



Силабус
навчальної дисципліни
«МАСАЖ ЗАГАЛЬНИЙ І СПОРТИВНИЙ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація

Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної терапії та ерготерапії Каб. 141, корпус Ц +38(050)0212890 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Клеценко Людмила Василівна, кандидат педагогічних наук, в. о. завідувача кафедри фізичної терапії та ерготерапії e-mail: kletsenko_@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	ГОРОШКО ВІКТОРІЯ ІВАНІВНА (лектор, викладач практичних занять) Посада: ст.викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Науковий ступінь: кандидат медичних наук e-mail: talgardat@gmail.com Контактний телефон: +38(050)8009184
Особа, відповідальна за силабус	ГОРОШКО ВІКТОРІЯ ІВАНІВНА (лектор, викладач практичних занять) Посада: ст.викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Науковий ступінь: кандидат медичних наук e-mail: talgardat@gmail.com Контактний телефон: +38(050)8009184
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	4 (четвертий)
Семестр (семестр, на якому)	7 (сьомий)

<i>реалізується вивчення дисципліни)</i>	
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Обов'язкова
Обсяг дисципліни (кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)	5 кредитів/150 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)	Л-20 год П-30 год СРС-100 год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Масаж загальний і спортивний» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» є формування системи знань про масаж, розуміння концептуальних основ різних видів масажу, історії розвитку вчення про масажні техніки, спортивний масаж та самомасаж, набуття навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу застосування класичного лікувального, гігієнічного та спортивного видів масажу.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є вчення про техніки різних видів масажу загального і спортивного, яке базується на анатомо-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини у різних середовищах.
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» є: • Засвоїти теоретико-методологічні основи значення масажу та його місця у фізичній реабілітації. • Вивчити покази, протипокази та застереження до застосування видів, форм та методів масажу. • Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах

	масажу. Оволодіти практичними навичками виконання різновидів масажу.
Компетентності, <i>формування яких забезпечує вивчення дисципліни</i>	- гігієнічні основи масажу; - знати механізм дії масажу на організм людини в цілому та конкретний орган чи систему; - клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату у спортсменів; - освоїти техніку основних і допоміжних прийомів класичного масажу; - освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів класичного масажу; - техніку і методику тренувального масажу у спортсменів; - знати покази і протипокази щодо проведення спортивного масажу
Результати навчання, <i>формування яких забезпечує вивчення дисципліни</i>	ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту що стосуються формування, зміцнення і збереження здоров'я, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем, пов'язаних з профілактикою та реабілітацією спортсменів шляхом застосування різних масажних технік; ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі про клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату у спортсменів, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; ПРН 3. Вміти самостійно виконати масаж окремих частин тіла, використовуючи різні прийоми класичного масажу; ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; ПРН 6. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання різних масажних технік; ПРН 7. Оцінювати рухову активність людини та її

	фізичний стан, складати та реалізовувати програми і комплекси відновного масажу у спортсменів, організовувати та проводити профілактичні та відновні методики спортивного масажу; ПРН 8. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; ПРН 9. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію загального і спортивного масажу; ПРН 10. Вміти самостійно виконати тренувальний, підготовчий, реабілітаційний масаж після спортивних травм, використовуючи ті чи інші прийоми масажу; ПРН 11. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час проведення масажів у спортсменів; ПРН 12. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; ПРН 13. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати, покращувати стан здоров’я за допомогою різних масажних технік.	
Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Загальна теорія здоров’я»: • «Анатомія людини»; • «Фізіологія рухової активності та спорту» • «Фізіологія людини» • «Вступ до спеціальності»;	
Пореквізити	Знання з загальної теорії здоров’я можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія м’язової діяльності», «Біомеханіка» та при написанні курсової роботи з теорії та методики фізичного виховання.	
3. Структура і зміст дисципліни		
Тема та її зміст	Код результату навчання	Спосіб верифікації результатів навчання
Змістовий модуль 1. Основні поняття і принципи класичного масажу		
Тема 1. Основні поняття і принципи класичного масажу. Види масажу.	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 4.	Опитування

Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста.	ПРН 5	
Тема 2. 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.	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 3, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 6	Опитування, тестовий контроль
Тема 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладжування і розтирання).	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 7, ПРН 8	Опитування, тестовий контроль, демонстрація практичних навичок основних і допоміжних технік масажу(погладжування, розтирання), аналізу та узагальнення літературних джерел
Тема 4. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (розминання і вібрації).	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 3 ПРН 4, ПРН 5, ПРН 10	Опитування, тестовий контроль, демонстрація практичних навичок основних і допоміжних технік масажу(розминання і вібрації), аналізу та узагальнення літературних джерел
Тема 7. Масаж окремих ділянок тіла. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів.	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 3 ПРН 4, ПРН 5	Опитування, тестовий контроль, демонстрація практичних навичок масажу окремих частин тіла(спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів), аналізу та узагальнення літературних джерел
Тема 8. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.	ПРН 1, ПРН 2, ПРН 3 ПРН 4, ПРН 5,	Опитування, тестовий контроль, демонстрація практичних навичок масажу окремих частин тіла(масаж верхньої і нижньої

	ПРН 6	кінцівок), аналізу та узагальнення літературних джерел		
Змістовий модуль 2.Спортивний масаж.				
Тема 9. Загальна характеристика спортивного масажу. Короткі історичні відомості. Підготовчий (тренувальний масаж).	ПРН 2, ПРН 3, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 9, ПРН 10, ПРН 11, ПРН 12	Опитування, тестовий контроль, звіт про виконання функціональних проб, демонстрація практичних навичок оцінки фізичного стану здоров'я людини. Демонстрація практичних навичок(тренувальний масаж).		
Тема 10. Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення	ПРН 2, ПРН 3, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 9, ПРН 10, ПРН 11, ПРН 12	Опитування, тестовий контроль, звіт про виконання завдання щодо методики проведення репаративного масажу. Демонстрація практичних навичок(відновний масаж), аналіз та узагальнення літературних джерел		
5. Підсумковий контроль				
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою			
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференціального курсового проекту (ро	
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно	
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре	
	74 – 81	C – добре		
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно	
	60 – 63	E – достатньо		
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно	
	0 – 34	F – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.			
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія			

	Кондратюка».
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.
Максимальна кількість балів	100
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60
6. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Бобрицька В. І. Валеологія: навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – 384 с. 2. Горошко В.І. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 60 с. 3. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. – 180 с. Репозитарій НТБ:
Методичне забезпечення	1. Робоча програма «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017«Фізична культура і спорт». Складена відповідно до освітньої програми бакалавра«Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 13 с. 2. Горошко В.І. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 60 с. 3. Горошко В.І. Масаж загальний і спортивний: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава: ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 150 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 143-Ц теоретичного навчання, проектор, мультимедіа
7. Оригінальність навчальної дисципліни	

Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1756
8. Література	
Обов'язкова	1. Бирюков А. А. Лечебный массаж: [учеб. для студентов высших учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2004. – 368 с. 2. Бирюков А. А. Спортивный массаж: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2006. – 576 с. 3. Васичкин В.И. Энциклопедия массажа. – М.: АСТ- ПРЕСС, 2001. – 656 с. 4. Дубровский В.И. Масаж: Учеб. для сред. и высш.учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 496с. 5. Куничев, Л.А. Лечебный массаж: практическое руководство / Л. А. Куничев. – К.: Вища школа, 1984. – 280 с. 6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2005. – 422 с. 7. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с. 8. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с. 9. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учеб. пособие. – М.: ФАИР-Пресс, 2004. – 512 с. 10. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. С.Н. Попова. – Ростов-н/Дону: Феникс, 2004. – 608 с.
Додаткова	1. Белая Н. А. Массаж лечебный и оздоровительный. – М.: Т-Око, 1994. – 270 с. 2. Белоголовский Г.Г. Анатомия человека (для массажистов). Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2007. – 635 с. 3. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. 5–е изд. – М.: Медицина, 1966. – 303 с. 4. Васичкин В. И., Васичкина Л. Н. Методики массажа / В.И. Васичкин, Л.Н. Васичкина М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО–Пресс, 2000. – 384 с. 5. ГлязерО., ДалихоВ. А. (Glaser O., Dalico W. A.) Сегментарный массаж / Пер. с нем. – М.: Медицина, 1965. – 124 с. 6. Залесова Е.Н. Массаж от А до Я. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Изд-во АСТ»; 2000. – 400 с. 7. Исаев Ю.А. Сегментарно–рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. Киев: Здоровья, 1993. – 320 с. 8. Еремушкин М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Справочное пособие. – СПб.: Наука и техника, 2010. – 192 с. 9. Еремушкин М. А. Медицинский массаж. Теория и практика. — СПб.: Наука и техника, 2009. – 544 с. 10. Лечебный классический массаж. Приемы, планы массажа

	отдельных частей тела / И.Н. Макарова, В.В. Филина. – 2 изд., испр. и доп. – М.: Изд. Триада-Х, 2006. – 88 с.
--	--