





ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

М.В. Маліков

«08» 2024р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**МАСАЖ**

підготовки Бакалаврів

денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

**ВИКЛАДАЧ:** Іванська О.В. к.н.фіз.вих., доцент

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедримедико-біологічних основ  
фізичної культури та спорту

Протокол № 1 від «28» серпня 2024 р.

В.о.завідувача кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми

(ініціали, прізвище) (підпис)

(ініціали, прізвище) (підпис)

2024 рік



**Зв'язок з викладачем:** к.н.ф.в., доцент Іванська Олена Василівна

**E-mail:** elena-ivanskaya@ukr.net

**Сезн ЗНУ повідомлення:** <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5071>

**Телефон:** 289-75-53

**Інші засоби зв'язку:** elena-ivanskaya@ukr.net

**Кафедра:** медико-біологічних основ фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1<sup>й</sup> поверх)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Курс «**Масаж**» є здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. Діагностувати ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «**Масаж**» полягає у наданні теоретичних знань та формуванні практичних умінь і навичок з техніки та методики виконання прийомів класичного масажу, масажу окремих частин тіла, лікувального та спортивного масажу.

#### Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	<b>Обов'язкова</b>	
Семестр	7-й	7 -й
Кількість кредитів ECTS	<b>3</b>	
Кількість годин	90	
Семінарські Лабораторні заняття	30год.	10год.
Самостійна робота	60год.	80год.
Консультації	<a href="mailto:elena-ivanskaya@ukr.net">elena-ivanskaya@ukr.net</a> – запис на консультацію	
Вид підсумкового семестрового контролю:	<b>залік</b>	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5071">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5071</a>	

### 2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

КОМПЕТЕНТНОСТІ/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
--	-----------------	---------------------------



<p>ЗК – Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p>	<p>Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: лекція (традиційна, відео трансляція, презентація лекційного матеріалу із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-презентація), лабораторні завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру, лабораторні робота з теоретичним матеріалом, практичними завданнями). Методи стимулювання інтересу до навчання: виконання завдань в практичній діяльності, якщо дистанційно то запис відеоуроку з виконанням лабораторного завдання та прикріпленням в систему Moodle.</p>	<p>Контрольні заходи: Самоконтроль. Поточний контроль (усне опитування; письмовий контроль, тестування на СЕЗН Moodle). Підсумковий контроль: – тестові завдання на СЕЗН Moodle; – лабораторні завдання - освоїти прийоми масажу зняти відео проведення різних видів прийомів масажу</p>
<p>ФК–Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про форму, будову тіла людини та його складових частин, функціональні системи організму. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень морфології. Здатність використовувати знання основ адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.</p>		

### 3. Зміст навчальної дисципліни

#### **Змістовий модуль 1. Історія виникнення, гігієнічні основи та клініко-фізіологічне обґрунтування впливу масажу на організм людини.**

Тема 1. **Історія виникнення та розвитку масажу.** Історичні відомості про виникнення і розвиток масажу в різних країнах світу (Древньому Китаї, Індії, Греції, Римі, Єгипті, у слов'янських племен, Фінляндії, Швеції, в державах Малої і Середньої Азії). Розвиток масажу в Україні.

Тема 2. **Гігієнічні вимоги для проведення масажу.** Вимоги до кабінету масажу та його обладнання. Характеристика масажного стола. Вимоги, що пред'являються до масажиста та пацієнта. Протипоказання та показання до масажу. Допоміжні засоби, що застосовуються для масажу (гелі, креми, олії). Організація праці масажиста: психологічний та технічний аспекти в роботі масажиста, вимоги до рук



масажиста, його одягу та взуття. Правила роботи масажиста: профілактика професійних захворювань масажиста, найбільш раціональні пози масажиста під час масажу. Норми часу та облік роботи масажиста.

**Тема 3. Фізіологічний вплив масажу на організм людини.** Основні правила виконання процедури лікувального масажу. Підготовка до масажу. Загальний та місцевий масаж, підготовчий, основний та заключний період масажу. Механізми фізіологічної дії масажу на організм: місцевий механічний, нервоворефлекторний та гуморальний. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на крово- та лімфообіг. Вплив масажу на серцево-судинну та дихальну системи. Вплив масажу на опорно-руховий апарат. Вплив масажу на ендокринну систему та обмін речовин.

**Змістовий модуль 2. Прийоми, форми, системи, методи та види масажу**

**Тема 4. Прийоми класичного масажу.** Загальна характеристика прийомів та техніки класичного масажу. Визначення прийому погладжування, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів погладжування. Методичні вказівки. Визначення прийому розтирання, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів розтирання. Методичні вказівки. Визначення прийому розминання, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів розминання. Методичні вказівки. Визначення прийому вібрація, характеристика безперервної та перервної вібрації, техніка їх виконання. Методичні рекомендації. Поєднання масажу з дозованими рухами, значення їх застосування, види рухів які застосовуються під час проведення сеансу масажу.

**Тема 5. Форми, системи, методи та види масажу.** Визначення форми масажу. Техніка і методика навчання частковому масажу та загального масажу. Визначення системи масажу та характеристика шведської, фінської та української систем масажу. Східна система масажу. Характеристика ручного апаратного методів масажу.

**Змістовий модуль 3. Класичний лікувальний та інші різновиди лікувальних масажів.**

**Тема 6. Практичне застосування масажу.** Методика масажу спини. Методика масажу голови. Методика масажу комірцевої зони. Методика масажу грудної клітки. Методика масажу животу. Методика масажу верхніх кінцівок. Методика масажу нижніх кінцівок. Методика загального масажу.

**Тема 7. Спортивний масаж.** Тренувальний масаж. Попередній масаж, різновиди попереднього масажу. Відновний масаж. Спортивний масаж в сполученні з бальнеологічними та фізіотерапевтичними процедурами в реабілітації спортсменів. Планування спортивного масажу в системі тренувальних занять у представників різних видів спорту. Спортивний масаж: види, форми проведення, поєднання з тренувальним процесом та спортивними змаганнями.

**Тема 8. Самомасаж як гігієнічне та відновлювальний метод.** Загальний гігієнічний самомасаж. Самомасаж окремих ділянок тіла. Самомасаж при розумовому стомленні. Самомасаж при фізичному стомленні. Косметичний самомасаж: масаж волосистої частини голови, масаж шиї, масаж обличчя. Методика проведення самомасажу.

**Тема 9. Застосування масаж у комплексному лікуванні.** Поєднання масажу з лікувальною гімнастикою та фізіотерапевтичними факторами. Поєднання масажу з мануальною терапією та постімобілізаційною релаксацією м'язів. Роль масажу в проведенні рухового режиму та загартуванні. Масаж в SPA-терапії. Поєднання лікувального масажу з дозованими рухами: активні та пасивні вправи. Загальне уявлення про постізометричну релаксацію. Техніка проведення постізометричної релаксації. Лікувальні ефекти постізометричної релаксації. Показання та протипоказання до застосування постізометричної релаксації.

**Змістовий модуль 4. Масаж окремих частин тіла.**

**Тема 10.** Загальний масаж тіла, методика, відведений час проведення процедури. Методика проведення верхніх кінцівок тіла. Масаж голови та воротничкової зони. Масаж спини. Масаж живота. Методика проведення масажу грудної клітини. Масаж нижніх кінцівок, стопи.

**4. Структура навчальної дисципліни**

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
Лабораторне заняття 1	Історія виникнення та розвитку масажу.	2	2	щотижня
Самостійна робота	Історичні відомості про виникнення і розвиток масажу в різних країнах світу (Древньому Китаї,			

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



	Індії, Греції, Римі, Єгипті, у слов'янських племен, Фінляндії, Швеції, в державах Малої і Середньої Азії). Розвиток масажу в Україні.			
Лабораторн е заняття 2	Гігієнічні вимоги для проведення масажу.	2	2	<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Вимоги до кабінету масажу та його обладнання. Характеристика масажного стола. Вимоги, що пред'являються до масажиста та пацієнта. Протипоказання та показання до масажу.			
Лабораторн е заняття 3	Фізіологічний вплив масажу на організм людини..	2	2	<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Основні правила виконання процедури лікувального масажу. Підготовка до масажу. Загальний та місцевий масаж, підготовчий, основний та заключний період масажу. Механізми фізіологічної дії масажу на організм: місцевий механічний, нервоворефлекторний та гуморальний. Вплив масажу на шкіру			
Лабораторн е заняття 4	Прийоми класичного масажу. Загальна характеристика прийомів та техніки класичного масажу.	2	2	<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Визначення прийому погладжування, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів погладжування. Методичні вказівки. Визначення прийому розтирання, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів розтирання. Методичні вказівки. Визначення прийому розминання, характеристика його видів та техніка їх виконання.			
Лабораторн е заняття 5	Форми, системи, методи та види масажу. Визначення прийому розтирання, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів розтирання. Методичні вказівки. Визначення прийому розминання, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів розминання. Методичні вказівки. Визначення прийому вібрація, характеристика безперервної та перервної вібрації, техніка їх виконання.	4	2	<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Визначення системи масажу та характеристика шведської, фінської та української систем масажу. Визначення форми масажу. Техніка і методика навчання частковому масажу та загального масажу.			
Лабораторн е заняття 6	Практичне застосування масажу.	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Методика масажу спини. Методика масажу голови. Методика масажу комірцевої зони. Методика масажу грудної клітки. Методика масажу животу. Методика масажу верхніх кінцівок. Методика масажу нижніх кінцівок. Методика загального масажу.			
Лабораторн е заняття 7	Спортивний масаж.	2		<i>щотижня</i>

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Силабус навчальної дисципліни



Самостійна робота	Тренувальний масаж. Попередній масаж, різновиди попереднього масажу. Відновний масаж. Спортивний масаж в сполученні з бальнеологічними та фізіотерапевтичними процедурами в реабілітації спортсменів. Планування спортивного масажу в системі тренувальних занять у представників різних видів спорту			
Лабораторне заняття 8	Самомасаж як гігієнічне та відновлювальний метод. Застосування масаж у комплексному лікуванні	2		<i>щотижня</i>
Лабораторне заняття 9,10	Загальний масаж тіла, методика, відведений час проведення процедури. Методика проведення верхніх кінцівок тіла. Масаж голови та воронькової зони. Масаж спини. Масаж живота. Методика проведення масажу грудної клітини. Масаж нижніх кінцівок, стопи.	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Загальний гігієнічний самомасаж. Самомасаж окремих ділянок тіла. Самомасаж при розумовому стомленні. Самомасаж при фізичному стомленні. Косметичний самомасаж. Техніка проведення постізометричної релаксації. Лікувальні ефекти постізометричної релаксації			

**5. Види і зміст контрольних заходів**

Вид заняття/роботи	Вид поточного контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
1	2	3	4	5
<b>Поточний контроль</b>				
Змістовний модуль №1	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	<p>Питання для підготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Історичні відомості про виникнення і розвиток масажу в різних країнах світу</li> <li>Вимоги до кабінету масажу та його обладнання.</li> <li>Характеристика масажного стола.</li> <li>Вимоги, що пред'являються до масажиста та пацієнта.</li> <li>Загальний та місцевий масаж, підготовчий, основний та заключний період масажу.</li> </ol> <p>Механізми фізіологічної дії масажу на організм: місцевий механічний, нервоворефлекторний та гуморальний.</p>	Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	<b>5</b>

	<p>Лабораторне завдання –виконання лабораторна робота, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу</p>	<p>Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання лабораторного заняття. Здатність використовувати під час навчання виконання завдань знання про анатомічні особливості організму людини, фізіологію людини.</p>	<p>Не більше 10 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 5 балів – виконання лабораторних завдань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно; 4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 4 балів – виконання лабораторних завдань, правильність виконання; 3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології. 3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністюю.</p>	<p>10</p>
<p>Змістовний модуль №2</p>	<p>Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle</p> <p>Лабораторне завдання –виконання</p>	<p>Питання для підготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика прийомів та техніки класичного масажу.</li> <li>2. Прийоми: погладження, розтирання, розминання, вібрація.</li> <li>3. Визначення форми масажу. Техніка і методика навчання частковому масажу та загального масажу.</li> </ol> <p>Вимоги до виконання та оформлення:</p>	<p>Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.</p> <p>Не більше 10 балів із розрахунку:</p>	<p>5</p>



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



	<p>лабораторна робота, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу</p>	<p>Оцінюються завдання лабораторного заняття. Тестовий контроль, демонстрація практичних навичок основних і допоміжних технік масажу(погладжування, розтирання), аналізу та узагальнення літературних джерел</p>	<p>5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 5 балів – виконання лабораторних задвань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно; 4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 4 балів – виконання лабораторних задвань, правильність виконання; 3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології. 3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністю</p>	<p>10</p>
<p>Змістовний модуль № 3</p>	<p>Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle</p>	<p>Питання для підготовки: 1. Практичне застосування масажу різних частин тіла. 2. Тренувальний масаж. Попередній масаж, різновиди попереднього масажу. 3. Відновний масаж. 4. Загальний гігієнічний самомасаж. 5. Самомасаж окремих ділянок тіла. 6. Поєднання масажу з мануальною терапією та постімобілізаційною релаксацією м'язів.</p>	<p>Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.</p>	<p>5</p>



	<p>Лабораторне завдання –виконання лабораторна робота, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу</p>	<p>Роль масажу в проведенні рухового режиму та загартуванні</p> <p>Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання лабораторного заняття. Опитування, тестовий контроль, звіт про виконання функціональних проб, демонстрація практичних навичок оцінки фізичного стану здоров'я людини. Демонстрація практичних навичок(тренувальний масаж).</p>	<p>Не більше 10 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 5 балів – виконання лабораторних завдань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно; 4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 4 балів – виконання лабораторних завдань, правильність виконання; 3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології. 3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністю</p>	<p><b>10</b></p>
<p>Змістовний модуль №4</p>	<p>Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle</p>	<p>Питання для підготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальний масаж тіла, методика, відведений час проведення процедури.</li> <li>2. Методика проведення верхніх кінцівок тіла.</li> <li>3. Масаж голови та воротникової зони.</li> <li>4. Масаж спини.</li> <li>5. Масаж живота.</li> </ol>	<p>Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.</p>	<p><b>5</b></p>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



	Лабораторне завдання – виконання лабораторна робота, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу	6. Методика проведення масажу грудної клітини. Масаж нижніх кінцівок, стопи.  Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання лабораторне заняття. Опитування, тестовий контроль, демонстрація практичних навичок масажу окремих частин тіла	Не більше 10 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 5 балів – виконання лабораторних завдань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно; 4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 4 балів – виконання лабораторних завдань, правильність виконання; 3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології. 3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністю	10
<b>Усього поточний контроль</b>	<b>4</b>			<b>60</b>
<b>Підсумковий контроль</b>				
<b>Залік / Екзамен</b>	Теоретичне завдання (екз. тести на СЕЗН Moodle + екз. білети)	Питання для підготовки: 1. Виконання тестування після кожного змістовного модуля, та за курс вивчення. 2. Види масажу. 3. Вимоги до масажиста та пацієнта.	<i>Тестові завдання</i> містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,2 бали за кожне правильно позначене тестове завдання та 0	31 (10+21)



		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Вплив вижимання на організм.</li> <li>5. Вплив вібрації на організм.</li> <li>6. Вплив масажу на дихальну систему.</li> <li>7. Вплив масажу на лімфатичну систему.</li> <li>8. Вплив масажу на нервову систему.</li> <li>9. Вплив масажу на опорно-руховий апарат.</li> <li>10. Вплив масажу на процеси обміну.</li> <li>11. Вплив масажу на серцево-судинну систему.</li> <li>12. Вплив масажу на шкіру та підшкірну клітковину.</li> <li>13. Вплив погладжування на організм.</li> <li>14. Вплив розминання на організм.</li> <li>15. Вплив розтирання на організм.</li> <li>16. Гігієнічні вимоги до кабінету масажу.</li> <li>17. Історія виникнення і розвитку масажу.</li> <li>18. Методика відновного масажу.</li> <li>19. Методика гігієнічного масажу.</li> <li>20. Методика загального масажу.</li> <li>21. Методика масажу верхніх кінцівок.</li> <li>22. Методика масажу голови.</li> <li>23. Методика масажу грудної клітини.</li> <li>24. Методика масажу живота.</li> <li>25. . Методика масажу коміркової зони.</li> <li>26. Методика масажу нижніх кінцівок.</li> <li>27. Методика масажу спини.</li> <li>28. Методика попереднього масажу.</li> <li>29. Методика</li> </ol>	<p>балів – при помилковому позначенні відповіді. Максимально 10 балів.</p> <p><i>Розподіл балів за питаннями екзаменаційного білету, виходячи з максимальних 21 балу:</i></p> <p>- перше, друге, третє завдання: теоретичні питання, які оцінюються за семибальною шкалою («відмінно» - 7-6 балів, «добре» - 5 балів, «задовільно» - 4-3 бали, «незадовільно» - 2-0 балів).</p> <p>Для оцінки виконання завдань екзаменаційного білету використовуються такі критерії оцінювання відповіді студента: 4-3 бали – відповідь студента неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань.</p>	
--	--	---	---	--



		<p>проведення самомасажу.</p> <p>30. Методика тренувального масажу.</p> <p>31. Основні та допоміжні прийоми вібрації.</p> <p>32. Основні та допоміжні прийоми погладжування.</p> <p>33. Основні та допоміжні прийоми розминання.</p> <p>34. Основні та допоміжні прийоми розтирання.</p> <p>35. Показання для проведення сеансу масажу.</p> <p>Протипоказання для проведення сеансу масажу.</p>		
	Лабораторне завдання	<p>Раціональне виконання завдань, практичне виконання усіх видів масажу, техніки, демонстрація у відео уроках.</p>	<p>3-4 бали – відповідь студента неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань;</p> <p>5-7 балів – відповідь студента досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, недостатня чіткість у визначенні понять;</p> <p>8-9 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент доцільно використовує</p>	9



			вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки.	
<b>Усього підсумковий контроль</b>				<b>40</b>

**Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS**

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)	3 (задовільно)	Не зараховано
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

**6. Основні навчальні ресурси**

**Рекомендована література**

**Основна:**

1. 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.
2. 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.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 2-ге вид., переробл. та доповн. Київ Олімпійська література, 2005. – 422 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 3-те вид., переробл. та доповн. Київ Олімпійська література, 2009. – 488 с.
5. Степашко М.В. Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині Київ Медицина, 2010. – 352 с.

**Додаткова:**

1. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.
2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Реабілітаційний масаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 524 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., переробл. й допов. Харків : ХНАДУ, 2013. 295 с.
4. Канищева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 с.
5. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навч. посіб. Нац. ун-т кораблебудування ім. адмірала Макарова. 14 16 2 2 3. 3.1. Миколаїв : НУК, 2017. 316 с.
6. Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с.
7. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ : ТОВ «Козарі», 2010. 86 с.
8. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посіб. Харків : Колегіум, 2015. 175 с.
9. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : ЛДУФК, 2013. 303 с.
10. Зотов В.П. Спортивний масаж Київ.: Здоров'я, 1987. 189 с.



11. Anatomical Differences between Children and Adults. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*. 8(5): 355-359, 2020.

12. Ian Peate, Elizabeth Gormley-Fleming. *Fundamentals of Children and Young People's Anatomy and Physiology A Textbook for Nursing and Healthcare Students*, Second Edition. John Wiley & Sons Ltd. Published, 2021. 528 p.

### Інформаційні ресурси

1. First Aid Manual. The Step-by-Step Guide For Everyone (Irish edition). : DK (Dorling Kindersley) 2017. 288 с. Електронні джерела: <http://www.nbu.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В.І.Вернадського)
2. Human anatomy and physiology (Анатомія та фізіологія людини). URL: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-physiology>
3. Advanced muscular-skeletal system physiology (Розширена фізіологія опорно-рухової системи). URL: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/advanced-muscular-system>
4. Атлас з анатомії людини Acland's. URL: [http://www.med-edu./basic-science/anatom/acland\\_anatomy](http://www.med-edu./basic-science/anatom/acland_anatomy)
5. Анатомія, фізіологія, біологія і генетика, цікаві статті про людину. URL: <http://medinform.net/human/anatomy>.

## 7. Регуляції і політики курсу

### Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лабораторних занять. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитесь чи не впевнені у своїх знаннях!

Пропуски можливі лише з поважної причини. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

### Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

### Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну на пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу [elena-ivanskaya@ukr.net](mailto:elena-ivanskaya@ukr.net) У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ



ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bqb99>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ** Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса:

Гаряча лінія: Тел.

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

## РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

**НАУКОВА БІБЛІОТЕКА:** <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** <https://moodle.znu.edu.ua>  
Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: [moodle.znu@znu.edu.ua](mailto:moodle.znu@znu.edu.ua).

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:** <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни

