

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

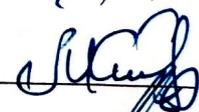
Котляр Ю.В.

“29” 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МАСАЖ

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта
спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробник		Ігор ІВАНЕНКО
Завідувач кафедри розробника		Сергій ГЕТМАНЦЕВ
Завідувач кафедри спеціальності		Надія ДОВГАНЬ
Гарант освітньої програми		Інна ГОРОДИНСЬКА
Декан ФФВіС		Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ
Т.в.о. директора ННІПО		Катерина ЗУБ
Начальник НМВ		Євгенія ПОСТИКІНА

1. Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування освітньої компоненти	Масаж		
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка/ А Освіта		
Спеціальність	014 Середня освіта / А4 Середня освіта		
Предметна спеціальність	014.11 Фізична культура / А4.11 Фізична культура		
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)		
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни	Вибіркова		
Курс навчання	4		
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.		
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма	
	7,8 сем.	10,11,12 тр.	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	7.5 кредити / 225 годин		
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма	
	-	-	
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові);	109	26
	– годин самостійної роботи здобувачів;	116	199
	Відсоток аудиторного навантаження	48%	12%
Мова викладання	Українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)			
Форма контролю	Підсумкова атестація (7с.) Залік (8с.)	Залік (12 тр.)	

Анотація курсу. Освітня компонента «Масаж» є професійно орієнтованою дисципліною, спрямованою на формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань та практичних умінь застосування масажу як засобу фізичного виховання, відновлення працездатності, профілактики перевтоми та м'язово-фасціальних перенапружень у процесі навчальної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Дисципліна забезпечує підготовку майбутніх учителів фізичної культури до свідомого та методично обґрунтованого використання елементів масажу в межах їх професійної компетентності під час проведення уроків фізичної культури, занять оздоровчої спрямованості, позаурочної та позашкільної фізкультурно-спортивної роботи, а також у процесі відновлення функціонального стану учнів після фізичних навантажень.

2. Мета та завдання дисципліни:

Метою вивчення дисципліни «Масаж» є формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань, практичних умінь і навичок застосування масажу як засобу фізичного виховання, оздоровлення та відновлення працездатності, необхідних для професійної діяльності вчителя фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Завдання:

- сформуванню уявлення про місце і роль масажу в системі фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- ознайомити здобувачів з анатомо-фізіологічними основами впливу масажу на організм людини;
- сформуванню знань щодо класифікації, показань та обмежень застосування масажу в освітньому процесі;
- навчити основним прийомам і методиці виконання масажу окремих частин тіла з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей;
- сформуванню вміння добирати та застосовувати елементи масажу з метою профілактики перевтоми та підвищення функціонального стану організму;
- розвинути навички дотримання вимог безпеки, гігієни та педагогічної етики під час виконання масажних прийомів;
- сприяти формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я учнів.

Методи та форми навчання.

Робоча програма освітньої компоненти «Масаж» передбачає викладання навчального матеріалу у вигляді бесід, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного та демонстраційного методів. Основними формами організації навчання є лекційні та практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача, а також самостійна робота здобувачів вищої освіти.

З метою досягнення освітніх результатів, формування професійних умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури доцільно використовувати різноманітні методи навчання, а саме: вербальні методи (пояснення, інструктаж, обговорення); наочні методи (демонстрація масажних прийомів, використання схем, таблиць, відеоматеріалів); практичні методи (відпрацювання прийомів масажу, виконання практичних завдань у парах).

У процесі навчання застосовуються методи організації пізнавальної діяльності (частково-пошукові, проблемні, елементи дослідницького підходу), методи стимулювання та мотивації навчання (навчальні та пізнавальні дискусії, аналіз професійних ситуацій, імітаційні вправи), а також методи контролю і самоконтролю (усне та письмове опитування, перевірка практичних навичок, тестування).

Розроблена програма орієнтована на **формування наступних компетентностей:**

Інтегральна компетентність - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у сфері середньої освіти з фізичної культури, що передбачає застосування теоретичних

знань і практичних умінь з фізичного виховання, педагогіки, анатоμο-фізіологічних основ рухової діяльності та організації освітнього процесу.

Загальні компетентності:

ЗК 6. Здатність працювати в команді.

ЗК.11. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 1. Здатність формувати в учнів загальні та предметні компетентності, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.

ФК 3. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК.6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Передбачені наступні *програмні результати навчання*.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Вміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір засобів адаптивної фізичної культури, застосовувати методіку фізичного виховання для людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища.

ПРН 13. Застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану, розвивати нові ідеї та можливості для створення оздоровчих технологій (систем), досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

ПРН 14. Вміти застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Вміти визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Технічне й програмне забезпечення /обладнання. Заняття у 2025-2026 навчальному році відбуваються Offline і Online форматах: в аудиторії. Передбачена синхронна форми виконання заданого матеріалу здобувачам вищої освіти на освітньо-інформаційній платформі Moodle.

3. Програма освітньої компоненти
3.1. Програма освітньої компоненти денна форма навчання:

	Теми	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
7 семестр			
1.	Тема 1. Вступ до дисципліни. Організація занять. Техніка безпеки	2	2
2.	Тема 2. Гігієнічні вимоги до масажу. Положення масажованого	2	2
3.	Тема 3. Вимоги до рук масажиста. Підготовка до процедури	2	2
4.	Тема 4. Загальна структура масажної процедури	2	2
5.	Тема 5. Погладжування: класифікація, фізіологічна дія	2	2
6.	Тема 6. Методика виконання погладжування (практика)	2	2
7.	Тема 7. Типові помилки, комбінування видів погладжування	2	2
8.	Тема 8. Розтирання: види та механізми дії	2	2
9.	Тема 9. Прямолінійні та колові розтирання	2	2
10.	Тема 10 . Глибокі та допоміжні види розтирання	2	2
11.	Тема 11 . Поєднання погладжування і розтирання	2	2
12.	Тема 12 . Розминання: значення і класифікація	2	2
13.	Тема 13 . Поздовжнє та поперечне розминання	2	2
14.		2	2

	Тема 14. Щипцеподібне, валяння, зсування		
15.	Тема 15. Методика дозування навантаження	2	2
16.	Тема 16. Типові помилки при розминанні	2	2
17.	Тема 17. Вібрація: безперервна та переривчаста	2	2
18.	Тема 18. Ударні прийоми та їх обмеження в освітньому процесі	2	2
19.	Тема 19. Комбінування масажних прийомів	2	2
20.	Тема 20. Загальний масаж (базова схема)	2	3
21.	Тема 21. Контроль адекватності масажного впливу	2	2
22.	Тема 22. Практичне узагальнення (залікове заняття семестру)	3	2
Всього за семестр		45	46
8 СЕМЕСТР			
23	Тема 23. Анатомія верхніх кінцівок для масажу	2	2
24	Тема 24. Масаж плечового пояса	2	2
25	Тема 25. Масаж плеча та передпліччя	2	2
26	Тема 26. Масаж кисті та пальців	2	2
27	Тема 27. Комплексний масаж верхніх кінцівок	2	2
28	Тема 28. Анатомія нижніх кінцівок	2	2

29	Тема 29. Масаж стегна	2	2
30	Тема 30. Масаж колінного суглоба	2	2
31	Тема 31. Масаж гомілки	2	2
32	Тема 32. Масаж стопи	2	2
33	Тема 33. Комплексний масаж нижніх кінцівок	2	2
34	Тема 34. Анатомія та зони спини	2	2
35	Тема 35. Масаж поперекового відділу	2	2
36	Тема 36. Масаж грудного відділу	2	2
37	Тема 37. Масаж шийно-комірцевої зони	2	2
38	Тема 38. Комплексний масаж спини	2	2
39	Тема 39. Масаж після уроку фізичної культури	2	2
40	Тема 40. Масаж після тренувальних навантажень	2	2
41	Тема 41. Масаж для профілактики перевтоми	2	2
42	Тема 42. Масаж у роботі з різними віковими групами	2	2
43	Тема 43. Обмеження та відповідальність вчителя ФК	2	2
44	Тема 44. Самомасаж: поняття і значення	2	2
45	Тема 45. Самомасаж верхніх кінцівок	2	2
46	Тема 46. Самомасаж нижніх кінцівок	2	2
47	Тема 47. Самомасаж спини та шийї	2	2
48	Тема 48. Комбіновані схеми масажу	2	2
49	Тема 49. Індивідуалізація масажної процедури	2	2
50	Тема 50. Масаж як елемент здорового способу життя	2	2

51	Тема 51. Практичний аналіз типових помилок	2	2
52	Тема 52. Відпрацювання контрольних процедур	2	2
53	Тема 53. Консультаційне заняття	2	2
54	Тема 54. Підсумкове практичне заняття (залікове)	2	2
	Всього за семестр	64	70
	Всього за рік	109	116

3.2. Програма освітньої компоненти
Заочна форма навчання:

	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)
I тримістр			
1.	Тема 1: Анатомо-фізіологічні основи масажу. Поняття масажу та його місце в системі фізичної культури і оздоровлення, вплив масажу на шкіру, підшкірну клітковину та фасції, вплив масажу на м'язову систему та м'язовий тонус, вплив масажу на кровоносну та лімфатичну системи, реакція нервової системи на масажний вплив, загальні фізіологічні механізми дії масажу на організм людини.		4
2.	Тема 2: I Класифікація масажу та характеристика основних видів. Класифікація масажу за метою та умовами застосування, загальний і локальний масаж та їх особливості, оздоровчий, профілактичний і відновний масаж, спортивний масаж та його завдання, застосування масажу у фізкультурно-оздоровчій діяльності, показання до використання різних видів масажу.		2
Всього за I тримістр			8
II тримістр			
3.	Гігієнічні вимоги, правила безпеки та протипоказання до масажу. Гігієнічні вимоги до приміщення, обладнання та		4

	інвентарю для масажу, особиста гігієна масажиста, підготовка масажованого до процедури, правила безпеки під час виконання масажу, абсолютні та відносні протипоказання до масажу, відповідальність фахівця та етичні норми масажної практики.		
4.	Прийоми масажу та методика їх виконання. Основні прийоми масажу та їх класифікація, техніка виконання погладжування, розтирання, розминання, вібрації та ударних прийомів, фізіологічний вплив кожного прийому, принципи дозування масажного навантаження, поєднання прийомів у масажній процедурі.		2
Всього за II триместр			6
III триместр			
5	Основні прийоми масажу та їх фізіологічний вплив. Вплив масажних прийомів на різні системи організму, комбінування прийомів у масажній процедурі, застосування масажу з метою відновлення після фізичних навантажень, профілактика перевтоми засобами масажу, роль масажу і самомасажу у підтриманні здорового способу життя.		14
Всього за рік			26

4.1. План практичних занять (денна форма навчання)

№	Тема заняття / план	
	I семестр	
1.	Тема 1. Вступ до дисципліни. Організація занять. Техніка безпеки План заняття: ознайомлення з метою та завданнями дисципліни «Масаж», організація навчального процесу та вимоги до практичних занять, інструктаж з техніки безпеки під час виконання масажних прийомів, правила поведінки та відповідальність здобувачів вищої освіти.	2
2.	Тема 2. Гігієнічні вимоги до масажу. Положення масажованого План заняття: гігієнічні вимоги до приміщення, обладнання та інвентарю для масажу, особиста гігієна масажиста, підбір та фіксація положення масажованого залежно від зони впливу, забезпечення комфорту і розслаблення.	2

3.	Тема 3. Вимоги до рук масажиста. Підготовка до процедури План заняття: вимоги до рук масажиста, підготовка шкіри та м'язів до масажної процедури, встановлення тактильного контакту, психологічні аспекти взаємодії з масажованим.	2
4.	Тема 4. Загальна структура масажної процедури План заняття: побудова масажної процедури, послідовність виконання прийомів, розподіл часу між етапами, контроль реакції організму на масажний вплив.	2
5.	Тема 5. Погладжування: класифікація, фізіологічна дія План заняття: види погладжування, фізіологічний вплив на шкіру і нервову систему, напрямки рухів, значення погладжування у масажній процедурі.	2
6.	Тема 6. Методика виконання погладжування (практика) План заняття: практичне відпрацювання техніки погладжування, темп і ритм виконання, узгодження рухів з диханням, контроль сили натиску.	2
7.	Тема 7. Типові помилки, комбінування видів погладжування План заняття: аналіз типових помилок при виконанні погладжування, поєднання різних видів прийому, плавність переходів, практичне закріплення.	2
8.	Тема 8. Розтирання: види та механізми дії План заняття: класифікація розтирання, механізми впливу на тканини, значення прийому в масажі, показання до застосування.	2
9.	Тема 9. Прямолінійні та колові розтирання План заняття: техніка виконання прямолінійних і колових розтирань, особливості застосування на різних ділянках тіла, контроль сили впливу.	2
10.	Тема 10. Глибокі та допоміжні види розтирання План заняття: щипцеподібні та гребенеподібні розтирання, вплив на глибокі тканини, дозування навантаження, правила безпеки.	2
11.	Тема 11. Поєднання погладжування і розтирання План заняття: логіка комбінування прийомів, побудова фрагмента масажної процедури, ритмічність і послідовність виконання.	2
12.	Тема 12. Розминання: значення і класифікація План заняття: види розминання, фізіологічний вплив на м'язову систему, роль розминання у відновленні працездатності.	2
13.	Тема 13. Поздовжнє та поперечне розминання План заняття: техніка виконання поздовжнього та поперечного розминання, напрямки рухів, контроль інтенсивності впливу.	2

14.	Тема 14. Щипцеподібне, валяння, зсування План заняття: характеристика спеціальних видів розминання, особливості застосування на різних м'язових групах, типові помилки.	2
15.	Тема 15. Методика дозування навантаження План заняття: принципи дозування масажного навантаження, індивідуальний підхід, ознаки адекватного та надмірного впливу.	2
16.	Тема 16. Типові помилки при розминанні План заняття: аналіз найпоширеніших помилок, корекція техніки, узгодження масажних прийомів з реакцією організму.	2
17.	Тема 17. Вібрація: безперервна та переривчаста План заняття: характеристика вібраційних прийомів, механізм дії, методичні особливості застосування.	2
18.	Тема 18. Ударні прийоми та їх обмеження в освітньому процесі План заняття: види ударних прийомів, фізіологічний вплив, обмеження застосування у закладах освіти, техніка безпеки.	2
19.	Тема 19. Комбінування масажних прийомів План заняття: побудова комплексної масажної процедури, логічне поєднання прийомів, ритм і темп виконання.	2
20.	Тема 20. Загальний масаж (базова схема) План заняття: схема загального масажу, послідовність обробки частин тіла, розподіл часу, практичне відпрацювання.	2
21.	Тема 21. Контроль адекватності масажного впливу План заняття: оцінка реакції організму на масаж, ознаки втоми та перенапруження, самоконтроль масажиста.	2
22.	22. Тема 22. Практичне узагальнення (залікове заняття семестру) План заняття: повторення та систематизація основних прийомів, комплексне виконання масажу, поточний контроль практичних навичок.	3
Всього за семестр		45

№	Тема заняття / план	
	II семестр	
1	<p>Анатомія верхніх кінцівок для масажу</p> <p>План заняття: анатомо-топографічні особливості верхніх кінцівок, основні м'язові групи та судинно-нервові утворення, значення анатомії для вибору масажних прийомів.</p>	2
2.	<p>Масаж плечового пояса</p> <p>План заняття: методика масажу м'язів плечового пояса, послідовність виконання прийомів, дозування навантаження, практичне відпрацювання.</p>	2
3	<p>Масаж плеча та передпліччя</p> <p>План заняття: техніка масажу плеча і передпліччя, поєднання основних прийомів, контроль інтенсивності впливу, типові помилки.</p>	2
4	<p>Масаж кисті та пальців</p> <p>План заняття: особливості масажу кисті та пальців, вплив на дрібні м'язи і суглоби, методика виконання прийомів, безпека впливу.</p>	2
5	<p>Комплексний масаж верхніх кінцівок</p> <p>План заняття: побудова комплексної процедури масажу верхніх кінцівок, послідовність обробки сегментів, узгодження прийомів, практичне закріплення.</p>	2
6	<p>Анатомія нижніх кінцівок для масажу</p> <p>План заняття: анатомо-функціональні особливості нижніх кінцівок, основні м'язові групи, судинно-нервові структури, значення для масажної практики.</p>	2

7	<p>Масаж стегна</p> <p>План заняття: методика масажу м'язів стегна, застосування основних і допоміжних прийомів, дозування навантаження, контроль реакції.</p>	2
8	<p>Масаж колінного суглоба</p> <p>План заняття: особливості масажу колінного суглоба, обмеження та показання, техніка виконання прийомів, безпечність впливу.</p>	2
9	<p>Масаж гомілки</p> <p>План заняття: методика масажу м'язів гомілки, напрямки рухів, поєднання прийомів, профілактика перенавантаження.</p>	2
10	<p>Масаж стопи</p> <p>План заняття: анатомічні особливості стопи, методика масажу м'язів і зв'язок, вплив на рефлексогенні зони, практичне відпрацювання.</p>	2
11	<p>Комплексний масаж нижніх кінцівок</p> <p>План заняття: побудова комплексної процедури масажу нижніх кінцівок, послідовність прийомів, узгодження впливу, практичне закріплення.</p>	2
12	<p>Анатомія та масажні зони спини</p> <p>План заняття: анатомічні особливості м'язів спини, масажні зони, значення для побудови процедури, підготовка до практичної роботи.</p>	2
13	<p>Масаж поперекового відділу хребта</p> <p>План заняття: методика масажу поперекового відділу, особливості дозування, поєднання прийомів, контроль реакції організму.</p>	2

14	<p>Масаж грудного відділу хребта</p> <p>План заняття: техніка масажу грудного відділу, вплив на м'язи та дихальну систему, послідовність виконання прийомів.</p>	2
15	<p>Масаж шийно-комірцевої зони</p> <p>План заняття: методика масажу шийно-комірцевої зони, вплив на нервову систему, особливості безпеки, типові помилки.</p>	2
16	<p>Комплексний масаж спини</p> <p>План заняття: побудова комплексної процедури масажу спини, поєднання прийомів, ритм і темп виконання, практичне відпрацювання.</p>	2
17	<p>Масаж після уроків фізичної культури</p> <p>План заняття: особливості застосування масажу після фізичних навантажень, відновлення працездатності, методичні рекомендації.</p>	2
18	<p>Масаж після тренувальних навантажень</p> <p>План заняття: відновлювальний масаж після тренувань, вибір прийомів залежно від характеру навантаження, дозування впливу.</p>	2
19	<p>Масаж для профілактики перевтоми</p> <p>План заняття: профілактичне значення масажу, вплив на нервово-м'язову систему, застосування у фізкультурно-оздоровчій діяльності.</p>	2
20	<p>Масаж у роботі з різними віковими групами</p> <p>План заняття: особливості застосування масажу у дітей, підлітків та дорослих, обмеження та методичні підходи.</p>	2

21	<p>Обмеження та відповідальність у масажній практиці</p> <p>План заняття: протипоказання до масажу, відповідальність фахівця, дотримання етичних і професійних норм.</p>	2
22	<p>Самомасаж: поняття та значення</p> <p>План заняття: поняття самомасажу, його роль у підтриманні працездатності, загальні методичні принципи.</p>	2
23	<p>Самомасаж верхніх кінцівок</p> <p>План заняття: методика самомасажу верхніх кінцівок, послідовність прийомів, контроль інтенсивності впливу.</p>	2
24	<p>Самомасаж нижніх кінцівок</p> <p>План заняття: техніка самомасажу нижніх кінцівок, поєднання прийомів, профілактика перевантажень.</p>	2
25	<p>Самомасаж спини та шиї</p> <p>План заняття: особливості самомасажу спини та шийної ділянки, безпечні прийоми, практичне відпрацювання.</p>	2
26	<p>Комбіновані схеми масажу</p> <p>План заняття: поєднання різних видів масажу, адаптація схеми до стану масажованого, практичні приклади.</p>	2
27	<p>Індивідуалізація масажної процедури</p> <p>План заняття: врахування індивідуальних особливостей, рівень фізичної підготовленості, корекція масажного впливу.</p>	2

28	<p>Масаж як складова здорового способу життя</p> <p>План заняття: роль масажу у збереженні здоров'я, поєднання з фізичною активністю, профілактичне значення.</p>	2
29	<p>Аналіз типових помилок у масажній практиці</p> <p>План заняття: узагальнення поширених помилок, їх причини та наслідки, шляхи корекції.</p>	2
30	<p>Відпрацювання контрольних процедур</p> <p>План заняття: виконання повної масажної процедури, контроль якості техніки, самоаналіз практичних навичок.</p>	2
31	<p>Консультаційне заняття</p> <p>План заняття: індивідуальні консультації, уточнення складних питань, підготовка до підсумкового контролю.</p>	2
32	<p>Підсумкове практичне заняття (залікове)</p> <p>План заняття: комплексне виконання масажу, перевірка практичних умінь і навичок, підсумковий контроль.</p>	2
Всього за семестр		64

5.1. Завдання для самостійної роботи

Заочна форма навчання:

	Теми	Самостійна робота (год.)
І триместр		

1.	<p>Тема 1. Анатомо-фізіологічні основи масажу.</p> <p>Самостійна робота: опрацювання анатомо-фізіологічних основ впливу масажу на організм людини, вивчення впливу масажу на шкіру, підшкірну клітковину, м'язову та нервову системи, аналіз фізіологічних механізмів дії масажу на кровообіг і лімфообіг, узагальнення ролі масажу у відновленні та підтриманні працездатності.</p>	44
2.	<p>Тема 2: I Класифікація масажу та характеристика основних видівю</p> <p>Самостійна робота: опрацювання класифікації масажу, характеристика основних видів масажу (загальний, локальний, оздоровчий, спортивний, профілактичний), аналіз цілей і завдань різних видів масажу, визначення доцільності їх застосування у фізкультурно-оздоровчій та навчально-тренувальній діяльності.</p>	44
Всього за I триместр		88
II триместр		
3.	<p>Гігієнічні вимоги, правила безпеки та протипоказання до масажу.</p> <p>Самостійна робота: вивчення гігієнічних вимог до організації масажної процедури, аналіз правил безпеки під час виконання масажу, опрацювання абсолютних і відносних протипоказань, узагальнення етичних і професійних вимог до діяльності фахівця з масажу.</p>	44
4.	<p>Прийоми масажу та методика їх виконання.</p> <p>Самостійна робота: опрацювання основних прийомів масажу (погладження, розтирання, розминання, вібрація, ударні прийоми), аналіз методики їх виконання, вивчення фізіологічного впливу кожного прийому, узагальнення принципів дозування масажного навантаження та поєднання прийомів у процедурі.</p>	44
Всього за II триместр		88
III триместр		
5	<p>Основні прийоми масажу та їх фізіологічний вплив.</p> <p>Самостійна робота: аналіз впливу масажних прийомів на різні системи організму, вивчення принципів комбінування прийомів у масажній процедурі, опрацювання застосування масажу з метою відновлення та профілактики перевтоми, узагальнення ролі масажу і самомасажу у підтриманні здорового способу життя.</p>	23
Всього за рік		199

6. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

7. Залікові питання

Зразок “0” варіанту білету на залік

Чорноморський Національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту і фізичної реабілітації

Освітня компонента “Масаж”.

Освітньо-кваліфікаційний рівень - перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Середня освіта (Фізична культура)

Спеціальність – А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

1. Основні функції масажу в процесі фізичного виховання.
2. Розтирання: види та фізіологічний вплив

Затверджено на засіданні

Кафедри медико-біологічних основ спорту і фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол № __ від “__” _____ 2026 р.

Екзаменатор

викладач Ігор ІВАНЕНКО

Завідувачка кафедри

доцент Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Перелік залікових питань

Загальні положення та теоретичні основи масажу

1. Поняття масажу та його значення у системі фізичного виховання.
2. Мета та завдання масажу в оздоровчій діяльності.
3. Історичні аспекти розвитку масажу.
4. Місце масажу в професійній діяльності вчителя фізичної культури.
5. Основні функції масажу в процесі фізичного виховання.
6. Роль масажу у профілактиці перевтоми та перенапруження.

Анатомо-фізіологічні основи дії масажу

7. Вплив масажу на шкіру та підшкірну клітковину.
8. Вплив масажу на м'язову систему.
9. Вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат.
10. Вплив масажу на серцево-судинну систему.

11. Вплив масажу на лімфатичну систему.
12. Вплив масажу на нервову систему.
13. Рефлекторні механізми дії масажу.
14. Загальні та місцеві фізіологічні реакції організму на масаж.

Гігієнічні вимоги та безпека

15. Гігієнічні вимоги до проведення масажу.
16. Вимоги до приміщення та обладнання для масажу.
17. Вимоги до масажиста та масажованого.
18. Правила підготовки до масажної процедури.
19. Правила безпеки під час виконання масажу.
20. Педагогічна етика під час застосування масажу в освітньому процесі.

Класифікація масажу

21. Класифікація масажу за метою застосування.
22. Характеристика оздоровчого масажу.
23. Характеристика гігієнічного масажу.
24. Характеристика спортивного масажу.
25. Місце масажу в системі відновлення після фізичних навантажень.

Основні прийоми масажу

26. Погладження: види та фізіологічний вплив.
27. Методика виконання погладження.
28. Розтирання: види та фізіологічний вплив.
29. Методика виконання розтирання.
30. Розминання: види та значення.
31. Методика виконання розминання.
32. Вібрація та ударні прийоми: характеристика та застосування.
33. Комбінування масажних прийомів у процедурі.
34. Дозування сили та темпу масажного впливу.
35. Типові помилки під час виконання основних прийомів масажу.

Методика масажу окремих частин тіла

36. Загальні принципи масажу окремих частин тіла.
37. Методика масажу верхніх кінцівок.
38. Особливості масажу плечового пояса.
39. Методика масажу нижніх кінцівок.
40. Особливості масажу стопи.
41. Методика масажу спини.
42. Основні зони та напрямки масажу спини.

Масаж у фізкультурно-оздоровчій діяльності

43. Застосування масажу після уроків фізичної культури.
44. Масаж після тренувальних занять та змагань.
45. Масаж як засіб відновлення працездатності.
46. Значення масажу для підтримання функціонального стану організму.
47. Обмеження застосування масажу в умовах закладу освіти.

Самомасаж

48. Поняття та значення самомасажу.
49. Види самомасажу.
50. Основні прийоми самомасажу.
51. Самомасаж після фізичних навантажень.
52. Самомасаж як засіб саморегуляції.
53. Правила безпеки під час виконання самомасажу.

Показання, обмеження та узагальнення

54. Показання до застосування масажу в оздоровчій практиці.
55. Протипоказання до проведення масажу.

56. Значення індивідуального підходу під час масажу.
57. Взаємозв'язок масажу з іншими засобами фізичного виховання.
58. Роль масажу у формуванні здорового способу життя.
59. Узагальнення методичних принципів застосування масажу.
60. Значення дисципліни «Масаж» у професійній підготовці вчителя фізичної культури.

6.Розподіл балів

6.1. Розподіл балів для здобувачів денної форми навчання

Система накопичення балів з освітньої компоненти «Масаж» в 7 семестрі для здобувачів вищої освіти денної форми навчання

Види роботи	Бали
Практична робота	22 x 3 балів = 66 балів
Контрольна робота	1 x 34 бали
Мах 100 балів	

Система накопичення балів з освітньої компоненти «Масаж» в 8 семестрі для здобувачів вищої освіти денної форми навчання

Види роботи	Бали
Практична робота	32 x 2 балів = 64 балів
Контрольна робота	1 x 6 балів
Всього: мах 70 балів	
Залік: мах 30 балів	
Мах 100 балів	

Критерії оцінювання видів робіт

Критерії оцінювання практичних робіт

2-3 бали – практична робота виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

1-2 бали – практична робота виконана у неповному обсязі, або неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

Контрольна робота

Приклад Варіанту контрольної роботи для здобувачів денної форми навчання

Варіант 0

1. Необхідно скласти та описати комплекс загального масажу для зняття м'язової втоми після фізичного навантаження, **дотримуючись вимог до оформлення опису масажної процедури** (мета, послідовність, основні прийоми, тривалість).
2. **Описати методику масажу однієї частини тіла** (верхні кінцівки, нижні кінцівки або спина) як засобу відновлення працездатності після уроку фізичної культури, **дотримуючись вимог до оформлення методичного опису масажу.**

Критерії оцінювання контрольної роботи для 7 семестра

1. Підсумкова контрольна робота оцінюється в 34 бали:
2. - повне виконання завдання без помилок – 29-34 балів;
3. - повне виконання завдання з незначними помилками – 22-28 балів;
4. - часткове виконання завдання (не менше 60%) – 15-21 балів;
5. - часткове виконання завдання з помилками – 8-14 балів;
6. - виконання незначного обсягу роботи з помилками -1-7бали;
7. - не виконання контрольної роботи – 0 балів.

Критерії оцінювання контрольної роботи для 8 семестра

1. Підсумкова контрольна робота оцінюється в 6 балів:
2. - повне виконання завдання без помилок – 6 балів;
3. - часткове виконання завдання (не менше 60%) – 5 балів;
4. - часткове виконання завдання з помилками – 4 бали;
5. - виконання незначного обсягу роботи з помилками -1-3бали;
6. - не виконання контрольної роботи – 0 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75 - 81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
1-34	F		

Критерії оцінювання Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Відмінно А - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.

Добре В - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

Добре С - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

Задовільно D. - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

Задовільно E. - Здобувач має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

Незадовільно FX. - Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.

Незадовільно F. - Здобувач не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички з фізичної культури і спорту, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

6.2. Розподіл балів (для здобувачів заочної форми навчання)

Система накопичення балів з освітньої компоненти «Масаж» в 10,11,12 семестрі для здобувачів заочної форми навчання

Види роботи	Бали
Практична робота	8 x 5 балів = 40 балів
Опрацьовані тематики на само опрацювання (наявність в зошиті)	5 x 6 балів = 30 балів
Всього: мах 70 балів	
Залік: мах 30 балів	
Мах 100 балів	

Критерії оцінювання видів робіт

Критерії оцінювання практичних робіт

5 балів – практична робота виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

4 бали – практична робота виконана у повному обсязі без помилок.

3 бали – практична робота виконана у повному обсязі, але містить ряд помилок.

2 бали – практична робота виконана у неповному обсязі, але правильно або у повному обсязі, при наявності значних помилок

1 бал – практична робота виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

Критерії оцінювання само опрацювання

6 балів – практична робота виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

5 бали – практична робота виконана у повному обсязі без помилок.

3-4 бали – практична робота виконана у повному обсязі, але містить ряд помилок.

2 бали – практична робота виконана у неповному обсязі, але правильно або у повному обсязі, при наявності значних помилок

1 бал – практична робота виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75 - 81	C		
67-74	D		
60-66	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
1-34	F		

Критерії оцінювання Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Відмінно А - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.

Добре В - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

Добре С - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

Задовільно D. - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

Задовільно Е. - Здобувач має базовий рівень знань, володіє необхідними уміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

Незадовільно ФХ. - Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.

Незадовільно F. - Здобувач не володіє необхідними знаннями, уміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні уміння і навички з фізичної культури і спорту, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

7. Література

Основна література

1. Лікувально-реабілітаційний масаж: навч. посіб. / Д. В. Вакуленко [та ін.]. - Київ : ВСВ Медицина, 2020. – 568
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. - Київ : Олімп. літ., 2019. – 207 с.
3. Клапчук В. В. Функціональна діагностика при фізичній реабілітації та оцінці її ефективності: Навчальний посібник / В. В. Клапчук, А. В. Єрмолаєва. – Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2022.- 75 с.
5. Дубровський В.І. Застосування масажу при травмах та захворюваннях у спортсменів.Л., 1991.
6. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2018.124 с.
7. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Лікувальний масаж : навчальний посібник. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2005. 448 с.
8. Дарійчук С. В. Основи масажу та самомасажу : навч. метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018.184 с.
9. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
10. Підкопай Д. О. Класичний масаж : підручник. Харків : Коллегіум, 2019. 452
11. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 304 с.

Додаткова література

1. Богдановська Н. В. Основи лікувальної фізичної культури та масажу : навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 192 с.
2. Гаврилук В. М. Масаж у фізичній реабілітації : навчально-методичний посібник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 156 с.
3. Дарійчук С. В. Масаж і самомасаж у фізкультурно-оздоровчій діяльності : навчальний посібник. – Чернівці : ЧНУ, 2020. – 200 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Фізична реабілітація у спорті : навчальний посібник. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 280 с.
5. Магльований А. В., Магльована Г. М. Лікувальний і спортивний масаж : навчальний посібник. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 240 с.
6. Михайлов В. В. Основи спортивної медицини і масажу : навчальний посібник. – Харків : ХДАФК, 2015. – 198 с.
7. Підкопай Д. О. Класичний масаж: сучасна методика та практика : підручник. – Харків : Коллегіум, 2022. – 480 с.
8. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 680 с.
9. Федоренко Є. О. Масаж у відновленні працездатності спортсменів : навчально-методичний посібник. – Дніпро : ДДІФКС, 2019. – 144 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. – 272 с.
11. Moraska A., Pollini R. Massage therapy for pain and recovery: mechanisms and clinical application. – Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2020.
12. Weerapong P., Hume P., Kolt G. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. – Sports Medicine, 2021.
13. Crane J. D., Ogborn D. I. Massage therapy and muscle recovery: current evidence and perspectives. – Frontiers in Physiology, 2022.
14. Best T. M., Hunter R. Soft tissue therapies in sports and rehabilitation. – British Journal of Sports Medicine, 2023.

Інформаційні ресурси

1. **Міністерство освіти і науки України** – нормативні документи з організації освітнього процесу
<https://mon.gov.ua>
2. **Міністерство молоді та спорту України** – матеріали з фізичної культури та спорту
<https://mms.gov.ua>
3. **Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського** – електронні каталоги та повнотекстові ресурси
<http://www.nbuv.gov.ua>
4. **Наукові фахові видання України** (фізична культура, реабілітація, спорт)
<https://nfv.ukrintei.ua>
5. **Google Scholar** – наукові публікації з масажу, фізичної реабілітації та фізичного виховання
<https://scholar.google.com>
6. **ResearchGate** – міжнародні наукові публікації та методичні матеріали
<https://www.researchgate.net>
7. **YouTube (освітні канали з масажу та фізичної реабілітації)** – відеоматеріали для самостійного опрацювання (офіційні освітні та навчальні канали закладів освіти і фахівців)