



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Основи загального і спортивного масажу»

на 2025 / 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт.
ОПП	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна форма
Семестр, в якому викладається дисципліна	денна на базі ПЗСО: 4 рік, 86 семестр денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки: 2 рік, 46 семестр
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	фізичного виховання і спорту
Розробник	Олійник Олег Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Олійник Олег Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Олійник Олег Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Лекції: - Практика: - Забезпечення: проектор, ноутбук.
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1060

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	8	42	-	100	Залік

Опис навчальної дисципліни

Предмет навчання	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.
Мета дисципліни	<i>Мета</i> - дати студентам знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини, основні та допоміжні прийоми класичного масажу, техніку і методику різних видів масажу на окремих частинах тіла, загальна характеристика та застосування спортивного масажу у різних видах спорту, особливості проведення масажу у юних спортсменів, загальні методичні вказівки, типові помилки при проведенні масажу.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> - засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; - обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту;
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Вивчення дисципліни «Основи загального і спортивного масажу» формує у студентів наступні програмні компетентності: <i>Загальні компетентності (ЗК):</i> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - навички міжособистісної взаємодії. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i> - здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: 1.Оздоровчий масаж. 2. Основи спортивного масажу. <i>Завдання курсу:</i> - викласти теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу при оволодіння технікою оздоровчого та спортивного масажу. Під час навчання студенти озброюються методичними підходами до оздоровчого та спортивного масажу в різних видах спорту; - надати медико-клінічні принципи та критерії фізіологічного та психологічного характеру при визначенні виду спортивного масажу у спортсменів різної спеціалізації. Аналізувати методичні та практичні рекомендації щодо проведення спортивного масажу; - обґрунтувати показання та протипоказання до проведення оздоровчого та спортивного масажу, засоби і методи масажу, фізіологічний вплив численних прийомів масажу на різні тканини, органи і системи та їх функціональний стан; - навчити володіти всебічним комплексним підходом при проведенні оздоровчого та спортивного масажу з метою найбільш ефективного впливу масажу на організм людини; - ознайомити студентів з основними принципами, видами оздоровчого та спортивного масажу, з гігієнічними основами проведення

	масажу та фізіологічною дією масажу; - оволодіти навичками і вміннями виконувати різні види оздоровчого та спортивного масажу із застосуванням основних та допоміжних прийомів. Підготовка до практичної діяльності забезпечується як змістом, так і системою практичних занять. Види занять: лекційні/практичні При вивченні навчальної дисципліни «Основи загального і спортивного масажу» використовуються наступні методи навчання: <i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; <i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів. <i>Практичні:</i> різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту; <i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>Дослідницький.</i>
Пререквізити	Програмний матеріал базується на набутих здобувачами знаннях, уміннях і навичках під час вивчення дисциплін: Адаптивний спорт, Основи фізичної терапії, Спортивна медицина, Анатомія людини з основами спортивної фізіології.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальної дисципліни Підвищення спортивної майстерності обраного виду спорту.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	Під час перевірки знань здобувачів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (виконання дидактичних тестових завдань, індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми), тестового контрольного завдання). При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, виконати практичні нормативи з технічної підготовки.

Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с. 2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2013. 296 с. 3. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 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, 2008. 120 с. 5. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. Вінниця: 2018. 124 с. Додаткова література: 1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5 2. Енциклопедія масажу від А до Я: Пров. з англ. З. Слоботкіної. – Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 384 с. 3. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куперіб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с. 4. Мохан Р. Біохімія м'язової діяльності та фізичного тренування / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – Київ: Олімпійська література, 2001. 296 с. ISBN 966-7133-41 5. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В.,

	Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів: ЛДУФК, 2014. 360 с. Посилання на розроблений електронний курс : http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1060
--	---

Розробник:

Старший викладач

кафедри ФВіС

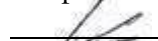
 / О. М. Олійник/

« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /

« » _____ 2025 р.