

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Глухівський національний педагогічний університет**  
**імені Олександра Довженка**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«Професійно-педагогічний фаховий коледж**  
**Глухівського національного педагогічного університету**  
**імені Олександра Довженка»**



Циклова комісія фізичного виховання

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ»**

<b>Код дисципліни</b>	ВК
<b>Освітній рівень</b>	фахова передвища освіта
<b>Статус дисципліни</b>	вибірковий освітній компонент ОПП(за вибором здобувача фахової передвищої освіти)
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
<b>Освітньо-професійна програма</b>	«Фізична культура»
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ECTS (90 академічних годин)
<b>Види аудиторних занять</b>	лекції, практичні заняття
<b>Форми контролю</b>	залік

## Інформація про викладача

<b>Викладач</b> (ШБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)	<b>Буц Людмила Вікторівна</b> , викладач вищої кваліфікаційної категорії
<b>Контактний телефон</b>	0668129219
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:bucllyuda@gmail.com">bucllyuda@gmail.com</a>
<b>Профіль викладача</b>	<a href="https://ppk.gnpu.edu.ua/pro-koledzh/metodychna-ta-naukova-robota/czyklova-komisiya-zagalnoosvitnoyi-pidgotovky/bucz-lyudmyla-viktorivna/">https://ppk.gnpu.edu.ua/pro-koledzh/metodychna-ta-naukova-robota/czyklova-komisiya-zagalnoosvitnoyi-pidgotovky/bucz-lyudmyla-viktorivna/</a>

### 1. Анотація курсу

#### Місце освітньої компоненти (ОК) в ОПП:

Масаж – це спосіб лікування і запобігання хворобам. Його суть полягає в механічній дії спеціальними прийомами на поверхню тіла або якого-небудь органа за визначеною системою і послідовністю. Масаж є науково обґрунтованим, перевіреним багатолітньою практикою, найбільш фізіологічним для організму людини оздоровчим засобом.

Наслідком вивчення навчальної дисципліни «Лікувальний масаж» є формування системи професійних знань, методичних вмінь, навичок і комунікацій для більш швидкого відновлення здоров'я, працездатності та якості життя людей після захворювань, травм чи ушкоджень шляхом застосування різних видів лікувального масажу.

#### Мета вивчення дисципліни

Мета - дати студентам знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини, техніку і методику різних видів масажу, які застосовуються під час лікування та реабілітації при захворюваннях різних органів і систем. При цьому студент повинен володіти методами та прийомами різних видів масажу з профілактичною і лікувальною метою. Пропоновані методики масажу дозволяють пришвидшити одужання, відновити порушені функції та відновити працездатність.

#### Завдання вивчення дисципліни

Завданнями вивчення дисципліни «Основи лікувального масажу» є:

- закласти теоретичну основу: загальне уявлення про лікувальний масаж, його види, методи та форми; фізіологічний вплив масажу на системи організму; правила організації роботи масажиста і загальні правила проведення масажу; показання та протипоказання до проведення масажу; класифікацію прийомів масажу та особливості їх практичного застосування;

- сформувані практичні навички: техніка та методика виконання прийомів лікувального масажу; самостійно складати схему та виконувати масажну процедуру індивідуально для кожного окремого пацієнта; здійснювати вибір найбільш ефективних видів, методів та форм лікувального масажу залежно від клінічного перебігу захворювань, ступеня функціональних розладів, а також відповідно до індивідуальних особливостей організму; оцінювати ефективність застосування процедур лікувального масажу в процесі фізичної реабілітації.

Дана дисципліна забезпечує набуття студентами компетентностей:

#### Інтегральна компетентність

Вміти вирішувати типові спеціалізовані задачі в галузі середньої освіти та педагогіки або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів педагогічних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

#### Загальні компетентності

ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК7 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

### Спеціальні компетентності

СК2 Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі.

СК3 Здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей.

### Результати навчання

РН6 Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі.

Дисципліна вивчається студентами впродовж одного семестру. Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 90 год. із них: 44 аудиторних (20 год. - лекції, 24 год. - практичні заняття); 46 год. - самостійна робота.

### Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Мультимедійний проектор, доступ до електронних журналів бібліотеки; доступ до електронних бібліотечних ресурсів світу.

## 2. Організація навчання

### Методи навчання

Словесні, наочні, пояснення педагога й організації самостійної роботи, підготовки до вивчення матеріалу, що передбачає підвищення інтересу, пізнавальної потреби, актуалізацію базових знань, необхідних умінь і навичок; вивчення нового матеріалу; конкретизації й поглиблення знань, набування практичних умінь і навичок, які сприяють використанню пізнаного інтересу; контролю й оцінки результатів навчання, опора на індуктивні й дедуктивні, аналітичні й синтетичні методи, організації діяльності студентів, стимулювання діяльності, наприклад, конкурси, змагання, ігри, заохочення й інші методи перевірки й оцінки знань.

Репродуктивний метод (застосування вивченого на основі зразка або правила).

Практичний метод (на перший план висувається вміння використовувати на практиці теоретичні знання, сприяє поглибленню знань і умінь, покращує якість вирішення завдань корекції та контролю, стимулює пізнавальну діяльність).

Метод проблемного викладу (використовуючи будь-які джерела й засоби перед викладом матеріалу здійснюється постановка проблеми, формулювання пізнавального завдання, розкриття системи доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, способи розв'язання поставленого завдання).

### Структура дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	Лекції	Практичні	Самостійна робота студентів (СРС)
<i>Змістовний модуль 1 Основні поняття і принципи класичного масажу</i>			
<b>Тема 1.</b> Основні поняття і принципи класичного масажу. Види масажу. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста.	2	2	4
<b>Тема 2.</b> Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи. Вплив масажу на опорно-руховий апарат і м'язову систему. Вплив масажу на нервову систему	2	2	4
<b>Тема 3.</b> Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладження і	2	2	4

розтирання).			
<b>Тема 4.</b> Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (розминання і вібрації).	2	2	4
<b>Тема 5.</b> Масаж окремих ділянок тіла. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів.	2	2	4
<b>Тема 6.</b> Масаж верхньої і нижньої кінцівок.	2	2	4
<i>Змістовний модуль 2 Спортивний масаж.</i>			
<b>Тема 7.</b> Загальна характеристика спортивного масажу. Короткі історичні відомості. Підготовчий (тренувальний масаж)	2	2	4
<b>Тема 8.</b> Превентивний (профілактичний масаж). Методика його проведення.	2	2	4
<b>Тема 9.</b> Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення.	2	2	4
<b>Тема 10.</b> Реабілітаційний масаж. Техніка і методика його проведення.	2	2	4
<b>Тема 11.</b> Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату		2	3
<b>Тема 12.</b> Особливості проведення масажу у юних спортсменів та у осіб похилого віку.		2	3
<b>Разом за семестр</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>46</b>

### 3. Система оцінювання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни «Основи лікувального масажу» ґрунтується на **компетентнісному підході**.

Навчальні досягнення майбутніх вчителів фізичного виховання з дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, що базується на принципі коопераційної звітності, обов'язковості поточного (захист практичних робіт) та модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Форми оцінювання ОК: *усна* (захист практичних робіт у формі бесіди, доповідь з тем винесених на самостійне опрацювання, тощо); *письмова* (звіт з виконання самостійної роботи, реферат); *тестова* (за закритими тестами); *самоконтроль* (самооцінка, тощо).

Оцінювання кожного виду роботи (наявність конспекту, виконання практичних робіт, написання модульних робіт, виконання самостійної роботи, залік) студента відбувається за 4-бальною шкалою згідно критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів.

### Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка за 5-бальною шкалою	Критерії оцінювання
5	Відповідь і завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з теми заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування; уміє ставити та

	розв'язувати проблеми.
4	Відповідь і завдання – повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом з теми, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу з теми, але потребує консультації викладача.
3	Відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.
2	Відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом з теми на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички.

Підсумкова оцінка курсу є сумою балів, одержаних за окремі види навчальної діяльності: поточний контроль (оцінка рівня засвоєння тем для самостійного опрацювання, оцінка за виконання практичних робіт), підсумковий тестовий контроль за змістовними модулями, складання екзамену.

Остаточна оцінка рівня знань складається з рейтингу з навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 100 балів.

#### Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Аудиторна робота												СРС		Підс. контроль		
Наявність консп.	Практичні заняття											Модульний контроль				
1-10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	1	
*ВК: 0	ВК: 0,35											ВК: 0,2		ВК: 0,25		ВК: 0,2

\*ВК (ваговий коефіцієнт) – числовий коефіцієнт (параметр), що відображає рівень значимості виду діяльності здобувача освіти, порівняно з іншими факторами, який впливає на загальну кількість балів і розподіляється окремо за кожний вид роботи (сума всіх вагових коефіцієнтів дорівнює 1).

#### Відповідність шкал оцінювання (національної та європейської (ECTS))

Оцінка ECTS	Середньо-зважений бал, що формує інтервальну шкалу	Сума балів за 100 бальною шкалою	Національна оцінка				
<b>A</b>	<b>4,51-5,00</b>	<b>90-100</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>Відмінно</b> - студент демонструє високий

	5,00	100		рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями (дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, виконання практичних завдань та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу). Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.
	4,95	99		
	4,90	98		
	4,85	97		
	4,80	96		
	4,75	95		
	4,70	94		
	4,65	93		
	4,60	92		
	4,55	91		
	4,51	90		
<b>B</b>	<b>4,01- 4,50</b>	<b>82-89</b>	<b>4</b>	<i>Добре</i> – студент демонструє достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями та навичками (володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів і категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу), виконав всі практичні завдання з незначними недоліками. Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.
	4,50	89		
	4,43	88		
	4,36	87		
	4,29	86		
	4,22	85		
	4,15	84		
	4,08	83		
4,01	82			
<b>C</b>	<b>3,50-4,00</b>	<b>74-81</b>	<b>4</b>	<i>Добре</i> – студент демонструє середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками (володіє знаннями матеріалу, але допускає помилки у формуванні термінів і категорій, проте за допомогою викладача орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу), виконав практичні завдання з недоліками. Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.
	4,00	81		
	3,92	80		
	3,85	79		
	3,78	78		
	3,71	77		
	3,64	76		
	3,57	75		
3,50	74			
<b>D</b>	<b>2,86-3,49</b>	<b>64-73</b>	<b>3</b>	<i>Задовільно</i> – студент демонструє середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками (дає правильну відповідь не менше ніж на 64% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність. Студент своєчасно виконав практичні та контрольні тестові завдання по всім змістовним модулям на оцінку не менше ніж
	3,49	73		
	3,42	72		
	3,35	71		
	3,28	70		
	3,21	69		
	3,14	68		
	3,07	67		
	3,00	66		
	2,93	65		
2,86	64			

					«задовільно».
<b>E</b>	<b>2,51-2,85</b>	<b>60-63</b>	<b>3</b>		<p><i>Задовільно</i> – рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього (дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на більшість запитань дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність. Студент своєчасно виконав практичні та контрольні тестові завдання по всім змістовним модулям на оцінку не менше ніж «задовільно».</p>
	2,85	63			
	2,73	62			
	2,62	61			
	2,51	60			
<b>FX</b>	2,00-2,50	35-59	<b>2</b>	<b>не зараховано</b>	<p><i>Незадовільно</i> – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни (дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій, не виконав практичні завдання. Студент не виконав навчальне навантаження.</p>
<b>F</b>	0,00-1,99	1-34	<b>2</b>		<p><i>Незадовільно</i> – низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок (дає правильну відповідь менше ніж на 35% питань, або на більшу кількість запитань дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій, не виконав практичні завдання. Студент не виконав навчальне навантаження.</p>

#### 4. Політика курсу

Базується на тому, що усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту Глухівського НПУ ім. О. Довженка, Положення про Відокремлений структурний підрозділ «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка» та Правил внутрішнього розпорядку Коледжу, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності.

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності відповідно до «ПОЛОЖЕННЯ про забезпечення академічної доброчесності у Відокремленому структурному підрозділі «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»».

## **5. Інформаційне забезпечення**

### **Рекомендована література**

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 448 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 304 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2013. – 296 с. 4. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. Київ: Здоров'я, 1993. – 320 с.
4. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
5. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Львів: ЛДУФК, 2014. 360 с.
6. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. Львів: Сплайн, 2013. 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
7. Руденко Р. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. Львів: Ліга-прес, 2009. 160 с.