

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни



Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму

М.В. Маліков
(ініціали та прізвище)

«29» серпня 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

блоку вибірових дисциплін підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр
денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фізичне виховання», «Спорт»,
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Викладач: Кузнецов Андрій Олександрович, доцент, к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичної культури та спорту
Протокол 1 від «28» серпня 2025 р.
Завідувач кафедри

А.О. Кузнецов

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Конох А.П.

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Караулова С.І.



СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

Викладач: к.б.н., доцент Кузнецов Андрій Олександрович

Кафедра: МБОФКС, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1^й поверх)

E-mail: message.znu@gmail.com

Телефон: 0677599812

1. Опис навчальної дисципліни

Основною метою вивчення навчальної дисципліни «Спортивний масаж» є формування у студентів поглиблених знань про особливості використання масажу в спортивній практиці з позиції збереження та зміцнення здоров'я спортсменів, профілактики та лікування різноманітних захворювань, а також підвищення ефективності тренувального процесу осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Виробити навички застосування набутих знань при організації навчально-тренувальної роботи.

Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування масажу у професійній діяльності різних.

Також метою навчальної дисципліни «Спортивний масаж» у здобувачів освітньої програми «Фізичне виховання» та «Спорт» є формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема навичок з проведення спортивного масажу. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу, набуті умінь використовувати засвоєні знання для всебічної організації процесу з фізичного виховання та спорту.

Метою опанування освітнього компонента "Спортивний масаж" є ознайомлення здобувачів вищої освіти із теоретичними та практичними аспектами спортивного масажу. Курс спрямований на набуття здобувачами вищої освіти необхідних знань, навичок та вмінь для проведення ефективного спортивного масажу як для професійної практики, так і для власного користування. Завдання освітнього компонента: ознайомлення з основними поняттями та принципами спортивного масажу та його впливу на спортивну підготовку; вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи для більш ефективного розуміння процесів, що відбуваються під час масажу; вивчення прийомів самомасажу для поліпшення м'язового тону, розслаблення, попередження травм та загального покращення фізичного самопочуття; практичне навчання проведення спортивного масажу на різних ділянках тіла, враховуючи потреби спортсменів різних видів спорту та рівнів підготовки; вивчення показань та протипоказань до проведення спортивного масажу, а також розробка індивідуальних підходів до клієнтів; аналіз ефективності спортивного масажу на підставі наукових досліджень та практичних прикладів; закріплення практичних навичок через взаємодію з реальними клієнтами або партнерами під час практичних занять.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	8-й	8-й
Кількість кредитів ECTS	6	6
Кількість годин	120	120
Лекційні заняття	32 год.	8
Практичні заняття	32 год.	8
Самостійна робота	86 год.	104
Консультації	щовівторка, 11.25 (4-й корп. ЗНУ, ауд. 115 (1 ^й поверх) або за домовленістю (очно) чи ел. поштою (message.znu@gmail.com) (дистанційно)	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=3367	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту. СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти. СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту. СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання. СК10. Здатність здійснювати дослідно-діагностичну діяльність із застосуванням інноваційних методів діагностики здатностей суб'єктів фізичної культури і спорту до занять різними видами рухової активності. СК11. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я дітей та молоді (зокрема з особливими потребами) в освітньому процесі та позаурочній діяльності. СК12. Здійснення підготовчої і виконавчої діяльності на спортивних спорудах та обладнанні. Розробка нових фізичних вправ та оздоровчих програм. СК13. Готовність до організації фінансово-господарської діяльності у сфері фізичної культури і спорту. РН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. РН3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефаківців, зокрема до осіб, які навчаються. РН5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти. РН6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. РН8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. 6 РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти. РН10. Планувати і виконувати наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту, висувати і перевіряти гіпотези, обирати методи та інструменти, обґрунтовувати висновки, презентувати результати. Результати навчання, визначені освітньо-професійною програмою РН11. Застосовувати сучасні технології навчання у фізичному вихованні різних груп населення щодо формування здоров'я та здорового способу життя на основі етнічних традицій. РН12. Здатний створювати унікальне навчально-виховне середовище, що сприятиме формуванню соціокультури здоров'я в національному масштабі. РН13. Здійснювати дослідницьку діяльність із застосуванням сучасних інноваційних методів і засобів діагностики здатностей суб'єктів фізичної культури і спорту до занять різними видами рухової активності. РН14. Здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність різних груп населення з особливими потребами. РН15. Застосовувати сучасні методи оздоровлення та збереження здоров'я з урахуванням національних потреб.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-презентація), практичні завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру, дослідницькі методи (робота з науковими джерелами та ін). Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо). Консультаційні методи: індивідуальні і групові консультації за запитами студентів; екзаменаційна консультація	Поточний контроль: накопичувальна бально-рейтингова система (оцінювання досягнень студентів за усіма видами навчальної діяльності) Протягом семестру, під час лабораторних занять усне опитування; письмовий контроль, після вивчення змістових розділів, тестування на СЕЗН Moodle). Підсумковий контроль: - теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle); - практичний блок (виконання індивідуального практичного завдання).

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивного масажу.

Тема 1. **Особливості спортивного масажу.**

Тема 2. **Застосування масажу у поєднанні з деякими медико-біологічними засобами.**

Змістовий модуль 2. Види спортивного масажу

Тема 3. **Методики проведення гігієнічного та попереднього масажу.**

Тема 4. **Методики тренувального масажу.**

Тема 5. **Методики відновлювального та реабілітаційного масажу.**

Змістовий модуль 3. Особливості масажу у представників різних видів спорту на різних етапах підготовки.

Тема 6. **Масаж у представників циклічних видів спорту.**

Тема 7. **Масаж у представників ігрових видів спорту.**

Тема 8. **Масаж у представників силових видів спорту та в одноборствах.**

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лекція 1	Тема. Загальні основи спортивного масажу	4	1	<i>щотижня</i>
Практичне заняття 1	Тема. Загальні основи спортивного масажу 1. Прийоми масажу які застосовуються при проведенні сеансу спортивного масажу, особливості їх використання. 2. Масаж окремих ділянок тіла.	4	1	<i>щотижня</i>
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тема. Загальні основи спортивного масажу 1. Виконати сеанс масажу окремої ділянки тіла за обраним завданням.			
Лекція 2	Тема. Застосування масажу у поєднанні з деякими медико-біологічними засобами та чинниками. 1. Обґрунтування деяких засобів та чинників, які можуть використовуватись у поєднанні зі спортивним масажем.	4	1	<i>щотижня</i>
Практичне заняття 2	Тема. Застосування масажу у поєднанні з деякими медико-біологічними засобами 1 Особливості використання допоміжних засобів.	4	1	<i>щотижня</i>
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тема. Застосування масажу у поєднанні з деякими медико-біологічними засобами. 1. Визначити додаткові засоби та методи та обґрунтувати можливість їх використання у поєднанні з масажем.			
Лекція 3	Тема. Види спортивного масажу. Гігієнічний та попередній масаж	4	1	<i>щотижня</i>
Практичне заняття 3	Тема. Види спортивного масажу. Гігієнічний та попередній масаж 1. Особливості та методика проведення гігієнічного масажу. 2. Особливості та методика проведення попереднього масажу (за різновидами).	4	1	<i>щотижня</i>
Самостійна робота до	Тема. Види спортивного масажу. Гігієнічний та попередній.			

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



змістового модуля 2	1. Визначити та обґрунтувати методику масажу за наданими характеристиками. 2. Виконати масаж за визначеною методикою.			
Лекція 4	Тема. Види спортивного масажу. Тренувальний	4	1	щотижня
Практичне заняття 4	Тема. Види спортивного масажу. Тренувальний. 1. Особливості та методика проведення тренувального масажу.	4	1	щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тема. Види спортивного масажу. Тренувальний 1. Визначити та обґрунтувати методику масажу за наданими характеристиками. 2. Виконати масаж за визначеною методикою.			
Лекція 5	Тема. Види спортивного масажу. Відновлювальний та реабілітаційний масаж	4	1	щотижня
Практичне заняття 5	Тема. Види спортивного масажу. 1. Особливості та методика проведення відновлювального масажу. 2. Особливості та методика проведення реабілітаційного масажу. 3. Загальні рекомендації щодо застосування засобів відновлення у поєднанні з масажем.	4	1	щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тема. Види спортивного масажу. Відновлювальний та реабілітаційний масаж 1. Визначити та обґрунтувати методику масажу за наданими характеристиками. 2. Виконати масаж за визначеною методикою.			
Лекція 6	Тема. Особливості масажу у представників різних видів спорту на різних етапах підготовки. Масаж у представників циклічних видів спорту.	4	1	щотижня
Практичне заняття 6	Тема. Особливості масажу у представників циклічних видів спорту на різних етапах підготовки. 1. Загальна характеристика циклічних видів спорту. 2. Особливості етапів підготовки. 3. Особливості проведення масажу відповідно до виду спорту та етапу підготовки.	4	1	щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тема. Особливості масажу у представників різних видів спорту на різних етапах підготовки. Масаж у представників циклічних видів спорту. 1. Визначити та обґрунтувати методику масажу за наданими характеристиками. 2. Виконати масаж за визначеною методикою.			
Лекція 7	Тема. Особливості масажу у представників різних видів спорту на різних етапах підготовки. Масаж у представників ігрових видів спорту.	4	1	щотижня
Практичне заняття 7	Тема. Особливості масажу у представників ігрових видів спорту на різних етапах підготовки. 1. Загальна характеристика ігрових видів спорту. 2. Особливості етапів підготовки.	4	1	щотижня

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



	3. Особливості проведення масажу відповідно до виду спорту та етапу підготовки.			
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тема. Особливості масажу у представників різних видів спорту на різних етапах підготовки. Масаж у представників ігрових видів спорту. 1. Визначити та обґрунтувати методику масажу за наданими характеристиками. 2. Виконати масаж за визначеною методикою.			
Лекція 8	Особливості масажу у представників різних видів спорту на різних етапах підготовки. Масаж у представників силових видів спорту та в одноборствах	4	1	щотижня
Практичне заняття 8	Тема. Особливості масажу у представників силових видів спорту та в одноборствах на різних етапах підготовки. 1. Загальна характеристика зазначених видів спорту. 2. Особливості етапів підготовки. 3. Особливості проведення масажу відповідно до виду спорту та етапу підготовки.	4	1	щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тема. Особливості масажу у представників різних видів спорту на різних етапах підготовки. Масаж у представників силових видів спорту та в одноборствах 1. Визначити та обґрунтувати методику масажу за наданими характеристиками. 2. Виконати масаж за визначеною методикою.			

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Практичне заняття 1	Практична робота 1	Практичні завдання про загальні положення спортивного масажу.	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними	3

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



			формулюваннями і визначеннями.	
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тести до змістового модуля 1	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6
Практичне заняття 2	Практична робота 2	Практичні завдання з діагностики функціонального стану та фізичної працездатності організму фізкультурника і спортсмена (лабораторна діагностика, ЕКГ-контроль, функціональні проби).	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	3
Практичне заняття 3	Практична робота 3	Практичні завдання про комплексне лікарське обстеження осіб, що займаються фізкультурою і спортом та самоконтроль фізкультурника та спортсмена.	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на	3

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



			завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тести до змістового модуля 2	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6
Практичне заняття 4	Практична робота 4	Практичні завдання про основи загальної та спортивної патології, причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях, основні клінічні форми перевантаження	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	3
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тести до змістового модуля 3	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



Практичне заняття 5	Практична робота 5	Практичні завдання про класифікацію засобів підвищення та відновлення працездатності фізкультурників і спортсменів та їх характеристику і рекомендації щодо застосування.	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	3
Самостійна робота до змістового модуля 4	Тести до змістового модуля 4	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6
Усього за поточний контроль	20			60
Підсумковий контроль				
Залік	Теоретичне завдання (підсумкові тести)	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує 1 бал за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Підсумкове тестування за темами, вивченими у поточному семестрі (32 тестових завдань, обмеження у часі - 25 хвилин).	30

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



	Практичне завдання	Публічна презентація «Масаж в обраному виді спорту» (вибір виду спорту довільний).	8 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент(ка) доцільно використовує вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки; 5-7 балів – відповідь студента досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, недостатня чіткість у визначенні понять; 3-4 бали – відповідь 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	10
Усього за підсумковий контроль				40

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)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

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. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посіб. Харків : Колегіум, 2015. 175 с.
3. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : ЛДУФК, 2013. 303 с.
4. Зотов В.П. Спортивний масаж Київ.: Здоров'я, 1987. 189 с.
5. Сітовський А. М. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату : навч. посібн. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 183 с.
6. Дегтяренко Т.В., Долгієв Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса : Атлант ВОІ СОІУ, 2018. 282 с.
7. Ткачук В.Г., Бекетова Г.В., Войтовська О.М. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Людмила, 2019. 475 с.
8. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.
9. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.; за заг. ред. О.А. Шинкарук. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 144 с.
10. Застосування засобів, які пришвидшують відновні процеси і підвищують працездатність студентів-спортсменів. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей // С.М. Войтенко, Вінниця : ОЦ ВНАУ; 2019. 74 с.
11. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
12. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ Олімпійська література, 2009. – 488 с.
13. 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. Каніщева 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 лабораторних робіт) : навч. посіб. Нац. ун-т кораблебудування ім. адмірала Макарова. 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. Anatomical Differences between Children and Adults. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*. 8(5): 355-359, 2020.
8. 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. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Національна наукова медична бібліотека. URL: <https://library.gov.ua>
3. Наукова бібліотека ЗНУ: <http://library.znu.edu.ua>.

4. Human anatomy and physiology (Анатомія та фізіологія людини). URL: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-physiology>
5. Advanced muscular-skeletal system physiology (Розширена фізіологія опорно-рухової системи). URL: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/advanced-muscular-system>
6. Атлас з анатомії людини Acland's. URL: http://www.med-edu./basic-science/anatom/acland_anatomy
7. 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, порадьтесь 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).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розмішуватимуться 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, спрямуйте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу massage.znu@gmail.com. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

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

Додаткова інформація

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою: <http://surl.li/afeagu>.

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/y9pkmmmp5>. 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/yd6bq6p9>; 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: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

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.
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>