

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій Жильцов
_____ 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивний і спеціальний масаж

Для студентів

Спеціальності: 227 - Фізична терапія, ерготерапія

Рівня вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітньо-професійної програми: 227.00.02 Фізична терапія, ерготерапія



Київ - 2023

Розробник:

Харченко Г.Д., к.н.ф.в.с., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

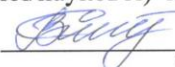
Викладачі:

Харченко Г.Д., к.н.ф.в.с., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології
Протокол від 01.09.2022 р. № 9.

Завідувач кафедри  (Валентин Савченко)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) 227.00.02 Фізична терапія, ерготерапія
___. ___. 2022 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Валентин Савченко)
(підпис)

Робочу програму перевірено
___. ___. 2022 р.
Заступник директора/декана  (Оксана Комоцька)
(підпис)

Пролонговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	3	
Семестр	6	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни –сформувати цілісне уявлення, надати спеціальні знання зі спортивного масажу, набути практичних навичок у виконанні прийомів масажу у спорті, фізичному вихованні, як фахівця з фізичної реабілітації / терапії.

Завдання дисципліни:

- 1.(ЗК 01) Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
2. (ЗК 04) Здатність працювати в команді.
- 3.(ЗК 08) Здатність планувати та управляти часом.
- 4.(ЗК 10) Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- 5.(ЗК 11) Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- 6.(ЗК 12) Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
7. (СК 01) Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.
8. (СК 11) Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
9. Надати знання про особливості спортивного масажу, гігієнічні, фізіологічні та медико-біологічного аспекти спортивного масажу.
10. Сформувати здатність виконувати класичний та спортивний масаж, знати форми, різні види та класифікацію класичного та спортивного масажу.

11. Оволодіти навичками виконання спортивного масажу з урахуванням етапу спортивного тренування, характеру навантажень, функціонального стану спортсмена.

12. Сформувати здатність продемонструвати техніку виконання основних та допоміжних прийомів масажу з урахуванням ділянки тіла та індивідуальних особливостей клієнта, вміння виконувати самомасаж та надавати рекомендації щодо його проведення іншою особою.

13. Надати знання та сформувати вміння оцінювати ефективність масажу за об'єктивними критеріями.

3. Результати навчання за дисципліною:

1.(ПР 08) Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

2.(ПР 12) Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

3.(ПР 16) Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

4.(ПР 18) Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Знати про анатомо- фізіологічні, вікові та статеві особливості організму спортсменів залежно від виду спорту.

Знати особливості проведення відновлюваного, попереднього та тренувального видів масажу; методики масажу в лікуванні травм і захворювань, пов'язаних з спортом.

Знати заходи безпеки при проведенні масажу.

Уміти організувати проведення масажу в різних оздоровчих та спортивних закладах.

Уміти самостійно провести спортивний масаж з урахуванням стану спортсмена.

Уміти провести оцінку ефективності масажу і дати аналіз отриманих результатів.

Володіти технікою виконання прийомів спортивного масажу; технікою виконання рухів (активних, пасивних, і з опором) та особливостями їх проведення. Володіти методиками тренувального масажу для підвищення тренуваності, вдосконалення фізичних якостей та збереження спортивної форми.

Володіти методиками попереднього масажу: розминаючого, зігріваючого, мобілізуючого при несприятливих передстартових станах.

Знати особливості проведення відновлюваного масажу в процесі тренувального заняття, в період відпочинку від 5 до 20 хв., в період від 20 хв. до 6 годин, після першого дня виступу та після змагань.

Володіти методиками масажу при травмах та деяких захворюваннях, пов'язаних зі спортом.

4. Структура навчальної дисципліни:

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	У с ь о г о	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м о с т і й н а
		Л е к ці ї	С е м і н а р и	П р а к т и ч ні	Л а б о р т о р ні	Ін д и ві д у а л ь ні	
Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивного та спеціального масажу.							
Тема 1. Загальні основи спортивного та спеціального масажу.	4	2		2			
Тема 2. Прийоми погладжування у спортивному масажі	4			2			2
Тема 3. Прийоми витискання у спортивному масажі.	4			2			2
Тема 4. Прийоми розминання у спортивному масажі.	8			4			4
Тема 5. Прийоми розтирання у спортивному масажі.	4			2			2
Тема 6. Прийоми вібрації. Активні та пасивні рухи у спортивному масажі.	8			4			4
Модульний контроль	2						
Разом	34	2		16			14
Змістовний модуль 2. Види спортивного та спеціального масажу масажу.							
Тема 7. Види спортивного та спеціального масажу.	8	2		2			4
Тема 8. Тренувальний масаж при заняттях різними видами спорту.	6			2			4
Тема 9. Попередній масаж при заняттях різними видами спорту .	6			2			4
Тема 10. Відновний масаж при заняттях різними видами спорту.	6			2			4
Модульний контроль	2						
Разом	28	2		8			16

Назва змістових модулів, тем	У с ь о г о	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					С а м о с т і й н а
		Л е к ці ї	С е м і н а р и	П р а к т и ч ні	Л а б о р а т о р ні	І н д и ві д у а л ь ні	
Змістовний модуль 3. Самомасаж. Методика застосування спортивного та спеціального масажу в поєднанні з мазями, гелями та маслами. Спортивний та спеціальний масаж в поєднанні з бальнеологічними, банними процедурами, іншими видами масажу та ЛФК в реабілітації.							
Тема 11. Самомасаж - провідний вид спортивного та спеціального масажу.	4			2			2
Тема 12. Застосування мазей, масла та гелів в практиці спортивного та спеціального масажу.	4			2			2
Тема 13. Застосування спортивного та спеціального масажу у сауні та лазні.	4			2			2
Тема 14. Принципи поєднання спортивного та спеціального масажу з іншими видами масажу.	6			4			2
Тема 15. Принципи та методика поєднання спортивного та спеціального масажу із ЛФК.	4			2			2
Тема 16. Методика спортивного масажу за допомогою апаратів	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом	28			14			12
Змістовний модуль 4. Методика спортивного та спеціального масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів							
Тема 17. Методика масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів.	8	2		2			4
Тема 18. Методика масажу при забоях.	4			2			2
Тема 19. Методика масажу при розтягненні.	4			2			2
Тема 20. Методика масажу при вивихах.	4			2			2
Тема 21. Методика масажу при переломах.	8			4			4

Назва змістових модулів, тем	У с ь о г о	Розподіл годин між видами робіт					С а м о с т і й н а
		Аудиторна:					
		Л е к ці ї	С е м і н а р и	П р а к т и ч ні	Л а б о р а т о р ні	Ін ві д у а л ь ні	
Модульний контроль	2						
Разом	30			12		14	
Усього	120	6		50		56	

5. Програма навчальної дисципліни:

Змістовний модуль 1. Загальні основи спортивного та спеціального масажу.

Лекція 1. Загальні основи спортивного та спеціального масажу.

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку спортивного масажу. Фізіологічний вплив спортивного масажу на різні системи організму. Класифікація масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Показання та протипоказання до спортивного масажу. Методика і техніка виконання прийомів спортивного масажу.

Практичне заняття 1. Загальні основи спортивного та спеціального масажу.

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку спортивного масажу. Фізіологічний вплив спортивного масажу на різні системи організму. Класифікація масажу. Механізми дії масажу на організм людини. Показання та протипоказання до спортивного масажу. Методика і техніка виконання прийомів спортивного масажу.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 2. Прийоми погладжування в спортивному масажі.

Основні питання / ключові слова: Фізіологічна дія прогладжування на організм. Класифікація прийомів прогладжування. Види прогладжування. Особливості виконання прийомів прогладжування в спортивній практиці. Техніка виконання прийомів прогладжування в спортивному масажі на окремих ділянках тіла. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів погладжування.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 3. Прийоми витискання в спортивному масажі.

Основні питання / ключові слова: Прийоми витискання в спортивному масажі. Фізіологічна дія витискання на організм. Класифікація прийомів витискання. Особливості виконання прийомів витискання. Особливості застосування прийомів витискання в спортивному масажі. Застосування витискання на окремих ділянках тіла. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів витискання

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 4. Прийоми розминання давлючої групи в спортивному масажі.

Основні питання / ключові слова: Фізіологічна дія прийомів розминання давлючої групи на організм. Класифікація прийомів розминання давлючої групи. Особливості виконання прийомів розминання давлючої групи. Особливості застосування прийомів розминання давлючої групи в спортивній практиці. Застосування розминання на окремих ділянках тіла спортсменів. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів розминання давлючої групи.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 5. Прийоми розминання відтягуючої групи в спортивному масажі.

Основні питання / ключові слова: Фізіологічна дія прийомів розминання відтягуючої групи на організм. Класифікація прийомів розминання відтягуючої групи. Особливості виконання прийомів розминання відтягуючої групи. Особливості застосування прийомів розминання відтягуючої групи в спортивній практиці. Застосування розминання на окремих ділянках тіла спортсменів. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів розминання.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.

2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 6. Прийоми розтирання в спортивному масажі.

Основні питання / ключові слова: Прийоми розтирання в спортивному масажі. Фізіологічна дія розтирання на організм. Класифікація прийомів розтирання. Особливості виконання прийомів розтирання. Особливості застосування прийомів розтирання в спортивному масажі. Застосування розтирання на окремих ділянках тіла. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів розтирання.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 7. Прийоми вібрації в спортивному масажі.

Основні питання / ключові слова: Прийоми вібрації в спортивному масажі. Фізіологічна дія вібрації на організм. Класифікація прийомів вібрації. Безперервна вібрація. Переривиста вібрація. Особливості виконання прийомів вібрації. Особливості застосування прийомів вібрації в спортивному масажі. Застосування вібрації на окремих ділянках тіла. Помилки, які зустрічаються при виконанні прийомів вібрації.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.

4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 8. Активні та пасивні рухи в спортивному масажі.

Основні питання / ключові слова: Види рухів (активні, пасивні, рухи з опором). Нормальна амплітуда рухів в суглобах кінцівок. Методичні вказівки. Оволодіння навичками виконання. Особливості застосування в спортивному масажі. Помилки які зустрічаються при виконанні.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Змістовний модуль 2. Види спортивного та спеціального масажу

Лекція 2. Види спортивного та спеціального масажу..

Основні питання / ключові слова: Мета, види тренувального масажу. Основні принципи побудови тренувального масажу. Особливості методики масажу для підвищення тренуваності, вдосконаленню фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості методики в залежності від виду спорту, етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу.

Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Попередній масаж як засіб підготовки до змагань. Особливості попереднього масажу в залежності від виду спорту. Масаж при різних передстартових станах . характеристика передстартових станів. Бойова готовність. Передстартова лихорадка. Передстартова апатія. Оволодіння методиками попереднього масажу.

Фізіологічне обґрунтування. Поняття про сеанс відновного масажу. Особливості відновного масажу при фізичному та розумовому стомленні. Особливості методики сеансу відновного масажу в процесі тренувального заняття (між підходами до штанги у штангістів, підходами до снарядів у гімнастів і т. д.), після тренувальних занять, під час змагань, після першого дня виступів, та після змагань. Засвоєння навиків проведення відновного масажу.

Практичне заняття 9. Види спортивного та спеціального масажу.

Основні питання / ключові слова: Мета, види тренувального масажу. Основні принципи побудови тренувального масажу. Особливості методики масажу для підвищення тренуваності, вдосконаленню фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості методики в залежності від виду спорту, етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу.

Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Попередній масаж як засіб підготовки до змагань. Особливості попереднього масажу в залежності від виду спорту. Масаж при різних передстартових станах . характеристика передстартових станів. Бойова готовність. Передстартова лихорадка. Передстартова апатія. Оволодіння методиками попереднього масажу.

Фізіологічне обґрунтування. Поняття про сеанс відновного масажу. Особливості відновного масажу при фізичному та розумовому стомленні. Особливості методики сеансу відновного масажу в процесі тренувального заняття (між підходами до штанги у штангістів, підходами до снарядів у гімнастів і т. д.), після тренувальних занять, під час змагань, після першого дня виступів, та після змагань. Засвоєння навиків проведення відновного масажу.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.

2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 10. Тренувальний масаж при заняттях різними видами спорту. Побудова схем масажу.

Основні питання / ключові слова: Мета, види тренувального масажу. Основні принципи побудови тренувального масажу. Особливості методики масажу для підвищення тренуваності, вдосконаленню фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості методики в залежності від виду спорту, етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. . Оволодіння методиками тренувального масажу.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 11. Попередній масаж при заняттях різними видами спорту . Види попереднього масажу.

Основні питання / ключові слова: : Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Попередній масаж як засіб підготовки до змагань. Масаж при різних передстартових станах . характеристика передстартових станів. Бойова готовність. Передстартова лихорадка. Передстартова апатія. Оволодіння методиками попереднього масажу при заняттях різними видами спорту.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.

2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 12. Відновний масаж при заняттях різними видами спорту. Особливості застосування в спортивній практиці.

Основні питання / ключові слова: Фізіологічне обґрунтування. Поняття про сеанс відновного масажу. Особливості відновного масажу при фізичному та розумовому стомленні у спортсменів різних видів спорту.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Змістовний модуль 3. Самомасаж. Методика застосування спортивного та спеціального масажу в поєднанні з мазями, гелями та маслами. Спортивний та спеціальний масаж в поєднанні з бальнеологічними, банними процедурами, іншими видами масажу та ЛФК в реабілітації.

Практичне заняття 13. Самомасаж – провідний вид спортивного та спеціального масажу.

Основні питання / ключові слова: Значення самомасажу в спортивній практиці. Тривалість загального самомасажу. Види самомасажу: гігієнічний, при заняттях фізичною культурою та спортом, виробничий (попередній та відновлювальний), в процесі загартовування. Протипоказання, форми та методи. Основні правила самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла у спортсменів. Послідовність виконання прийомів на різних ділянках тіла, послідовність переходу ділянок, що масажуються.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. –вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 14. Застосування мазей, масла та гелів в практиці спортивного та спеціального масажу.

Основні питання / ключові слова: Показання до застосування. Алергічні реакції. Активні речовини та їх фізіологічна дія. Знеболюючий ефект. Протизапальний ефект. Підвищення відновлювальних властивостей. регенерації тканин. Покращення трофічних процесів. Профілактика травм. Застосування при значних фізичних навантаженнях.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. –вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 15. Застосування спортивного та спеціального масажу в сауні та лазні.

Основні питання / ключові слова: Застосування спортивного масажу з сауною при перенапруженні нервово-м'язового апарату. Гостро виникаюче та хронічне перенапруження. Задачі та методика проведення масажу. Поєднання та методика застосування спортивного масажу разом із сауною в лікуванні ряду захворювань. Методика банного масажу віниками.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.

2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 16. Принципи поєднання спортивного та спеціального масажу з іншими видами масажу.

Основні питання / ключові слова: Сегментарно – рефлекторний масаж. Зони Захар'їна – Геда. Методика виконання. Східний точковий масаж.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 17. Принципи поєднання спортивного масажу з іншими видами масажу.

Основні питання / ключові слова: Постізометрична релаксація. Принципи та методика виконання. Кінезіотейпування в поєднанні із спортивним масажем. Принципи та методика виконання.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.

5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 18. Принципи та методика поєднання спортивного та спеціального масажу із ЛФК.

Основні питання / ключові слова: значення поєднання масажу і ЛФК для відновлення тренуваності спортсменів при тимчасовій втраті їх працездатності. Принципи побудови програми занять в залежності від періоду реабілітації. Дозування навантажень.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 19. Методика спортивного масажу за допомогою апаратів.

Основні питання / ключові слова: Апаратний масаж, як допоміжний засіб ручному масажу. Комбінований масаж. Вібраційний масаж. Загальна вібрація. Місцева вібрація. Пневмомасаж. Нерухомий пневмомасаж. Ковзаючий пневмомасаж. Гідромасаж.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Змістовний модуль 4. Методика спортивного та спеціального масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів.

Лекція 3. Методика масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Мета масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів. Основні принципи масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів. Класифікація травми. Протипоказання до проведення масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів. Підготовчий масаж. Основний масаж. Відсмоктуючи методика. Розсмоктування ексудату.

Практичне заняття 20. Методика масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Класифікація травми. Протипоказання до проведення масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів. Підготовчий масаж. Основний масаж. Відсмоктуючи методика. Розсмоктування ексудату.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 21. Методика масажу при забоях.

Основні питання / ключові слова: Протипоказання до проведення масажу. Ранній початок. Підготовчий масаж. Основний масаж. Відсмоктуючи методика. Розсмоктування ексудату. Масаж за допомогою апаратів. Лікувальні та зігріваючі засоби. Сегментарно-рефлекторні зони. Активні та пасивні рухи.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник /І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 22. Методика масажу при розтягненні. .

Основні питання / ключові слова: Протипоказання до проведення масажу. Ранній початок. Лікувальні та зігріваючі засоби. Сегментарно-рефлекторні зони. Зв'язки плечового суглобу. Плечовий суглоб. Масаж надпліччя. Масаж плечового суглобу. Активні та пасивні рухи. Зв'язки ліктьового суглобу. Масаж передпліччя. Масаж суглобу. Колінний суглоб. Зв'язки колінного суглобу. Масаж стегна. Масаж колінного суглобу. Активні та пасивні рухи. Гомілковостопний суглоб. Масаж гомілки. Масаж суглобу. Активні та пасивні рухи.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 23. Методика масажу при вивихах.

Основні питання / ключові слова: Порушення фізіологічної рухомості суглобу. Мобілізація. Імобілізація. Протипоказання до проведення масажу. Лікувальні та зігріваючі засоби. Компреси. Сегментарно-рефлекторні зони. Підготовчий масаж. Основний масаж. Масаж за відсмоктуючою методикою.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.

4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 24. Методика масажу при переломах. Правила виконання.

Основні питання / ключові слова: Класифікація переломів. Імобілізація. Протипоказання до проведення масажу. Ранній початок. Сегментарно-рефлекторні зони. Масаж за відсмоктуючою методикою. Масаж за допомогою апаратів. Самомасаж.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Практичне заняття 25. Методика масажу при переломах. Методика виконання на різних ділянках тіла.

Основні питання / ключові слова: Відмінності методики масажу при різного типу імобілізації. Методика масажу в постімобілізаційний період. Методика масажу при переломах на різних ділянках тіла.

Рекомендована література:

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

6.Контроль навчальних досягнень.

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	-	-	1	1
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1	8	8	4	4	7	7	6	6
Робота на практичному занятті	10	8	80	4	40	7	70	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
Разом			119		75		107		97
Максимальна кількість балів :398									
Розрахунок коефіцієнта : $398/100=3,98$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивного та спеціального масажу (14 год).		
1. Прийоми погладження в спортивному масажі (2 год.). 2. Прийоми витискання в спортивному масажі (2 год.). 3. Прийоми розминання в спортивному масажі (4 год.). 4. Прийоми розтирання в спортивному масажі. (2 год.). 5. Прийоми вібрації. Активні та пасивні рухи в спортивному масажі (4год.).	поточний	5
Змістовний модуль 2. Види спортивного та спеціального масажу (16 год).		

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
6. Види спортивного та спеціального масажу. (4 год.). 7. Тренувальний масаж при заняттях різними видами спорту (4 год.). 8. Попередній масаж при заняттях різними видами спорту (4 год.). 9. Відновний масаж при заняттях різними видами спорту (4 год.).	поточний	5
Змістовний модуль 3. Самомасаж. Методика застосування спортивного та спеціального масажу в поєднанні з мазями, гелями та маслами. Спортивний та спеціальний масаж в поєднанні з бальнеологічними, банними процедурами, іншими видами масажу та ЛФК в реабілітації. (12 год.).		
Тема 10. Самомасаж - провідний вид спортивного та спеціального масажу (2год.). Тема 11. Застосування мазей, масла та гелів в практиці спортивного та спеціального масажу (2год.). Тема 12. Застосування спортивного та спеціального масажу у сауні та лазні (2год.). Тема 13. Принципи поєднання спортивного та спеціального масажу з іншими видами масажу (2год.). Тема 14. Принципи та методика поєднання спортивного масажу із ЛФК (2год.). Тема 15. Методика спортивного масажу за допомогою апаратів (2год.).	поточний	5
Змістовний модуль 4. Методика спортивного та спеціального масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів (14 год.).		
Тема 16. Методика масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів (4год.). Тема 17. Методика масажу при забоях (2год.). Тема 18. Методика масажу при розтягненні (2год.). Тема 19. Методика масажу при вивихах (2год.). Тема 20. Методика масажу при переломах (4год.).	поточний	5

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Спортивний та спеціальний масаж: визначення та класифікація.
2. Історія розвитку спортивного та спеціального масажу.
3. Особливості вимог до гігієни в спортивному та спеціального масажі.
4. Вплив масажу на організм спортсмена.
5. Показання до проведення масажу.
6. Протипоказання до проведення масажу.
7. Особливості техніки спортивного та спеціального масажу.
8. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому прогладжування.
9. Опишіть методичні особливості виконання прийому погладжування.
10. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому вижимання
11. Опишіть методичні особливості виконання прийому вижимання.
12. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розминання.
13. Опишіть методичні особливості виконання прийому розминання.
14. Обґрунтуйте фізіологічну дію прийому розтирання.
15. Опишіть методичні особливості виконання прийому розтирання.
16. Обґрунтуйте фізіологічну дію ударних прийомів.

17. Опишіть види ударних прийомів та методичні особливості виконання.
18. Обґрунтуйте фізіологічну дію струшуючих прийомів.
19. Опишіть види струшуючих прийомів та методичні особливості виконання.
20. Назвіть види рухів та методичні особливості виконання.
21. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття -«методика масажу».
22. Розуміння загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.
23. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла.
24. Поняття «умовна одиниця». Дозування масажу.
25. Тренувальний масаж: визначення, особливості та цілі.
26. Застосування тренувального масажу в різних видах спорту.
27. Попередній масаж : визначення, особливості та цілі.
28. Особливості застосування попереднього масажу в різних видах спорту.
29. Розминочний масаж : визначення, особливості та цілі.
30. Особливості застосування розминочного масажу в різних видах спорту.
31. Зігріваючий масаж: показання до застосування. Основні прийоми.
32. Обґрунтувати поняття «передстартової лихорадки» та «бойової готовності».
33. Особливості масажу в стані «передстартової лихорадки» та «бойової готовності».
34. Відновлюючий масаж: визначення, особливості та цілі.
35. Особливості застосування відновлюючого масажу в різних видах спорту.
36. Самомасаж – як провідний вид спортивного масажу.
- 37.Схеми та методика самомасажу.
- 38.Поєднання спортивного та спеціального масажу та лазні.
- 39.Масаж при травмах та захворюваннях ОРА у спортсменів.
- 40.Особливості застосування спортивного та спеціального масажу при забоях.
- 41.Особливості застосування спортивного та спеціального масажу при розтягненні.
- 42.Особливості застосування спортивного та спеціального масажу при вивихах.
- 43.Особливості застосування спортивного та спеціального масажу при переломах.
- 44.Особливості застосування спортивного та спеціального масажу при захворюваннях ОРА.
- 45.Застосування змазуючих засобів в практиці спортивного та спеціального масажу.
- 46.Особливості застосування гідромасажу в спортивній практиці.
- 47.Особливості поєднання спортивного та спеціального масажу та ЛФК в реабілітації спортсменів.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 6 год., практ. заняття - 50 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль – 8 год., залік.

Модулі	ЗМ 1. Загальні основи спортивного та спеціального масажу (126 бали).							
Лекції	1							
Теми лекцій	Загальні основи спортивного та спеціального масажу							
Лекції, відвід. (бали)	1							
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми практичних занять	Загальні основи спортивного масажу	Прийоми погладження в спортивному масажі.	Прийоми витискання в спортивному масажі.	Прийоми розминання давлючої групи в спортивному масажі.	Прийоми розминання відтягуючої групи в спортивному масажі.	Прийоми розтирання в спортивному масажі.	Прийоми вібрації в спортивному масажі..	Активні та пасивні рухи в спортивному масажі.
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	5							
Види пот.контр.(бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)							

Модулі	ЗМ 2. Види спортивного та спеціального масажу (75бал).			
Лекції	2			
Теми лекцій	Види спортивного та спеціального масажу.			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	9	10	11	12
Теми практичних занять	Види спортивного та спеціального масажу	Тренувальний масаж при заняттях різними видами спорту.	Попередній масаж при заняттях різними видами спорту	Відновний масаж при заняттях різними видами спорту
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	5			
Види пот.контр.(бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)			

Модулі	ЗМ 3. Самомасаж. Методика застосування спортивного та спеціального масажу в поєднанні з мазями, гелями та маслами. Спортивний та спеціальний масаж в поєднанні з бальнеологічними, банними процедурами, іншими видами масажу та ЛФК в реабілітації. (107 бал.).						
Лекції	-						
Теми лекцій	-						
Лекції, відвід. (бали)	-						
Практичні заняття	13	14	15	16	17	18	19
Теми практичних занять	Самомасаж - провідний вид спортивного масажу.	Застосування мазей, масла та гелів в практиці спортивного масажу.	Застосування спортивного масажу у сауні та лазні.	Принципи поєднання спортивного масажу з іншими видами масажу	Принципи поєднання спортивного масажу з іншими видами масажу	Принципи та методика поєднання спортивного масажу із ЛФК.	Методика спортивного масажу за допомогою апаратів
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	5						
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)						

Модулі	ЗМ 4. Методика спортивного та спеціального масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів (97 бал.).					
Лекції	Методика масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів.					
Теми лекцій	3					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття	20	21	22	23	24	25
Теми практичних занять	Методика масажу при травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів	Методика масажу при забоях Методика масажу при забоях	Методика масажу при розтягненні	Методика масажу при вивихах	Методика масажу при переломах	Методика масажу при переломах
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)					
Підсум. контроль	Залік					

8. Рекомендовані джерела:

Основна:

1. Єфіменко, П. Б. Техніка та методика масажу [Текст] : навчальний посібник / П. Б. Єфіменко. – Харків : ОВС, 2007. – 215 с.
2. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2017. – 320 с.
3. Підкопай Д. О. Підготовка спортивного масажиста : Навчальний посібник / Д. О. Підкопай. – Харків : ХДАФК, 2005. – 104 с
4. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків : «Колегіум», 2015. - 175 с.
5. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. Львів : «Сплайн», 2013. - 304 с.
6. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : «Ліга-прес», 2009. - 160 с.
7. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К. : ВСВ «Медицина», 2010. - 352 с.
6. Штефко І.І., Ковальчук Н.В.. Масаж теорія і практика / І.І. Штефко, Н.В. Ковальчук. - К. : видавництво «Молодь», 2003. – 120 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-е, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.
8. 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:

9. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
10. Вакуленко Л.О. Лікувально-реабілітаційний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. – Київ : ВСВ «Медицина», 2020, - 592 с.
11. Дарійчук С. В. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В.. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 184 с.
12. Істомін А,Г. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу ІV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. – Харків : ХНМУ, 2020. – 52 с.
13. Підкопай Д.О., Лікувальний масаж : підручник / Д.О.Підкопай, Є. В. Гарячий. - Харків : Колегіум, 2021. - 400 с.

9. Додаткові ресурси

1. <https://lazergrad.com.ua/sportivnij-masazh>
2. <https://barb.ua/uk/info/sportivnyj-massazh>
3. https://zoryana.ua/ua/index.php?route=blog/article&article_id=45
4. <http://ekoist.com.ua/501-2/>

5. https://stud.com.ua/99829/meditsina/sportivniy_masazh
6. <https://vesninagroup.com.ua/uk/our-services/sportivnij-masazh>
7. https://stud.com.ua/29536/meditsina/sportivniy_masazh