

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи класичного масажу

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>Середня освіта (Фізична культура)</u>
Предметна спеціальність	<u>A4.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>
Спеціальність	<u>A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 6 від “19” лютого 2026 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи класичного масажу
Викладач (і)	Дідоха Іванна Володимирівна PhD, ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Контактний телефон викладача	+380986542580
E-mail викладача	ivanna.didokha@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи класичного» є вибірковим компонентом ОП «Середня освіта (Фізична культура)». Під час вивчення даної дисципліни студент ознайомлюється з поняттям масажу, його видами, класифікацією та технікою виконання.

Під час вивчення дисципліни «Основи класичного масажу» вирішуються методичні, пізнавальні, практичні завдання, що доповнює обсяг знань, необхідних фахівцеві з фізичного виховання і спорту.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета курсу – формувати знання та вміння, необхідні для успішної практичної діяльності в галузі фізичної терапії, ерготерапії; ознайомлення студентів з базовими знаннями щодо використання масажу в оздоровчій та лікувальній практиці й навчити техніці прийомів класичного масажу та методикам їх виконання, формування у студентів теоретичних знань та отримання практичних навичок з організації та проведення класичного масажу.

Цілі курсу – сприяти у набутті студентами знань, умінь і здатностей (компетентностей) вирішувати завдання професійної діяльності з використанням основних прийомів лікувального масажу та мануальної терапії у сучасних реабілітаційних технологіях. Ознайомити студентів з поняттям масажу, його формами, видами та класифікацією; сприяти засвоєнню сучасних знань щодо гігієнічного, фізіологічного та медико-біологічного аспектів класичного масажу. Сприяти опануванню техніки виконання основних та допоміжних прийомів масажу відповідно до зон впливу, індивідуальних особливостей пацієнта.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом

ЗК-6. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення

ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК-17. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп та з ослабленим здоров'ям) з порушеннями різної нозології.

Програмні результати навчання

ПРН-2. Знати та розуміти основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-10. Знати синдроми поширених захворювань людини; виділяти причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою; знати методи діагностики функціонального стану організму людини; гігієнічні норми та заходи у процесі занять фізичною культурою.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальні кількість годин 90
Лекції	10
Семінарські / практичні/ лабораторні	20
Самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
–	А4.11 Середня освіта (Фізична культура)	2–4	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин 90		
	Лекції	Лабораторні	Самостійна робота
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу. Фізіологічний механізм впливу масажу. Показання та протипоказання до проведення масажу.	2	2	12
Тема 2. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу	2	6	12
Тема 3. Методика та техніка виконання масажу спини, шиї.	2	4	12
Тема 4. Техніка виконання масажу верхніх та нижніх кінцівок.	2	4	12
Тема 5. Техніка виконання масажу грудної клітки, живота.	2	4	12
Всього	10	20	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Разом
80	10	10	100
<ul style="list-style-type: none"> • Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. • По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал 			

за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.

- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів).
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <ul style="list-style-type: none">➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету”➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності

	<p>Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Наказ 1093 про створення комісії ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності” <p>Корисні посилання</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/ ➤ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/ ➤ Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18 ➤ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX ➤ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➤ Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/ ➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p>
Відвідування занять	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до заліку.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитись можна за посиланням http://surl.li/ykqd</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література	
Основна	
<ol style="list-style-type: none">1. Вакуленко В.Д., Вакуленко Л., Кутакова О., Прилуцька Г. Лікувально-реабілітаційний масаж. Київ: Медицина. 2020. 592 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. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Свєрчкова О.В. Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник. Київ: Медицина. 2023 215 с.4. Сьюзен Г. Сальво. Масажна терапія: принципи і практика: підручник. – 7-е видання. – Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 872 с.5. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж: Теорія і практика. К.: Молодь, 2003. 203 с.	
Додаткова література:	
<ol style="list-style-type: none">1. Вакуленко Д.В. Атлас масажиста. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. 306 с.2. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 184 с.3. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с.4. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник. Ужгород, 2015. 418 с.	

Викладач:

Іванна ДІДОХА