



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Основи загального і спортивного масажу»

на 2024 / 2025 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка.
Спеціальність	017 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, 8б семестр денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки: 2 рік, 4б 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

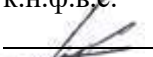
Предмет навчання	Предметом вивчення навчальної дисципліни є вчення про техніки різних видів масажу загального і спортивного, яке базується на анатомо-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини.
Мета дисципліни	<i>Мета</i> - дати студентам знання 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

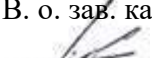
	<p>масажу та фізіологічною дією масажу; - оволодіти навичками і вміннями виконувати різні види оздоровчого та спортивного масажу із застосуванням основних та допоміжних прийомів. Підготовка до практичної діяльності забезпечується як змістом, так і системою практичних занять.</p> <p>Види занять: лекційні/практичні</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Основи загального і спортивного масажу» використовуються наступні методи навчання:</p> <p><i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування;</p> <p><i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів.</p> <p><i>Практичні:</i> різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту;</p> <p><i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;</p> <p><i>Метод проблемного викладу.</i></p> <p><i>Частково-пошуковий або евристичний.</i></p> <p><i>Дослідницький.</i></p>
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	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.</p> <p>Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p> <p>Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.</p>
Оцінювання досягнень	<p>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).</p> <p>При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи.</p> <p>Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>


<p>Академічна доброчесність</p>	<p>Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>Додаткова література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 Куцериб, 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://www.dgma.donetsk.ua/202012031111robochi-programi-navchalnih-distsiplin.html
--	---

Розробник:
Старший викладач
кафедри ФВіС
 / О. М. Олійник/
« » _____ 2024 р.

Гарант освітньої програми:
Доцент кафедри ФВіС,
к.н.ф.в.с.
 / С. О. Черненко/
« » _____ 2024 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри ФВіС
Протокол № 21 від 30.08.2024 р.
В. о. зав. кафедри ФВіС
 / С. О. Черненко/
« » _____ 2024 р.

Затверджую:
Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання
 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2024 р.