

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
природничо - географічний факультет
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

Назва курсу Нормативний/Вибірковий	Основи масажу вибірковий
Ступінь освіти Бакалавр / магістр / доктор Освітня програма	Перший (бакалаврський) Середня освіта. "Фізична культура"
Рік навчання / Семестр / Курс (рік навчання)	2024-2025 н.р. / Непарний семестр
Викладачі	Суханова Ганна Петрівна
Профайл викладачів	http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v-sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distsiplin/suhanova-ganna-petrivna/
Контактний тел.	
E-mail:	sukhanova122019@gmail.com
Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького	http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=1603
Консультації	<i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.

1. АНОТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Виконуючи соціальне замовлення суспільства на підготовку кваліфікованих спеціалістів рівня «бакалавр» у галузі фізичної культури, вчитель повинен відповідати певним професійно-педагогічним і особистісним вимогам. На формування таких професійних рис впливає вибірково освітній компонент професійної підготовки здобувачів вищої освіти згідно з навчальним планом спеціальності 014.11. Середня освіта. (Фізична культура) «Основи масажу». Компонент опирається на дисципліни: анатомію, фізіологію людини, лікувальну фізичну культуру. Програма дисципліни розрахована на 120 навчальних годин, з яких 30 лекцій, 16 практичних заняття і 74 години, що відводяться на самостійну роботу студентів.

Освітній компонент спрямований на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності на засадах у сфері фізичної культури і спорту, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Обсяг дисципліни – 6 кредитів ЄКТС. Основні теми: теоретичні основи класичного масажу; техніка прийомів прогладжування, вижимання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання; методика проведення місцевого масажу; масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів; масаж верхньої кінцівки; масаж нижньої кінцівки; масаж грудної клітки та живота; методика проведення загального масажу; методика проведення самомасажу. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Метою курсу – є формування у майбутніх фахівців сучасного уявлення про вплив масажу на організм людини, оволодіння технікою виконання прийомів класичного масажу та використання різних методів масажу у якості засобу, спрямованого на профілактику здоров'я людини, відновлення його після перенесених захворювань, травм та підвищення спортивної працездатності.

Завдання:

- ознайомити здобувачів вищої освіти з теоретичними основами класичного масажу;
- набути навички по виконанню прийомів класичного масажу.

В результаті вивчення курсу здобувачів вищої освіти повинен знати:

- фізіологічні основи масажу, форми, види масажу, гігієнічні вимоги до проведення масажу, показання та протипоказання до проведення масажу.

вміти:

- оволодіти технікою та методикою виконання прийомів класичного масажу.

Майбутні фахівці повинні знати, що фізична культура, лікувальна фізична культура, фізична реабілітація, масаж стають одними з найбільш

головних і перспективних факторів у збереженні і зміцненні здоров'я, поряд із збереженням навколишнього середовища, раціональним харчуванням, оптимальною руховою активністю та попередженням емоційних перенавантажень-стресів.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)/ Спеціальні (предметні) компетентності (ПК):

ФК7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

ПК4. Здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, розробляти методики та технології для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки, здійснювати профілактику травматизму.

ПК7. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН6. *Називає і пояснює* принципи проєктування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками.

ПРН3. *Знає* закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. *Знає* правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; *володіє* основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН10. *Вміє* самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

5. ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Загальна кількість годин / кредитів 120 годин / 4 кредитів	30	14	76

6. ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Політика академічної поведінки та етики:

- не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- виконання завдань практичних занять і питань самостійної роботи;
- вчасно та самостійно виконувати контрольні-модульні завдання.

Після здійснення вибору даної дисципліни, вона стає обов'язковою для вивчення та включається до індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти

7. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

7.1. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
БЛОК I : Гігієнічні та фізіологічні основи масажу.						
16	Тема №1. Гігієнічні основи масажу. Види, форми, методи і системи масажу.	Лекція (4 год.) Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (10 год.).	О: 1, 4, 7,11.	1.Класифікація видів масажу. 2.Класифікація методів масажу. 3. Класифікація форм масажу 4. Класифікація систем масажу.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
16	Тема №2. Фізіологічні	Лекція (4 год.). Практичне	О: 2, 4, 7,9,11.	1 Фізіологічний вплив масажу на шкіру. 2.Фізіологічний вплив масажу на м'язову	від 2 до 5 балів	впродовж третього

	основи масажу.	заняття. (2). Самостійна робота (10 год.).		систему. 3.Фізіологічний вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат. 4.Фізіологічний вплив масажу на систему кровообігу та лімфообігу. 5.Фізіологічний вплив масажу на дихальну систему. 6.Фізіологічний вплив масажу на обмін речовин. 7.Фізіологічний вплив масажу на внутрішні органи. 8.Фізіологічний вплив масажу на нервову систему.	поточного контролю	навчального семестру (перший періодичний контроль)
12	Тема №3. Організація та гігієнічні вимоги до проведення масажу.	Лекція (2 год.). Практичне заняття. (2). Самостійна робота (8 год.).	О: 2, 4, 7,9,11.	1.Гігієнічні вимоги до масажиста. 2.Гігієнічні вимоги та обладнання масажного кабінету. 3.Вимоги до пацієнта. 4.Покази та протипокази до призначення масажу.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
Блок №2. Техніка і методика виконання прийомів масажу.						
16	Тема №4. Класифікація прийомів масажу. Техніка і методика виконання прийому погладжування	Лекція (4 год.). Практичне (2год.). Самостійна робота (10 год.).	О: 3, 4, 5, 9, 11, 13, 18.	1.Класифікація прийомів масажу. 2.Фізіологічний вплив погладжування. 3.Види та техніка виконання прийомів погладжування. 4. Методичні рекомендації щодо виконання погладжування.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
16	Тема №5. Техніка і методика виконання	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна	О: 3, 4, 5, 9, 11, 13, 18., 19, 21.	1.Фізіологічний вплив розтирання. 2.Види та техніка виконання прийомів розтирання. 3.Методичні рекомендації щодо виконання	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру

	прийомів розтирання і вижимання.	робота (10 год.).		розтирання. 4.Фізіологічний вплив вижимання. 5.Види та техніка виконання прийомів вижимання. 6.Методичні рекомендації щодо виконання вижимання.		(другий періодичний контроль)
16	Тема №6. Техніка і методика виконання прийомів розминання.	Лекція (4 год.). Практичне (2год.). Самостійна робота (10 год.).	О: 2, 3, 5, 8, 9, 10.	1.Фізіологічний вплив розминання. 2.Види та техніка виконання прийомів розминання 3. Допоміжні прийоми розминання. 4.Методичні рекомендації щодо виконання розминання.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
10	Тема №7. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів, виконання рухів.	Лекція (2 год.). Практичне (2). Самостійна робота (6 год.).	О: 4, 5, 7, 8, 9, 11.	1.Фізіологічний вплив вібраційних та ударних прийомів. 2.Види та техніка виконання вібраційних та ударних прийомів. 3.Методичні рекомендації щодо виконання ударних та вібраційних прийомів. 4.Фізіологічний вплив рухів. 5.Види і техніка виконання рухів. 6.Методичні рекомендації щодо виконання рухів.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
18	Тема №8. Загальний масаж. Методика масажу окремих частин тіла.	Лекція (6 год.) Самостійна робота (12 год.).	О: 4, 5, 7, 8, 9, 11.	1.Масаж спини. 2.Масаж нижніх кінцівок. 3.Масаж живота. 4.Масаж грудної клітки 5.Масаж шиї. 6.Масаж верхніх кінцівок. 7.Самомаж спини, попереку та сідниць. 8.Самомаж нижніх кінцівокю. 9.Самомаж живота. 10.Самомаж грудної клітки. 11.Самомаж шиї. 12.Самомаж верхніх кінцівок. 13.Методичні рекомендації щодо виконання	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)

				самомасажу.		
--	--	--	--	-------------	--	--

7.2. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
Тема 1-2. Гігієнічні основи масажу. Види, форми, методи і системи масажу.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Класифікація видів масажу. 2.Класифікація методів масажу. 3. Класифікація форм масажу 4. Класифікація систем масажу.
Тема 3-4. Фізіологічні основи масажу.	<ol style="list-style-type: none"> 1 Фізіологічний вплив масажу на шкіру. 2.Фізіологічний вплив масажу на м'язову систему. 3.Фізіологічний вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат 4.Фізіологічний вплив масажу на систему кровообігу та лімфообігу. 5.Фізіологічний вплив масажу на дихальну систему. 6.Фізіологічний вплив масажу на обмін речовин. 7.Фізіологічний вплив масажу на внутрішні органи. 8.Фізіологічний вплив масажу на нервову систему.
Тема 5. Організація та гігієнічні вимоги до проведення масажу.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Гігієнічні вимоги до масажиста. 2.Гігієнічні вимоги та обладнання масажного кабінету. 3.Вимоги до пацієнта. 4.Покази та протипокази до призначення масажу.
Тема 6-7. Класифікація прийомів масажу. Техніка і методика виконання прийому погладжування.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Класифікація прийомів масажу. 2. Правила проведення масажу. 3.Фізіологічний вплив погладжування. 4.Види та техніка виконання прийомів погладжування. 5. Методичні рекомендації щодо виконання погладжування.
Тема 8-9. Техніка і методика виконання прийомів розтирання і вижимання.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Фізіологічний вплив розтирання. 2.Види та техніка виконання прийомів розтирання. 3.Методичні рекомендації щодо виконання розтирання. 4.Фізіологічний вплив вижимання. 5.Види та техніка виконання прийомів вижимання. 6.Методичні рекомендації щодо виконання вижимання.
Тема 10-11. Техніка і методика виконання прийомів розминання.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Фізіологічний вплив розминання. 2.Види та техніка виконання прийомів розминання.

	<p>3.Допоміжні прийоми розминання.</p> <p>4.Методичні рекомендації щодо виконання розминання.</p>
<p>Тема 12. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів, виконання рухів.</p>	<p>1.Фізіологічний вплив вібраційних та ударних прийомів.</p> <p>2.Види та техніка виконання вібраційних та ударних прийомів.</p> <p>3.Методичні рекомендації щодо виконання ударних та вібраційних прийомів.</p> <p>4.Фізіологічний вплив рухів.</p> <p>5.Види і техніка виконання рухів.</p> <p>6.Методичні рекомендації щодо виконання рухів.</p>
<p>Тема 13-15. Загальний масаж Методика масажу окремих частин тіла.</p>	<p>1.Масаж спини.</p> <p>2.Масаж нижніх кінцівок.</p> <p>3.Масаж живота.</p> <p>4.Масаж грудної клітки</p> <p>5.Масаж шиї.</p> <p>6.Масаж верхніх кінцівок.</p> <p>7.Самомасаж спини, попереку та сідниць.</p> <p>8.Самомасаж нижніх кінцівою.</p> <p>9.Самомасаж живота.</p> <p>10.Самомасаж грудної клітки.</p> <p>11.Самомасаж шиї.</p> <p>12.Самомасаж верхніх кінцівок.</p> <p>13.Методичні рекомендації щодо виконання самомасажу.</p>

7.3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття
<p>Тема 1. Гігієнічні основи масажу. Класифікація видів масажу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику гігієнічному, лікувальному, спортивному, косметичному масажу. 2. Класифікація методів масажу. 3. Форми масажу. 4. Системи масажу.
<p>Тема 2. Анатомо-фізіологічні основи масажу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити механізм механічного впливу масажних прийомів на організм людини? 2. В чому полягає гуморальний механізм впливу масажу на організм? 3. Охарактеризувати нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм. 4. Розкрити фізіологічну дію масажу на серцево-судинну систему. 5. Вплив масажу на лімфатичну систему, на функцію дихання, на обмінні процеси, на нервову систему.
<p>Тема 3. Організація та гігієнічні вимоги до проведення масажу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієнічні вимоги до масажиста. 2. Гігієнічні вимоги та обладнання масажного кабінету. 3. Вимоги до пацієнта. 4. Покази та протипокази до призначення масажу. 8. Проаналізувати таблицю норми часу виконання окремих масажних процедур, що приймається за масажну одиницю. 9. Дати характеристику періодів курсу масажу.
<p>Тема 4. Техніка і методика виконання прийомів масажу. Техніка і методика виконання прийому погладжування.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація прийомів масажу. 2. Вплив прийомів на ЦНС та тканини. 3. Правила проведення масажу. 4. Фізіологічний вплив погладжування. 5. Види та техніка виконання прийомів погладжування. 6. Допоміжні прийоми погладжування. Опишіть техніку граблеподібного, гладження, хрестоподібного, щипцеподібного погладжування. 7. Методичні рекомендації щодо виконання погладжування.
<p>Тема 5. Техніка і методика виконання прийому розтирання та вижимання.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічний вплив розтирання. 2. Види та техніка виконання прийомів розтирання. 3. Допоміжні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання розтирання пальцями, розтирання долонною поверхнею кисті, розтирання кулаком, розтирання опорною частиною кисті, розтирання ліктьовим краєм кисті. 4. Методичні рекомендації щодо виконання розтирання. 5. Фізіологічний вплив вижимання. 6. Види та техніка виконання прийомів вижимання.

	<p>7. Допоміжні прийоми вижимання. Опишіть техніку виконання вижимання основою долоні з обтяженням.</p> <p>8. Методичні рекомендації щодо виконання вижимання.</p>
Тема 6. Техніка і методика виконання прийому розминання	<p>1. Фізіологічний вплив розминання.</p> <p>2. Напрямки рухів руки (рук) при виконанні прийому.</p> <p>3. Види та техніка виконання прийомів розминання .</p> <p>4. Допоміжні прийоми розминання: ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве, валяння, викочування, зміщення, розтягування.</p> <p>5. Методичні рекомендації щодо виконання розминання.</p>
Тема 7. Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів, виконання рухів. Загальний масаж. Методика окремих частин тіла.	<p>1. Фізіологічний вплив вібраційних та ударних прийомів.</p> <p>2. Види та техніка виконання вібраційних та ударних прийомів.</p> <p>3. Методичні рекомендації щодо виконання ударних та вібраційних прийомів.</p> <p>4. Фізіологічний вплив рухів.</p> <p>5. Види і техніка виконання рухів.</p> <p>6. Методичні рекомендації щодо виконання рухів.</p> <p>7. Методика масажу спини, нижніх кінцівок, коміркової зони, верхніх кінцівок.</p>

7.4. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

Тема для самостійного опрацювання	Зміст теми
Тема 1. Історія виникнення та розвитку масажу.	<p>1. Етапи виникнення та розвитку масажу.</p> <p>2. Історія розвитку сучасного масажу.</p>
Тема 2. Вживання масажу в умовах бані.	<p>1. Вплив масажу в умовах бані.</p> <p>2. Методика масажу в умовах бані.</p>
Тема 3. Баночний масаж.	<p>1. Характеристика баночного масажу.</p> <p>2. Методика баночного масажу.</p>
Тема 4. Медовий масаж.	<p>1. Характеристика медового масажу.</p> <p>2. Методика медового масажу.</p>
Тема 5. Методи самомасажу.	<p>1. Самомасаж спини, попереку та сідниць.</p> <p>2. Самомасаж нижніх кінцівокю.</p> <p>3. Самомасаж живота.</p> <p>4. Самомасаж грудної клітки.</p> <p>5. Самомасаж шії.</p> <p>6. Самомасаж верхніх кінцівок.</p>

Тема 6. Апаратний масаж.	1.Надайте характеристику сучасним апаратним методам масажу.
Тема 7. Лімфодренажний масаж	1. Вплив лімфодренажного масажу на організм. 2. Методика лімфодренажного масажу.
Тема 8. Дитячий масаж.	1. Характеристика дитячого масажу. 2. Методика дитячого масажу.
Тема 9. Масаж при спортивних травмах.	1.Характеристика спортивних травм. 2.Методика масажу при різних спортивних травмах.
Тема 10. Методика масажу окремих частин.	1.Методика масажу верхніх кінцівок. 2. Методика масажу нижніх кінцівок. 3. Методика масажу живота.
Тема 11. Непрямий масаж серця.	1.Методика непрямого масажу серця.
Тема 12. Методика проведення самомасажу. Особливості виконання місцевого, загального масажу та самомасажу.	1.Самомасаж спини, попереку та сідниць. 2.Самомасаж нижніх кінцівокю. 3.Самомасаж живота. 4.Самомасаж грудної клітки. 5.Самомасаж шії. 6.Самомасаж верхніх кінцівок.
Тема 13. Відновлювальний масаж - провідний вид спортивного масажу.	1.Характеристика спортивного масажу. 2.Характеристика відновлювального масажу. 3.Методика відновлювального масажу.

8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

Загальна система оцінювання курсу	За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролю (ПКР), результати яких є складовою результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР): $КТ = ПК + ПКР$. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів. Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60% від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40% балів, тобто решта балів
--	--

	<p>контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів. Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок ($X_{\text{ср.}}$) за діяльність студента на практичних (семінарських) заняттях, що входять в число певної контрольної точки. Для трансферу середньозваженої оцінки ($X_{\text{ср.}}$) в бали, що входять до 40% балів контрольної точки (КТ), треба скористатися формулою: $\text{ПК} = (X_{\text{ср.}}) * 20 / 5$. Таким чином, якщо за поточний контроль (ПК) видів діяльності студента на всіх заняттях $X_{\text{ср.}} = 4.1$ бали, які були до періодичного контролю (ПКР), то їх перерахування на 20 балів здійснюється так: $\text{ПК} = 4.1 * 20 / 5 = 4.1 * 4 = 16.4 // 16$ (балів). За періодичний контроль (ПКР) студентом отримано 30 балів. Тоді за контрольну точку (КТ) буде отримано $\text{КТ} = \text{ПК} + \text{ПКР} = 16 + 30 = 46$ (балів).</p> <p>Студент має право на підвищення результату тільки одного періодичного контролю (ПКР) протягом двох тижнів після його складання у випадку отримання незадовільної оцінки. Якщо підсумковим контролем вивчення дисципліни є диференційований або недиференційований залік, то набраних таким чином 60 і більше балів достатньо для його зарахування.</p> <p>Якщо підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл. $\text{ЗР} = (\text{ПО} + \text{Е}) / 2$</p> <p>До складу інтегрованого освітнього компоненту «Плавання з методикою викладання та навчальною практикою» входить навчальна практика, оцінюється за 100-бальною шкалою, а рейтинг здобувача вищої освіти з освітнього компоненту визначається як середнє арифметичне.</p>
<p>Практичні (семінарські) заняття</p>	<p>«5» – студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«4» – студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Студент здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«3» – студент в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи</p>

	<p>при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.</p> <p>«2» – студент не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Студент, який навчається стабільно на «відмінні» оцінки і саме такі оцінки має за періодичні контролю, накопичує впродовж вивчення навчального курсу 90 і більше балів, має право не складати екзамен з даної дисципліни.</p> <p>Студент зобов'язаний відпрацювати всі пропущені практичні (семінарські) заняття протягом двох тижнів. Невідпрацьовані заняття (невиконання навчального плану) є підставою для недопущення студента до підсумкового контролю.</p>

Форма контролю – залік.

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бирюков А.А. Спортивний масаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2008. – 576 с.
2. Бирюков А.А. Самомасаж / А.А. Бирюков. – М.: Знание, 1985. – 64с.
3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2016. – 468 с.
4. Васичкин В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. – Ленинград: Медицина, 1991. – 192 с.
5. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа: 5-е изд. / А.Ф. Вербов. – М.: Медицина, 1966. – 303 с.
6. Епифанов В.А. Массаж: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ММСИ, 1997. – 166 с.
7. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорт, – Вінниця: 2018. – 124 с.
8. Куничев Л.А. Лечебный массаж – Ленинград: Медицина, 1979. – 216 с.
9. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. – 432 с.
10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. - 472 с.
11. Підкопай Д.О., Гарячий Є. В. Лікувальний масаж : підручник. Харків : Колегіум, 2021. 400 с. ISBN 978-617-7687-13-8
12. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник / М.М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2004. – 568 с.
13. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання.– Київ «Центр учбової літератури», 2008. – 504 с.
14. Пащенко В.Г., Іванова В.М. Засоби і методи реабілітації дітей і підлітків з порушенням здоров'я. – Луганськ. – 1997.
15. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВСВ Медицина, 2010. – 352.
16. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие / В.Н. Фокин. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2000. – 512 с.
17. Ціпов'яз А.Т. Практичні методи фізичного виховання та реабілітації: навч. посібник / А.Т. Ціпов'яз, Т.Є. Христова, О.І. Антонова. – Кременчук: Кременчуцький нац. ун-т імені Михайла Остроградського, 2013. – 140 с.
18. Штеренгерц А.Е. Массаж для взрослых и детей / А.Е. Штеренгерц, Н.А. Белая. – К.: Здоровья, 1992. – 384 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. –66 с.–Режим доступу:http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokyk.pdf

Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. –54 с. –Режим доступу:

http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchyk.pd