

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



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

Освітня програма «Фізична культура і спорт»
перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні
кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 4 від “27” листопада 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Спортивний масаж
Викладач (і)	Дідоха Іванна Володимирівна PhD, доцент. кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Контактний телефон викладача	0986542580
E-mail викладача	ivanna.didokha@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/880d718e2c2cb983d130
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно - педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Спортивний масаж» є вибірковою складовою освітньої програми «Фізична культура і спорт». У процесі її вивчення студенти ознайомлюються з теоретичними основами масажу, його видами та класифікацією, а також опановують техніку виконання основних масажних прийомів.

Особлива увага приділяється формуванню практичних навичок виконання спортивного масажу з урахуванням специфіки різних видів спорту. Студенти навчаються добирати та застосовувати відповідні методики масажу залежно від виду спортивної діяльності, етапу підготовки спортсмена та поставлених завдань (підготовчих, відновлювальних, профілактичних).

Вивчення дисципліни спрямоване на формування у здобувачів освіти професійних компетентностей, необхідних для майбутньої діяльності у сфері фізичного виховання та спорту. Під час навчання розв'язуються методичні, пізнавальні та практичні завдання, що розширюють і поглиблюють фахові знання, уміння та навички майбутнього спеціаліста.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування у студентів 4 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» загальних і фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою, зокрема здатності застосовувати у професійній діяльності теоретичні знання та практичні навички масажу з профілактичною, відновною та реабілітаційною метою.

Курс спрямований на оволодіння студентами знаннями про фізіологічний вплив нетрадиційних методів масажу на організм людини, засвоєння методик і технік їх виконання, формування вмій добирати та застосовувати відповідні

прийоми залежно від функціонального стану, індивідуальних особливостей та потреб осіб різного віку й рівня фізичної підготовленості.

Дисципліна передбачає набуття студентами практичних навичок оцінювання ефективності масажних впливів, діагностики функціонального стану, планування та реалізації програм масажу в системі фізичної реабілітації, спортивної підготовки та оздоровчо-профілактичної діяльності.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

Загальні компетентності

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритично.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних цілях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку..

Програмні результати навчання

ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

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	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
7	Фізична культура і спорт	4	вбірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість годин 90		
	Лекції	Лабораторні	Самостійна робота
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу. Методика проведення місцевого та загального масажу.	2	2	10
Тема 2. Класифікація видів спортивного масажу	1	2	10
Тема 3. Особливості застосування масажу при спортивних травмах	2	4	10
Тема 4. Відновний масаж у швидко-силових видах спорту та одноборствах	2	4	10
Тема 5. Методика й техніка виконання прийомів самомасажу окремих ділянок тіла	2	4	10
Тема 6. Техніка та методика виконання міофасціального масажу.	1	2	10
Всього за курс	10	20	60

6. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	80
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	10
Самостійна робота	КСР, Індивідуальні завдання	10
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу							КСР	ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття									
	1,2	3-4	5-6	7-8	9	10				
Т, УВ	100		100		100				100	10
ПН	100	100	100	100	100	100				80
КСР							100			10
Разом										100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **80 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти **10 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **80 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

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.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

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 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 помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		

60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <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 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та 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 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ 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” ➤ Корисні посилання ➤ 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-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➤ Вебіари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/ ➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні
--------------------------	---

	<p>(Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/</p> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<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 здачі екзамену.</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>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий).
-----------------------------------	--

Рекомендована література

Основна література:

1. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., переробл. й допов. Харків : ХНАДУ, 2013. 295 с.
3. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 с.
4. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ : ТОВ “Козарі”, 2010. 86 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с.
6. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : ЛДУФК, 2013. 303 с.
7. Савчук С.І., Захожа Н.Я Спортивний масаж – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 51 с.
8. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак - Ужгород. - 2015. - 418 с.
9. Штефко П, Ковальчук НВ Масаж: Теорія і практика. К.: Молодь, 2003. 203с.
10. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с

Додаткова література:

1. Вакуленко Д.В. Атлас масажиста. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 306с.
2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Реабілітаційний масаж: підручник.
3. Дарійчук С.В. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.
4. Єфіменко П. Б. Розвиток професійної компетентності студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту на практичних заняттях зі спортивного масажу / П. Б. Єфіменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. - Вип. 3К (45) 14. - С. 72-76.- Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5418>
5. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / П. Б. Єфіменко; Міністерство освіти і науки України, Харківський державний інститут фізичної культури. - Харків : ОВС, 2001. - 144 с.
6. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.
7. Терещенко, В. І. Доцільність застосування сили під час масажу / В. І. Терещенко [та ін.]. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. праць] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип.10 (141) 21. - С. 121-123.- Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35672>

Викладач: Дідоха Іванна Володимирівна