НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
(протокол №5 від 28 серпня 2026 р.)
Голова Науково-методичної ради

_____ Оксана ШИНКАРУК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА МАСАЖУ

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
спеціальність: І9 Громадське здоров'я
освітньо-професійна програма: Громадське здоров'я
статус навчальної дисципліни: обов'язкова
код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ОК.ЦС 35
мова навчання: українська

Київ – 2026

РОЗРОБНИКИ:

Тетяна ДЕРЕКА, професор кафедри терапії та реабілітації, д.пед.н., професор,
tdereka@uni-sport.edu.ua
Наталія ШЕСТОПАЛ, доцент кафедри терапії та реабілітації, PhD, nshestopal@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою терапії та реабілітації
(засідання кафедри від 17.08.2026 р., протокол № 22)

Завідувач кафедри _____ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Олена ЛАЗАРЄВА

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми Михайло РИГАН

Начальник
навчально-методичного відділу _____ Ольга Д`ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти _____ Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування знань щодо застосування у професійній діяльності основних засобів та методів фізичної терапії, а також вивчення принципів, обліку ефективності занять терапевтичними вправами, ознайомлення з теоретичним й практичним матеріалом щодо використання основних засобів фізичної терапії в осіб різних нозологічних груп; формування теоретичних знань та практичних навичок з основ загального та спортивного масажу. Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС. Основні теми: Вступ до спеціальності «Фізична терапія»; фізична терапія при ураженнях опорно-рухового апарату; фізична терапія при ураженнях нервової системи; фізична терапія при ураженнях кардіореспіраторної системи; фізична терапія при розладах обміну речовин; теоретичні засади класичного масажу; техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання; методика проведення місцевого масажу; масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів; масаж верхньої кінцівки; масаж нижньої кінцівки; масаж грудної клітки та живота; методика проведення загального масажу; методика проведення самомасажу; особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу; попередній та тренувальний масаж; відновлювальний масаж – провідний вид спортивного масажу. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Abstract of the academic discipline. The discipline is aimed at developing knowledge on the application of basic physical therapy tools and methods in professional activities, as well as studying the principles, accounting for the effectiveness of therapeutic exercise classes, familiarization with theoretical and practical material on the use of basic physical therapy tools in people of different nosological groups; developing theoretical knowledge and practical skills in the basics of general and sports massage. The scope of the discipline is 4 ECTS credits. Main topics: Introduction to the specialty "Physical Therapy"; physical therapy for musculoskeletal injuries; physical therapy for nervous system injuries; physical therapy for cardiorespiratory system injuries; physical therapy for metabolic disorders; theoretical principles of classical massage; technique of stroking, squeezing, kneading, rubbing and auxiliary techniques and methods of their implementation; methods of local massage; massage of the back, pelvic area and gluteal muscles; upper limb massage; lower limb massage; chest and abdominal massage; general massage techniques; self-massage techniques; features of local, general massage and self-massage; preliminary and training massage; restorative massage – the leading type of sports massage. The final assessment is formed taking into account the results of the current control and examination.

Мета навчальної дисципліни – формування знань щодо застосування у професійній діяльності основних засобів та методів фізичної терапії та основ загального та спортивного масажу, а також вивчення принципів, обліку ефективності занять терапевтичними вправами, ознайомлення з теоретичним й практичним матеріалом щодо використання основних засобів фізичної

терапії в осіб різних нозологічних груп.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Громадське здоров'я» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю І9 Громадське здоров'я

Шифр	Компетентності
Загальні компетентності	
ЗК 6	Здатність до міжособистісної взаємодії
ЗК 9	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
Фахові компетентності спеціальності	
СК 2	Здатність здобувати нові знання у сфері громадського здоров'я та інтегрувати їх з уже наявними
СК 5	Здатність використовувати у професійній діяльності сучасні теорії, методи соціальних наук та наук про здоров'я
СК 11	Здатність враховувати комерційний та економічний контекст при управлінні проектами та відповідати за прийняті

Обсяг навчальної дисципліни - 4 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форма навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	6		42		72	120

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках, сформованих у процесі опанування базових навчальних дисциплін.

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин			
	Денна форма			
	усього	л	п	с.р.
Тема 1. Вступ до спеціальності «Фізична терапія»	11	2		9
Тема 2. Фізична терапія при ураженнях опорно-рухового апарату	17	2	6	9
Тема 3. Фізична терапія при ураженнях нервової системи	17	2	6	9
Тема 4. Фізична терапія при ураженнях кардіо-респіраторної системи	15		6	9
Тема 5. Фізична терапія при розладах обміну речовин	15		6	9
Тема 6. Теоретичні засади класичного масажу. Техніка та методика виконання основних масажних прийомів	15		6	9
Тема 7. Методика проведення місцевого масажу	15		6	9
Тема 8. Методика проведення загального масажу та самомасажу	15		6	9
Всього годин:	**120**	**6**	**42**	**72**

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Вступ до спеціальності «Фізична терапія».

Історія розвитку фізичної терапії в Україні та у світі. Визначення основних понять: фізична терапія, фізичний терапевт. Мета та основні завдання фізичної терапії. Принципи фізичної терапії. Поняття мультидисциплінарної команди для надання реабілітаційних послуг. Сфери клінічної діяльності фізичного терапевта, його професійні компетентності. Засоби фізичної терапії. Терапевтична вправа як основний засіб фізичної терапії.

Тема 2. Фізична терапія при ураженнях опорно-рухового аппарату.

Класифікація травм опорно-рухового апарату, основні клінічні прояви. Загальні принципи фізичної терапії при ураженні опорно-рухового апарату. Фізична терапія після оперативних втручань при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату.

Тема 3. Фізична терапія при ураженнях нервової системи.

Загальні відомості про основні ураження нервової системи: ураження ЦНС, черепно-мозкова травма, хребтово-спинномозкова травма, порушення периферичної нервової системи. Роль фізичного терапевта в клініці неврологічних захворювань. Загальні принципи фізичної терапії при ураженнях нервової системи.

Тема 4. Фізична терапія при ураженнях кардіо-респіраторної системи.

Загальні відомості про основні захворювання кардіо-респіраторно системи: гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма, хронічне обструктивне захворювання легень. Загальні принципи кардіореабілітації. Респіраторна реабілітація.

Тема 5. Фізична терапія при розладах обміну речовин.

Класифікація розладів обміну речовин: ожиріння, цукровий діабет, подагра. Основні клінічні прояви. Роль фізичного терапевта в клініці розладів обміну речовин. Загальні принципи фізичної терапії при порушеннях обміну речовин.

Тема 6. Теоретичні засади класичного масажу. Техніка та методика виконання основних масажних прийомів.

Історія розвитку масажу. Класифікація масажу. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Показання та протипоказання до масажу. Методика і техніка виконання основних масажних прийомів.

Особливості фізіологічної дії, види, техніка та методика виконання прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів.

Тема 7. Методика проведення місцевого масажу.

Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу місцевого масажу. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів.

Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота.

Тема 8. Методика проведення загального масажу та самомасажу.

Поняття загальний масаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються. Методика проведення загального масажу.

Поняття самомасаж, види самомасажу. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються. Методика проведення самомасажу.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма
Тема 2. Фізична терапія при ураженнях опорно-рухового апарату	1. Класифікація травм опорно-рухового апарату, основні клінічні прояви	2
	2. Загальні принципи фізичної терапії при ураженнях опорно-рухового апарату	2

	3. Фізична терапія після оперативних втручань при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату	2
Тема 3. Фізична терапія при ураженнях нервової системи	4. Загальні відомості про основні ураження нервової системи: ураження ЦНС, черепно-мозкова травма, хребтово-спинномозкова травма, ураження периферичної нервової системи	2
	5. Загальні принципи фізичної терапії при ураженнях ЦНС	2
	6. Загальні принципи фізичної терапії при ураженнях ПНС	2
Тема 4. Фізична терапія при ураженнях кардіо-респіраторної системи	7. Загальні відомості про основні захворювання кардіо-респіраторної системи: гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма, хронічне обструктивне захворювання легень.	2
	8. Загальні принципи кардіореабілітації	2
	9. Загальні принципи респіраторної реабілітації	2
Тема 5. Фізична терапія при розладах обміну речовин	10. Класифікація розладів обміну речовин: ожиріння, цукровий діабет, подагра. Основні клінічні прояви.	2
	11. Загальні принципи фізичної терапії при ожирінні	2
	12. Загальні принципи фізичної терапії при ЦД та подагрі	2
Тема 6. Теоретичні засади класичного масажу. Техніка та методика виконання основних масажних прийомів	13. Техніка та практичні навички виконання прийомів прогладжування, вижимання	2
	14. Техніка та практичні навички виконання прийомів розминання, розтирання	2
	15. Техніка та практичні навички виконання допоміжних прийомів	2
Тема 7. Методика проведення місцевого масажу	16. Техніка та практичні навички виконання масажу обличчя, комірцевої ділянки та спини.	2
	17. Техніка та практичні навички	2

	виконання масажу спини, ділянки таза та сідничних м'язів	
	18. Техніка та практичні навички виконання масажу верхньої кінцівки, нижньої кінцівки, грудної клітки та живота	2
Тема 8. Методика проведення загального масажу та самомасажу	19. Поняття загальний масаж та самомасаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються	2
	20. Методика проведення загального масажу	2
	21. Методика проведення самомасажу	2
	Всього годин:	42

Завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин
Тема 1. Вступ до спеціальності «Фізична терапія»	Міжнародна класифікація функціонування (МКФ): поняття активності, участі, функцій, структур, контекстуальних чинників. Поняття міждисциплінарний підхід (команда) в реабілітації. Постановка реабілітаційних цілей спеціалістів команди (пацієнт - лікар - фізичний терапевт – ерготерапевт – логопед – соціальний працівник). Зміст цілей у SMART форматі (коротко та довготермінові цілі). Принципи в роботі фізичного терапевта. Послідовність дій фізичного терапевта при програмуванні фізіотерапевтичних втручань. Загальні положення програмування реабілітаційних втручань при різних патологіях. Оцінка ефективності проведених реабілітаційних втручань	9
Тема 2. Фізична терапія при ураженнях опорно-рухового апарату	Програмування реабілітаційних втручань при ураженнях опорно-рухового апарату: довго-та короткострокові цілі, загальні	9

	положення щодо побудови програми ФТ	
Тема 3. Фізична терапія при ураженнях нервової системи	Програмування реабілітаційних втручань при ураженнях нервової системи: довго-та короткострокові цілі, загальні положення щодо побудови програми ФТ	9
Тема 4. Фізична терапія при ураженнях кардіо-респіраторної системи	Програмування реабілітаційних втручань при ураженнях кардіо-респіраторної системи: довго-та короткострокові цілі, загальні положення щодо побудови програми ФТ	9
Тема 5. Фізична терапія при розладах обміну речовин	Програмування реабілітаційних втручань при розладах обміну речовин: довго-та короткострокові цілі, загальні положення щодо побудови програми ФТ	9
Тема 6. Теоретичні засади класичного масажу. Техніка та методика виконання основних масажних прийомів	Історія розвитку масажу. Класифікація масажу. Фізіологічний вплив масажу на різні системи організму. Показання та протипоказання до масажу. Методика і техніка виконання основних масажних прийомів. Особливості фізіологічної дії, види, техніка та методика виконання прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів	9
Тема 7. Методика проведення місцевого масажу	Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу місцевого масажу. Схема масажу голови, обличчя та комірцевої ділянки, спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Методика проведення місцевого масажу. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Масаж верхньої кінцівки. Масаж нижньої кінцівки. Масаж грудної клітки та живота	9
Тема 8. Методика проведення загального масажу та самомасажу	Поняття загальний масаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються. Методика проведення загального	9

	масажу. Поняття самомасаж, види самомасажу. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються. Методика проведення самомасажу	
	Всього годин:	72

Очікувані результати навчання з навчальної дисципліни: застосування теоретичних знань і практичних навичок з фізичної терапії та практичних навичок класичного масажу для розв'язання конкретних задач у галузі охорони здоров'я завдяки:

знанням: поняття фізичної терапії; принципи фізичної терапії; мультидисциплінарний підхід для надання реабілітаційних послуг; сфери клінічної діяльності фізичного терапевта та його професійні компетентності; засоби фізичної терапії; основи програмування реабілітаційних втручань при різних патологічних станах, зокрема, ураженнях опорно-рухового апарату, нервової системи, кардіо-респіраторної системи, розладах обміну речовин; теоретичні основи масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на різні системи організму; послідовність виконання масажних прийомів на різних ділянках тіла; методики виконання масажу в залежності від поставленої мети;

умінням: пояснювати вплив засобів фізичної терапії на організм людини; визначати мету та завдання фізичної терапії; обирати засоби ФТ на основі їх терапевтичного впливу; програмувати реабілітаційні втручання при різних патологічних станах, зокрема, ураженнях опорно-рухового апарату, нервової системи, кардіо-респіраторної системи, розладах обміну речовин; володіти технікою основних та допоміжних масажних прийомів та практичними навичками місцевого та загального масажу.

Перелік результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Громадське здоров'я» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю І9 Громадське здоров'я

Шифр	Програмні результати навчання
РН 3	Приймати ефективні рішення з урахуванням цілей, ресурсів, законодавчих обмежень
РН 5	Знати та застосовувати основні методи підтримки здорового способу життя та рухової активності
РН 12	Розуміти принципи розробки та використовувати у професійній діяльності системи моніторингу і оцінки ефективності інтервенцій, програм та політик в громадському здоров'ї

РН 14	Оцінювати ефективність програм і послуг сфери громадського здоров'я, спрямованих на поліпшення здоров'я населення

Порядок оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни:

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на лекційних, практичних заняттях, за виконання зазначених програмою індивідуальних завдань та робіт, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі засоби оцінювання під час заняття та розподіл балів, які може отримати здобувач за тему:

Засоби оцінювання результатів навчання та розподіл балів з дисципліни:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття
1. Класифікація травм опорно-рухового апарату, основні клінічні прояви	Презентації	7
2. Загальні принципи фізичної терапії при ураженнях опорно-рухового апарату	Освоєння практичних навичок	4
3. Фізична терапія після оперативних втручань при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату	Освоєння практичних навичок	4
4. Загальні відомості про основні ураження нервової системи: ураження ЦНС, черепно-мозкова травма, хребтово-спинномозкова травма, ураження периферичної нервової системи	Презентації	7
5. Загальні принципи фізичної терапії при ураженнях ЦНС	Освоєння практичних навичок	4
6. Загальні принципи фізичної терапії при ураженнях ПНС	Освоєння практичних навичок	4
7. Загальні відомості про основні захворювання кардіо-респіраторної системи: гіпертонічна хвороба, ішемічна	Презентації	7

хвороба серця, бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма, хронічне обструктивне захворювання легень		
8. Загальні принципи кардіореабілітації	Освоєння практичних навичок	4
9. Загальні принципи респіраторної реабілітації	Освоєння практичних навичок	4
10. Класифікація розладів обміну речовин: ожиріння, цукровий діабет, подагра. Основні клінічні прояви	Презентації	6
11. Загальні принципи фізичної терапії при ожирінні	Освоєння практичних навичок	4
12. Загальні принципи фізичної терапії при ЦД та подагрі	Освоєння практичних навичок	4
13. Техніка та практичні навички виконання прийомів прогладжування, вижимання	Освоєння практичних навичок	4
14. Техніка та практичні навички виконання прийомів розминання, розтирання	Освоєння практичних навичок	4
15. Техніка та практичні навички виконання допоміжних прийомів	Освоєння практичних навичок	4
16. Техніка та практичні навички виконання масажу обличчя, комірцевої ділянки та спини	Освоєння практичних навичок	4
17. Техніка та практичні навички виконання масажу спини, ділянки таза та сідничних м'язів	Освоєння практичних навичок	4
18. Техніка та практичні навички виконання масажу верхньої кінцівки, нижньої кінцівки, грудної клітки та живота	Освоєння практичних навичок	4
19. Поняття загальний масаж та самомасаж, послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються	Освоєння практичних навичок	4
20. Методика проведення загального масажу	Освоєння практичних навичок	4
21. Методика проведення самомасажу	Освоєння практичних навичок	4
	Разом:	**100**

Перед початком заняття науково-педагогічний працівник відповідно до силабусу навчальної дисципліни ознайомлює здобувачів вищої освіти із

засобами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 35 балів, до семестрового контролю не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення навчальної дисципліни.

Екзамен проводиться у порядку, визначеним Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті фізичного виховання та спорту України (нова редакція).

Рекомендовані основні та додаткові інформаційні ресурси:

Основні:

1. Beck J. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York : The Guilford Press, 2020. 412 p.
2. Gutman S. A. Introduction to Occupational Therapy. 5th ed. St. Louis (MO) : Elsevier, 2020. 520 p.
3. Hoogenboom B., Voight M. L., Prentice W. E. Foundations of Physical Therapy: A 21st Century Approach. Burlington (MA) : Jones & Bartlett Learning, 2021. 600 p.
4. O'Sullivan S. B., Schmitz T. J., Fulk G. Physical Rehabilitation. 7th ed. Philadelphia (PA) : F.A. Davis Company, 2021. 1488 p.
5. Sinha A. G. Principles & Practice of Therapeutic Massage. New Delhi : Jaypee Brothers Medical Publishers, 2021. 206 p.
6. Бондар В. М., Бондар І. М. Фізична терапія та ерготерапія : навч. посіб. Київ : Медицина, 2022. 320 с.
7. Вакуленко Д. В., Вакуленко Л. О., Кутакова О. В. Лікувально-реабілітаційний масаж : навч. посіб. Київ : ВСВ Медицина, 2020. 568 с.
8. Ерготерапія : підручник / О. Швесткова, К. Свєцена та ін. Київ : Чеський центр у Києві, 2019. 280 с.
9. Єфіменко П. Б., Каніщева О. П., Свєрчкова О. В. Масаж дорослих і дітей : навч. посіб. Київ : ВСВ Медицина, 2023. 215 с.
10. Основи масажу та самомасажу : навч.-метод. посіб. / укл. С. В. Дарійчук. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 184 с.
11. Про організацію реабілітації у сфері охорони здоров'я : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 31.07.2020 № 1836. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1110-20#Text (дата звернення: 03.07.2025).
12. Сальво С. Г. Масажна терапія: принципи і практика. 7-е вид. Київ : ВСВ Медицина, 2024. 871 с.
13. Яримбаш К. С., Дорофєєва О. Є., Афанасьєва О. С. Фізична реабілітація осіб з особливими потребами : підручник. Дніпро : Журфонд, 2017. 215 с.

Додаткові:

1. Сайт Всесвітньої Федерації Ерготерапевтів. [Internet]. Avaliable

from: http://wfot.org
2. Сайт Американської Асоціації Ерготерапії (AOTA). [Internet]. Available from: https://www.aota.org/
3. Сайт Американського Конгресу Реабілітаційної Медицини (ACRM). [Internet]. Available from: https://www.acrm.org/