



Силабус навчальної дисципліни
«Оздоровчий масаж»

Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	3 курс, 6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 32 год.
	Самостійна робота - 98 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту. Каб. 144, корпус Ц https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Гета Алла Володимирівна, доцент кафедри, к.фіз.вих., доцент
Контактна інформація викладача	avg2901ne@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 144, відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – Метою вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий масаж» 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 навчання В результаті вивчення дисципліни «Оздоровчий масаж» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» студент повинен вміти: Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. 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. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	
Передумови для навчання Передумовами для вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий масаж» є знання студентів з таких дисциплін, як: «Анатомія людини», «Фізіологія рухової активності та спорту», «Фізіологія людини», «Вступ до спеціальності з основами академічної доброчесності», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.	
Індивідуальне завдання	Не передбачено



Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основні поняття і принципи класичного масажу. **Тема 1.** Історія виникнення та розвитку масажу. **Тема 2.** Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини. **Тема 3.** Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладження, вижимання і розтирання). **Тема 4.** Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (розминання і вібрації). **Тема 5.** Масаж окремих частин тіла. Волосистої частини голови, обличчя і шиї. **Тема 6.** Масаж окремих ділянок тіла. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів. **Тема 7.** Масаж верхньої і нижньої кінцівок. **Змістовий модуль 2.** Спортивний масаж. **Тема 8.** Загальна характеристика спортивного масажу. **Тема 9.** Превентивний (профілактичний масаж). Методика його проведення. **Тема 10.** Репаративний (відновний масаж). Методика його проведення. **Тема 11.** Реабілітаційний масаж. Техніка і методика його проведення. **Тема 12.** Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

Сторінка курсу на платформі Moodle | <https://dist.nupp.edu.ua/mod/resource/view.php?id=302363>

Рекомендовані джерела

Базова

1. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр Кравченко М.В. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. – 47 с.

2. Курс лекцій із навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр Кравченко М.В. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. – 100 с.

3. Вакуленко Д., Вакуленко Л., Кутакова О., Прилуцька Г. Лікувально – реабілітаційний масаж, вид. медицина Київ 2020 р. – 592 с.

4. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. – Ужгород: Видво УжНУ, 2018. - 120с.

5. Козубенко Ю. Л. Масаж : навч.-метод. посіб. / Ю. Л. Козубенко. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. – 101с.

Система оцінювання результатів навчання

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді екзамену 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий (для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності).

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи

Мак кількість балів

Робота на лекціях	10
Робота на практичних заняттях	60
Диференційований залік	30
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



Політика 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. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. 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 <https://dist.nupp.edu.ua/mod/resource/view.php?id=302363>

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
28 серпня 2025 р. Протокол № 1