’яких мануальних технік. | 2 |
| Тема 2. Поняття про постізометричну релаксацію м’язів. Методика постізометричної релаксації м’язів. | 2 |
| Тема 3. Методика постізометричної релаксації м’язів шиї. | 2 |
| Тема 4. Постізометрична релаксація м’язів тулуба. | 2 |
| Тема 5. Постізометрична релаксація м’язів верхніх кінцівок. | 2 |
| Тема 6. Постізометрична релаксація м’язів нижніх кінцівок. | 2 |
| Тема 7. Постізометрична релаксація м’язів обличчя. | 2 |
| Тема 8. Очно-рухова синергія | 2 |
| Тема 9. Дихальна синергія | 2 |
| Тема 10. Приклади використання ПІР у комплексній програмі реабілітації | 2 |
| ***Разом*** | ***20*** |

**8. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва теми | К-ть  годин | |
| Тема 1. Поняття про мануальну терапію. Історія розвитку мануальної терапії. Загальна характеристика методів мануальної терапії. Види м’яких мануальних технік. | 2 |
| Тема 2. Поняття про постізометричну релаксацію м’язів. Методика постізометричної релаксації м’язів. |  |
| Тема 3. Методика постізометричної релаксації м’язів шиї. |  |
| Тема 4. Постізометрична релаксація м’язів тулуба. | 2 |
| Тема 5. Постізометрична релаксація м’язів верхніх кінцівок. | 2 |
| Тема 6. Постізометрична релаксація м’язів нижніх кінцівок. |  |
| Тема 7. Постізометрична релаксація м’язів обличчя. | 2 |
| Тема 8. Очно-рухова синергія | 2 |
| Тема 9. Дихальна синергія | 2 |
| Тема 10. Приклади використання ПІР у комплексній програмі реабілітації |  |
| ***Разом*** | ***12*** |

**8. Індивідуальні завдання**

Матеріали самопідготовки;

Самостійні роботи:

Реферати на задані теми

Особливості застосування терапевтичних вправ при конкретній патології

**8. Методи контролю**

Контроль засвоєння матеріалу включає контрольні роботи за двома змістовими модулями. Підсумковий контроль – залік. Сумарна оцінка за курс – 100 балів.

**ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

**Обладнання**: мультимедійне обладнання;

**Програмне забезпечення**: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

**9. Рекомендована література**

***Основна:***

1. Богдановська Н. В., Кальонова І. В. Фізична реабілітація різних нозологічних форм : навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» спеціальності «Фізична реабілітація». Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 120 с.

2. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко; за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль : ТДМУ, 2018. 372 с.

3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник /[Л.О.Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко, та ін.]; за заг. ред. Л.О Вакуленко, ВВ Клапчука. – Тернопіль: ТДМУ, 2019.- 372 с.

4. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А.М., - 215, - 336 с.

5. Яровий В.К. Клінічна мануальна медицина. Навчальний посібник. - Вінниця: Нова Книга, 2008. - 320 с. Д

с.

***Додаткова:***

1. Мухін В. Н. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2000. 422 с.

2. Полянська О. С. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / за ред. В. В. Клапчука, О. С. Полянської. Чернівці : Прут, 2006. 208 с.

3 Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров’я: МКФ / переклад на укр. мову (Затверджено Наказом Міністерства охорони здоров’я України 23 травня 2018 року № 981 (у редакції наказу Міністерства охорони здоров'я України 21.12.2018 № 2449). Всесвітня організація охорони здоров’я. 1048 с. URL: https://moz.gov.ua/uploads/2/11374-9898\_dn\_20181221\_2449.pdf

4. Нетрадиційна медицина. – Пер. з англ. – Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Досуга», 2003. – 320с.

5. Оржешковський В.В., Чопчик Д. І.Лікувальний масаж. – К.: Здоров'я, 1978. – 176 с.

***Інформаційні ресурси:***

1. Фізична реабілітація: Науково-теоретичний журнал (архів номерів). URL:

<http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRNchem_biol/smed/index.html>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http:// [www.nbuv.au](http://www.nbuv.au)

3. Фізична реабілітація – інформаційний Інтернет портал. URL:

<http://www.sportmedicine.ru/>

4. ЛФК, фізіотерапія, реабілітація і масаж ‒ електронні книги. URL: <http://emed.org.ua/knigi/92-lfk-fizioterapija-reabilitacija-ta-masazh>

5. Медична та соціальна реабілітація : навчальний посібник / за заг. ред. І. Р. Місули, Л. О. Вакуленко. Тернопіль : ТДМУ, 2005. 402 с. URL:

<http://intranet.tdmu.edu.ua/data/books/MedS_reab.pdf>

6. Journal of the American Physical Therapy Association “Journal of Neurological Physical Therapy”: Науково-теоретичний журнал (архів номерів). URL: <https://journals.lww.com/jnpt/pages/default.aspx>