



Силабус навчальної дисципліни
«Масаж загальний та спортивний»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс, 7 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 16 год.
	Практичні - 20 год.
	Самостійна робота - 54 год.
Форма підсумкового контролю	екзамен
Кафедра	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-tayergoterapii.html
Викладач (-і)	Горошко Вікторія Іванівна, к.мед. н.
Контактна інформація викладача (-ів)	talgardat@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	Аудиторія 141 Ц відповідно до графіку
Мета 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 з застосування класичного лікувального, гігієнічного та спортивного видів масажу,	
Програмні результати ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту. ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом фізичною культурою і спортом. ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини. ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	
Передумови для навчання Попередньо опановані дисципліни: Передумовою вивчення дисципліни є дисципліни «Анатомія людини», «Фізіологія людини з основами вікової фізіології». «Фізіологія рухової активності та спорту», «Загальна теорія здоров'я», «Долікарська медична допомога»	
Індивідуальне завдання	не передбачено



Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основні поняття і принципи класичного масажу. Тема 1. Основні поняття і принципи класичного масажу. Види масажу. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста. 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. Тема 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладжування і розтирання). Тема 4. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (розминання і вібрації). Тема 5. Масаж окремих ділянок тіла. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів. Тема 6. Масаж верхньої і нижньої кінцівок. Змістовий модуль 2. Спортивний масаж. Тема 7. Загальна характеристика спортивного масажу. Короткі історичні відомості. Підготовчий (тренувальний масаж). Тема 8. Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення

Сторінка курсу на платформі Moodle

<https://dist.nuppu.edu.ua/>

Рекомендовані джерела

1. Білоус Т. Л., Клімова С. М., Лазаренко О. О., Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. – монографія / Т. Л. Білоус, С. М. Клімова, О. О. Лазаренко, С. С. Лукаш, І. М. Трубавіна, В. О. Тюріна // за ред. Трубавіної І. М. – Суми: ФОП Наталуха А. С., 2019. – 174 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Філіпов М. М. Функціональна діагностика: навч. посіб. / М. М. Філіпов. – К.: НТУУ «КШ», 2000. – 90 с.
4. Функціональна діагностика: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. Пушкар. – К.: Університет «Україна», 2007. – 308 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2005. – 422 с.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
7. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2010. – 352 с.
8. Ковальчук Т. М. Масаж: теорія і практика. – Київ : Здоров'я, 2017. – 352 с.
9. Дубровський В. І. Основи лікувального масажу. – Харків : Факт, 2015. – 280 с.
10. Єпіфанов В. А. Лікувальний масаж. – Київ: Медицина, 2012. – 512 с.
11. Крот В. Ф. Теорія і методика масажу. – Київ : Олимпийская литература, 2018. – 336 с.
12. Шмаков А. В. Масаж у фізичній реабілітації. – Львів : Сполом, 2020. – 298 с.
13. Касьянов В. А. Класичний та спортивний масаж. – Дніпро : Інновація, 2016. – 244 с.
14. Травінський С. І. Практикум з лікувального масажу. – Одеса : Астропринт, 2019. – 310 с.
15. Goats G. C. Massage – the scientific basis of an ancient art // *British Journal of Sports Medicine*. – 1994. – Vol. 28(3). – P. 149–152.
16. Weerapong P., Hume P., Kolt G. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention // *Sports Medicine*. – 2005. – Vol. 35(3). – P. 235–256.
17. Fritz S. Fundamentals of Therapeutic Massage. – Elsevier, 2021. – 672 p.



Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю 50 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 25 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі

Накопичування балів з навчальної дисципліни		
Види навчальної роботи		Мах кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті		50
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100
Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
0 - 34	F	
Політики навчальної дисципліни		
Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом		
Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.		
Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов’язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.		
Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни		

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної терапії та ерготерапії»

28 серпня 2024. Протокол № 1



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»