



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Спортивний масаж та кінезіотейпінг»**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спеціальність</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Для спеціальностей факультету фізичної культури та спорту                                                                                                                                                                 |
| <b>Освітня програма</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Для освітніх програм факультету фізичної культури та спорту                                                                                                                                                               |
| <b>Освітній рівень</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Перший (бакалаврський)                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Статус дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Вибіркова                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Мова викладання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Українська                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Курс / семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 курс; 7-8 семестр                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лекції - 20 год.<br>Практичні - 20 год.<br>Самостійна робота - 80 год.                                                                                                                                                    |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Диференційований залік                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Кафедра</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, <a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-vergoterapii.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-vergoterapii.html</a> |
| <b>Викладач (-і)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Горошко Вікторія Іванівна, к. мед. н., доцент                                                                                                                                                                             |
| <b>Контактна інформація викладача (-ів)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <a href="mailto:talgardat@gmail.com">talgardat@gmail.com</a>                                                                                                                                                              |
| <b>Дні занять</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу                                                                                                                                                                   |
| <b>Консультації</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | аудиторія 141 Ц відповідно до графіку                                                                                                                                                                                     |
| <b>Мета навчальної дисципліни</b> «Спортивний масаж та кінезіотейпінг» ознайомлення студентів із основами масажних технік при заняттях спортом та фітнесом, які дозволять розширити можливості пристосування організму до надмірних навантажень, швидкого відновлення, запобігати появі травматизму, збільшити тривалість спортивного довголіття та встановлення власних спортивних рекордів.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Програмні результати навчання</b><br>В результаті вивчення курсу студенти повинні знати: <ul style="list-style-type: none"><li>• гігієнічні основи масажу;</li><li>• знати механізм дії масажу і тейпінгу на організм людини в цілому та конкретний орган чи систему;</li><li>• клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу і тейпування з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату у спортсменів;</li><li>• освоїти техніку основних і допоміжних прийомів класичного масажу;</li><li>• техніку і методику тренувального масажу у спортсменів;</li><li>• знати покази і розгладжування щодо проведення спортивного масажу.</li></ul> Студенти повинні вміти: <ul style="list-style-type: none"><li>• техніку масажного прийому розгладжування, розтирання, розминання, вібрацію та різновиди;</li><li>• техніку кінезіологічного тейпування та його різновиди;</li><li>• техніку та методику спортивного масажу при різних видах спорту;</li><li>• вміти самостійно виконати масаж окремих частин тіла, використовуючи ти чи інші прийоми класичного масажу;</li><li>• вміти самостійно виконати тренувальний, підготовчий, реабілітаційний масаж після спортивних травм, використовуючи ті чи інші прийоми масажу.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                           |



### Передумови для навчання

Попередньо опановані дисципліни: «Біологія», «Анатомія людини».

### Зміст навчальної дисципліни

**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. **Тема 3.** Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (погладжування і розтирання). Техніка основних і допоміжних прийомів масажу (розминання і вібрації). **Тема 4.** Масаж окремих частин тіла. Волосистої частини голови, обличчя і шиї. Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів. Масаж верхньої і нижньої кінцівок. **Тема 5.** Сегментарний масаж. Сполучнотканниний масаж. **Тема 6.** Загальна характеристика спортивного масажу. Короткі історичні відомості. Підготовчий (тренувальний масаж). **Тема 7.** Превентивний (профілактичний масаж). Методика його проведення. **Тема 8.** Загальні основи та властивості кінезіологічного тейпування. **Тема 9.** Використання специфічних аплікацій при використанні коригуючої техніки кінезіологічного тейпування. **Тема** рухового апарату.

Сторінка курсу  
на платформі  
Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2135>

### Рекомендовані джерела

#### Базова

1. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька / Вид.: «Медицина», 2020. – 568 с.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: вибрані лекції для студентів / [Абрамов В. В., Клапчук В. В., Смирнова О. Л. та ін.]; за ред. проф. В. В. Клапчука. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 179 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів ІУ рівнів акредитації : навчальний посібник / [Абрамов В. В., Клапчук В. В., Магльований А. В. та ін.]; за ред. проф. В. В. Клапчука та проф. А. В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 124 с.
4. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина: навч. посіб. / Михайло Федорович Хорошуха, Олександр Олександрович Приймаков / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 309 с.

#### Допоміжна

1. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня: метод. реком. / уклад.: Л. Г. Кириленко, Л. О. Голуб; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Каф. теорії і методики фіз. виховання, адаптивної та масової фізичної культури. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2013. – 94 с.
2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навчальний посібник / Марченко О. К. – Київ: Олімпійська література, 2006. – 196 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – Видання третє, перероблене та доповнене. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
4. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: навчальний посібник / О. В. Пешкова. – Харків: СПДФО, 2011. – 312 с.
5. Полянська О. С. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В. В. Клапчука, О. С. Полянської. – Чернівці: Прут, 2006. – 208 с.



### Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

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

### Накопичування балів з навчальної дисципліни

| Види навчальної роботи                   | Максимальна кількість балів |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| Виконання завдань на практичному занятті | 70                          |
| Диференційований залік                   | 30                          |
| <b>Максимальна кількість балів</b>       | <b>100</b>                  |

### 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                  |
| 1 - 34                                       | F           |                               |

### 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, 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 <http://surl.li/riyov>