

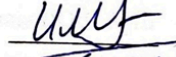





4к

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

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Перший проректор  
Котляр Ю.В.  
“ ” 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**МАСАЖ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма «Фізична культура»

Розробник		Ігор ІВАНЕНКО
Завідувач кафедри розробника		Сергій ГЕТМАНЦЕВ
Завідувач кафедри спеціальності		Надія ДОВГАНЬ
Гарант освітньої програми		Ірина БОНДАРЕНКО
Декан ФФВіС		Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ
Начальник НМВ		Євгенія ПОСТИКІНА

## 1, Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни
Найменування освітньої компоненти	МАСАЖ
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	А4 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс навчання	4
Навчальний рік	<b>2025 – 2026 н.р.</b>
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма
	7, 8
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	<b>7.5 кредити / 225 годин</b>
<b>Структура курсу:</b>	Денна форма
семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові);	109
контрольна робота;	-
годин самостійної роботи здобувачів;	116
Мова викладання	Українська
Форма проміжного контролю (якщо є)	<b>Залік</b>

**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:**

- сформувати 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;
- сформувати знання 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;
- сформувати 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 відповідає освітньо-професійній програмі спеціальності 017 Фізична культура і спорт / А4 Фізична культура і спорт, та орієнтована на формування наступних компетентностей:

**Інтегральна компетентність** - здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності:**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК.11. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях

### **Спеціальні (фахові) компетентності:**

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рухової активності різних груп населення

ФК.5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК.7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК. 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

**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, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір засобів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

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.)
<b>7 семестр</b>			
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	
4.	Тема 4. Загальна структура масажної процедури	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	
8.	Тема 8. Розтирання: види та механізми дії	2	
9.	Прямолінійні та колові розтирання	2	
10.	<b>10.</b> Глибокі та допоміжні види розтирання	2	
11.	<b>11.</b> Поєднання погладжування і розтирання	2	
12.	<b>12.</b> Розминання: значення і класифікація	2	
13.	<b>13.</b> Поздовжнє та поперечне розминання	2	
14.	<b>14.</b> Щипцеподібне, валяння, зсування	2	
15.	<b>15.</b> Методика дозування навантаження	2	
16.	16. Типові помилки при розминанні	2	
17.	17. Вібрація: безперервна та переривчаста	2	

18.	18. Ударні прийоми та їх обмеження в освітньому процесі	2	
19.	19. Комбінування масажних прийомів	2	
20.	20. Загальний масаж (базова схема)	2	3
21.	21. Контроль адекватності масажного впливу	2	
22.	22. Практичне узагальнення (залікове заняття семестру)	3	
<b>Всього за семестр</b>		<b>45</b>	<b>46</b>
<b>8 СЕМЕСТР</b>			
23	23. Анатомія верхніх кінцівок для масажу	2	2
24	24. Масаж плечового пояса	2	2
25	25. Масаж плеча та передпліччя	2	2
26	26. Масаж кисті та пальців	2	2
27	27. Комплексний масаж верхніх кінцівок	2	2
28	28. Анатомія нижніх кінцівок	2	2
29	29. Масаж стегна	2	2
30	30. Масаж колінного суглоба	2	2
31	31. Масаж гомілки	2	2
32	32. Масаж стопи	2	2
33	33. Комплексний масаж нижніх кінцівок	2	2
34	34. Анатомія та зони спини	2	2
35	35. Масаж поперекового відділу	2	2
36	36. Масаж грудного відділу	2	2
37	37. Масаж шийно-комірцевої зони	2	2
38	38. Комплексний масаж спини	2	2
39	39. Масаж після уроку фізичної культури	2	2
40	40. Масаж після тренувальних навантажень	2	2
41	41. Масаж для профілактики перевтоми	2	2
42	42. Масаж у роботі з різними віковими групами	2	2
43	43. Обмеження та відповідальність вчителя ФК	2	2
44	44. Самомасаж: поняття і значення	2	2
45	45. Самомасаж верхніх кінцівок	2	2
46	46. Самомасаж нижніх кінцівок	2	2

47	47. Самомасаж спини та шиї	2	2
48	48. Комбіновані схеми масажу	2	2
49	49. Індивідуалізація масажної процедури	2	2
50	50. Масаж як елемент здорового способу життя	2	2
51	51. Практичний аналіз типових помилок	2	2
52	52. Відпрацювання контрольних процедур	2	2
53	53. Консультаційне заняття	2	2
54	54. Підсумкове практичне заняття (залікове)	2	2
	<b>Всього за семестр</b>	<b>64</b>	<b>70</b>
	<b>Всього за рік</b>	<b>109</b>	<b>116</b>

## 5. 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** – Фізична культура і спорт

**Спеціальність** – 017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт

### 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 фізичної реабілітації

Протокол № \_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2025 р.

Екзаменатор

викладач Ігор ІВАНЕНКО

Завідувачка кафедри

доцент Сергій ГЕТМАНЦЕВ

### Перелік залікових питань I семестру

**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 I семестрі для здобувачів вищої освіти денної форми навчання**

<b>Види роботи</b>	<b>Бали</b>
Практична робота	22 x 2 балів = 44балів
Контрольна робота	1 x 16 балів
<b>Всього: мах 60 балів</b>	
<b>Залік: мах 40 балів</b>	
<b>Мах 100 балів</b>	

#### **Критерії оцінювання видів робіт**

##### **Критерії оцінювання практичних робіт-завдань**

16 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.

10 балів – практична робота виконана у неповному обсязі, але правильно або у повному обсязі, при наявності незначних помилок

5 балів – практична робота виконана, але неправильно.

0 балів – практична робота не виконана.

### **Критерії оцінювання практичних робіт**

2 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.

1 бали – практична робота виконана у неповному обсязі, та містить ряд помилок.

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**

1. Підсумкова контрольна робота оцінюється в 16 балів;
2. - повне виконання завдання без помилок – 14-16 балів;
3. - повне виконання завдання з незначними помилками – 10-13 балів;
4. - часткове виконання завдання (не менше 60%) – 5-9 балів;
5. - часткове виконання завдання з помилками – 3-4 бали;
6. - виконання незначного обсягу роботи з помилками -1-2 бали;
7. - 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 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 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, 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.
4. Спортивний масаж / С. І. Савчук, Н. Я. Захожа, Ж.С., О.З. Касарда – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 51 с.  
[http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/5059/1/2024-sport\\_mas.pdf](http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/5059/1/2024-sport_mas.pdf)
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.  
<https://www.vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>
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.. Фізична реабілітація, спортивна медицина : конспект лекцій / укладач Н. В. Петренко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 134 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.