

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Гуманітарно-педагогічний факультет
“19” червня 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОГО ТА СПОРТИВНОГО МАСАЖУ**

Галузь знань _____ 01 Освіта/Педагогіка _____
Спеціальність _____ 017 Фізична культура і спорт _____
Освітньо-професійна програма _____ Фізична культура і спорт _____
Факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробник: доц. кафедри фізичної культури і спорту, доктор філософії, доцент Ми-
рошніченко В.О.

Київ – 2025 р.

Опис навчальної дисципліни

ВК 5.5 «ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОГО ТА СПОРТИВНОГО МАСАЖУ»

Дисципліна «Основи загального та спортивного масажу» спрямована на формування у студентів професійних знань, умінь і практичних навичок, необхідних для ефективного застосування методів класичного та спортивного масажу в оздоровчій та спортивній діяльності. У процесі вивчення дисципліни студенти ознайомлюються з анатомо-фізіологічними основами масажу, технікою виконання основних прийомів, особливостями побудови масажних процедур залежно від мети (оздоровлення, підготовка до фізичного навантаження, відновлення після тренування чи травм). Значна увага приділяється питанням протипоказань, гігієнічним вимогам, психологічному контакту з клієнтом та організації безпечного масажного середовища.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-професійна програма	«Фізична культура і спорт»
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	Вибірковий освітній компонент
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	2
Курсовий проект (робота) (за наявності)	Не передбачено
Форма контролю	Екзамен
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
Рік підготовки (курс)	Четвертий (4 курс)
Семестр	8
Лекційні заняття	26
Практичні, семінарські заняття	26
Лабораторні заняття	-
Самостійна робота	68
Індивідуальні завдання	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	4 год.
самостійна робота студента	4 год.

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Основи загального та спортивного масажу» є надання студентам глибокого та практичного розуміння загального та спортивного масажу. формування навичок і вмінь, необхідних для виконання різних масажних технік з метою покращення фізичного стану та здоров'я клієнтів.

В рамках цієї дисципліни студенти оволодівають теоретичними знаннями щодо впливу масажу на м'язовий та нервовий апарат, а також здобувають практичний досвід в застосуванні різноманітних технік в залежності від потреб осіб, які отримують масажні процедури.

Специфічні завдання включають в себе вивчення різних видів масажу, від загального розслаблення до спеціалізованого спортивного масажу, а також розуміння психофізіологічних аспектів взаємодії з клієнтами. Курс спрямований на формування висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, які зможуть впроваджувати здобуті знання у практику та підтримувати фізичне здоров'я та витривалість різних груп населення.

Основні результати навчання та набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність (ІК):

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):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

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

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (РН):

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

2. Програма та структура навчальної дисципліни
«Основи загального та спортивного масажу»
повного терміну денної форми здобуття вищої освіти

Назви Змістовних модулів і тем	тижні	Кількість годин (денна форма навчання)				
		усього	у тому числі			
			лек	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Основи загального та спортивного масажу						
Тема 1.1. Вступ до масажу	1	9	2	2		5
Тема 1.2. Анатомія та фізіологія м'язів та суглобів	2	9	2	2		5
Тема 1.3. Основи загального масажу	3	9	2	2		5
Тема 1.4. Техніки точкового масажу	4	9	2	2		5
Тема 1.5. Застосування спортивного масажу перед змаганнями	5	9	2	2		5
Тема 1.6. Масаж для відновлення після тренувань та травм	6	9	2	2		5
Тема 1.7. Масаж для релаксації та стресового зняття	7	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 1		63	14	14		35
Змістовний модуль 2. Професійна практика та розширені методи масажу						
Тема 2.1. Етапи підготовки до проведення масажу	8	9	2	2		5
Тема 2.2. Сучасні тенденції у світі масажу	9	10	2	2		6
Тема 2.3. Масаж для різних груп населення	10	10	2	2		6
Тема 2.4. Масаж як елемент комплексного лікування	11	10	2	2		6
Тема 2.5. Етика та професійна відповідальність масажиста	12	9	2	2		5
Тема 2.6. Масаж у косметології та анти-вікова терапія	13	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 2		57	12	12		33
Всього годин		120	26	26		68

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Вступ до масажу	2
2	Анатомія та фізіологія м'язів та суглобів	2
3	Основи загального масажу	2
4	Техніки точкового масажу	2
5	Застосування спортивного масажу перед змаганнями	2
6	Масаж для відновлення після тренувань та травм	2
7	Масаж для релаксації та стресового зняття	2
Змістовний модуль 2		
8	Етапи підготовки до проведення масажу	2
9	Сучасні тенденції у світі масажу	2
10	Масаж для різних груп населення	2
11	Масаж як елемент комплексного лікування	2
12	Етика та професійна відповідальність масажиста	2
13	Масаж у косметології та анти-вікова терапія	2
	Всього годин	26

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи. Ознайомлення з різними видами масажних рухів та їх впливом на тіло.	2
2	Техніки розслаблення м'язів та знежирення. Практичні навички використання масажних масел і кремів.	2
3	Ефективні методи роботи з різними частинами тіла. Вивчення показань та протипоказань до масажних процедур.	2
4	Практика роботи з різними типами клієнтів: дорослі, літні, спортсмени.	2
5	Адаптація масажу для осіб із різними фізичними особливостями.	2
6	Методи роботи з м'язевими тригерами та точками тиску.	2
7	Розробка основних масажних програм для різних цілей та потреб.	2
Змістовний модуль 2		
8	Огляд основ спортивного масажу та його вплив на фізичну витривалість. Техніки відновлення після тренувань та змагань.	2
9	Робота зі зручностями: травми, розтягнення, вивихи. Методи масажу для попередження спортивних травм.	2
10	Індивідуалізовані підходи в спортивному масажі. Робота з різними видами спорту: аеробіка, силові тренування.	2
11	Техніки масажу для підвищення гнучкості та рухливості. Розробка персоналізованих масажних планів для спортсменів.	2
12	Етичні аспекти у спортивному масажі та конфіденційність.	2
13	Розвиток навичок ефективної комунікації зі спортсменами.	2
Всього годин		26

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Основні поняття анатомії та фізіології для масажиста.	2
2	Види та особливості масажних рухів: гладенькі, витиральні, легеневі.	2
3	Використання ароматерапії та ефірних масел у масажі.	2
4	Техніки роботи з енергетичними лініями та точками на тілі.	2
5	Масаж для вирішення проблем зі сном та стресом.	2
6	Специфіка масажу обличчя та голови.	3
7	Практика використання різноманітних масажних приладів.	2
8	Масаж для поліпшення стану шкіри та підтримки краси.	2
9	Робота зі зворотніми зв'язками від клієнта під час масажу.	2
10	Методи самомасажу для релаксації та покращення самопочуття.	4
11	Техніки масажу для людей із сидячим способом життя.	2
12	Практика використання м'язевих технік для покращення гнучкості.	2
13	Масаж для підтримки імунітету та загального здоров'я.	2
14	Адаптація масажу для різних вікових категорій.	4
15	Розробка індивідуалізованих планів масажу для осіб із хронічними захворюваннями.	2
Змістовний модуль 2		
16	Розуміння фізіології тренувань та спортивної активності.	2
17	Техніки масажу для попередження спортивних травм.	2

18	Масаж при змаганнях: перед, під час та після.	2
19	Робота з травмами м'язів та зв'язок із фізіотерапією.	2
20	Ефективні методи відновлення після інтенсивних тренувань.	2
21	Специфіка масажу для різних видів спорту: аеробіка, бодібілдинг, плавання.	2
22	Індивідуалізовані підходи до масажу для спортсменів різного рівня.	2
23	Масаж для підтримки ендуро та тривалих навантажень.	4
24	Робота з тригер-пунктами у спортивному масажі.	3
25	Етичні аспекти та встановлення довіри зі спортсменами.	2
26	Використання масажу для психологічного відновлення.	2
27	Розробка індивідуалізованих планів масажу для досягнення спортивних цілей.	2
28	Практика роботи зі спортивними зручностями та екіпіруванням.	2
29	Вивчення технік масажу для роботи зі змішаними видами тренувань.	2
30	Розробка індивідуальних програм масажу для спортсменів із травмами.	2
	Всього годин	68

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних робіт.

Методи та засоби діагностики результатів навчання з дисципліни застосовуються під час проведення практичних занять для перевірки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

За допомогою цих методів і засобів проводиться проміжна атестація після вивчення програмного матеріалу для визначення рівня знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

6.1 Контрольні питання для визначення рівня засвоєння знань студентами

1. Які групи м'язів відповідають за рухи та підтримку тіла?
2. Як взаємодіють м'язи, кістки та суглоби під час роботи масажиста?
3. Які ознаки структури кісток важливі для масажиста при виконанні процедур?
4. Основні техніки загального масажу.
5. Як виконується техніка "гладенького" масажу та які її основні ефекти?
6. Як впливає техніка "витирання" на кровообіг та лімфодренаж?
7. Які прилади чи аксесуари можна використовувати для покращення технік масажу?
8. Показання та протипоказання до проведення загального масажу.
9. Які стани здоров'я вважаються показаннями для загального масажу?
10. Як враховувати протипоказання при роботі з клієнтами в різному віці?
11. Основи спортивного масажу.
12. Які відмінності між загальним та спортивним масажем з точки зору технік

та ефектів?

13. Як спортивний масаж сприяє відновленню після тренувань?

14. Травматологія та робота зі зручностями.

15. Як масаж може допомогти у відновленні від спортивних травм та травматичних станів?

16. Які ефективні методи масажу для полегшення змішаних травм та розтягнень?

17. Індивідуалізовані підходи до масажу.

18. Які фактори слід враховувати при розробці індивідуалізованих масажних планів?

19. Які особливості індивідуальних програм для різних видів спорту?

20. Етика та комунікація у масажній практиці.

21. Як забезпечити конфіденційність та етичність у взаємодії з клієнтами під час масажу?

22. Вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи.

23. Які аспекти анатомії має знати масажист для успішної роботи?

24. Які процеси в організмі відбуваються під час масажу та його вплив на м'язову систему?

25. Які основні м'язові групи важливі для масажиста?

26. Які ефекти можна досягти застосуванням техніки "гладенького" масажу?

27. Що включає в себе техніка "втирання" у масажі?

28. Які прилади або аксесуари можна використовувати для поліпшення ефективності масажу?

29. Як розрізняється спортивний масаж від загального за своїми цілями та методами?

30. Як спортивний масаж допомагає у відновленні після фізичних навантажень?

31. Як масаж може сприяти відновленню від спортивних травм та зручностей?

32. Як враховувати індивідуальні особливості клієнта при розробці персоналізованого масажного плану?

33. Які етичні аспекти важливі при роботі масажиста з клієнтами?

34. Як забезпечити конфіденційність та етичність у взаємодії з клієнтами під час масажу?

35. Як визначити показання для проведення загального масажу?

36. Як масаж може впливати на психічний стан та емоційний стан клієнта?

37. Які методи масажу ефективні для покращення гнучкості та рухливості?

38. Як враховувати особливості роботи зі спортсменами різних видів спорту?

39. Які методи масажу можуть бути використані для попередження спортивних травм?

40. Як визначити індивідуальні потреби клієнта при розробці масажного плану?

41. Як здійснюється робота з тригер-пунктами у спортивному масажі?

42. Як впливає масаж на імунітет та загальне здоров'я клієнта?

43. Які фактори важливі для успішної комунікації масажиста з клієнтом?

44. Як використовувати масаж для підтримки ендуро та тривалих видів тренувань?

45. Які техніки масажу ефективні для поліпшення сну та стресового стану?

46. Які вимоги до ергономіки та робочого середовища масажиста?

47. Як масаж може впливати на роботу внутрішніх органів та систем?
48. Як розпізнати та ефективно працювати з м'язевими тригерами?
49. Як визначити оптимальний тиск та інтенсивність масажу для клієнта?
50. Які методи самомасажу можуть бути рекомендовані клієнтам для підтримки результатів?
51. Які особливості масажу слід враховувати при роботі з літніми клієнтами?
52. Як використовувати масаж для покращення роботи дихальної системи?
53. Як розробити індивідуальний масажний план для осіб із хронічними захворюваннями?
54. Як підтримувати ефективну комунікацію та взаємодію зі спортсменами під час масажу?
55. Як враховувати показники та контріндикації при розробці масажного плану?
56. Як визначити необхідність та обсяг масажу для досягнення конкретних цілей?
57. Як враховувати індивідуальні особливості роботи масажу з різними групами населення?
58. Які елементи масажу сприяють поліпшенню кровообігу та лімфодренажу?
59. Як визначити оптимальну тривалість сесії масажу для різних клієнтів?
60. Які техніки масажу використовуються для зняття напруги у різних частинах тіла?
61. Як розпізнати та ефективно лікувати специфічні проблеми м'язів та суглобів?
62. Як вирішувати конфліктні ситуації та проблеми взаємодії з клієнтами?
63. Як вивчення масажу може допомогти розвитку особистих та професійних якостей?
64. Які методи масажу можна використовувати для покращення фізичної витривалості?

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Основи загального та спортивного масажу» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- а) За джерелом інформації:
 - Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
 - Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.
- в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.
- г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України».

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Види діяльності	Результати навчання РН 15	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	Розуміє основні поняття, принципи та історію розвитку масажу як оздоровчого й лікувального засобу.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	Знає анатомічну й фізіологічну основу дії масажу на організм людини, зокрема на м'язову та суглобову системи.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	Володіє техніками загального, точкового, спортивного масажу, методикою їх застосування залежно від мети.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	Уміє визначати доцільність вибору виду масажу (розігрівальний, відновлювальний, релаксацийний) для конкретної ситуації.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	Демонструє навички безпечного та ефективного проведення сеансів масажу, з урахуванням протипоказань.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	Застосовує прийоми масажу у супроводі фізичних навантажень — перед змаганнями, після тренувань чи реабілітаційно.	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи		20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля		30
Змістовий модуль 2.	Організовує робочий простір і підготовку клієнта відповідно до санітарно-гігієнічних норм.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	Оцінює та підбирає види та методи масажу відповідно до потреб різних вікових і соціальних груп.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	Знає сучасні тенденції у сфері масажу, новітні техніки та інноваційні підходи до масажної практики.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	Інтегрує масаж у комплексну програму фізичної терапії, реабілітації або косметологічного догляду.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16		5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	• Дотримується етичних норм, виявляє професійну відповідальність у взаємодії з клієнтами. • Розвиває навички критичного аналізу, саморефлексії та вдосконалення особистої практики масажиста.	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19		5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20		5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи		20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля		30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)		70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)		30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.		100

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

8.4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум загального та спортивного масажу»

Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниково-запасна дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

*Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт
(оцінюється до 30 балів)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	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 обов'язкову та додаткову літературу
7-8	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 обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

9. Навчально-методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Основи загального та спортивного масажу» є:

- посилання на цифрові освітні ресурси;
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти;
- ця робоча програма;
- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;

- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2015.
2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2018. 296 с.
4. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2019. 123 с.
5. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. Ужгород: Видво УжНУ, 2018. 120 с.
6. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту/А.П. Корольчук, А.С. Сулима. Вінниця: 2018.124с.
7. Латогуз С. І. Керівництво з техніки масажу та мануальної терапії. Вид. 4-е. Харків: «Торсинг», 2020. 512 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. Київ: Олімпійська література, 2019.488 с.
10. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. Львів, 2016. 327 с.
11. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2020. 432 с.
12. Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с.
13. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ:ТОВ “Козарі”, 2015. 86 с.
14. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків: Колегіум, 2015. 175 с.
15. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. Львів : Ліга-прес, 2019. 160 с. ISBN 978-966397-088-0
16. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К.: ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
17. 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-ге,

перероб. та доп. Кіровоград, 2007. 348 с.

Додаткові:

19. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. 654 с. ISBN 966-7133-60-5

18. Енциклопедія масажу від А до Я: Пров. з англ. З. Слоботкіної. Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 384 с.

19. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна

20. Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.

21. Мохан Р. Біохімія м'язової діяльності та фізичного тренування / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. Київ: Олімпійська література, 2001. 296 с. ISBN 966-7133-41

22. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.

23. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. Київ : Олімпійська література, 2009. 488с.

24. Нетрадиційна медицина. Пров. з англ. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2003. 320 с.

25. Поддер Т. Масаж. Повний посібник: Пер. з англ. Н. Скоробогатова. Харків: Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 320 с.

26. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи та їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. - К.: Альтерпрес, 2001. 316 с.