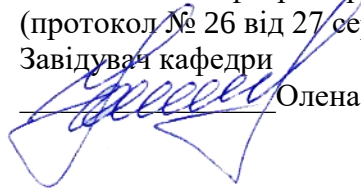


ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри терапії та реабілітації
(протокол № 26 від 27 серпня 2025 р.)

Завідувач кафедри

 Олена ЛАЗАРОВА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра терапії та реабілітації

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи класичного масажу

2025-2026 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

1.1. Загальна інформація

Код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському каталозі вибіркових навчальних дисциплін	ВД356 Основи класичного масажу https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=774
Форма підсумкового контролю	Залік
Прізвище, ім'я та по батькові науково- педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Шестопа́л Ната́лія Олекса́ндрівна, PhD, доцент кафедри терапії та реабілітації nshestopal@uni-sport.edu.ua , https://uni-sport.edu.ua/content/shestopal-nataliya-oleksandrivna

1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
3			36		54	90

1.3. Оцінювання результатів навчання

Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття та кількість балів	Загальна кількість балів за заняття
1.Теоретичні засади класичного масажу.	1.Теоретичні засади класичного масажу.	Практичні навички	6
2. Техніка прийомів погладжування. Методика виконання.	2. Техніка прийомів погладжування. Методика виконання.	Практичні навички	6
3.Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання.	3.Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання.	Практичні навички	6
4. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання.	4. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання.	Практичні навички	6
5. Техніка прийомів розтирання та методика виконання.	5. Техніка прийомів розтирання та методика виконання.	Практичні навички	6
6. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки. Оволодіння навичками виконання.	6. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
7. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Оволодіння навичками виконання.	7. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
8. Масаж верхньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	8. Масаж верхньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
9. Масаж нижньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	9. Масаж нижньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
10.Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.	10.Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.	Практичні навички	6
11.Тривалість загального масажу,	11.Тривалість загального масажу,	Практичні навички	5

послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця».	послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття «умовна одиниця».		
12. Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини. Оволодіння навичками виконання.	12. Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	5
13. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання.	13. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	5
14. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Оволодіння методиками попереднього масажу. Мета, види тренувального масажу.	14. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Оволодіння методиками попереднього масажу. Мета, види тренувального масажу.	Практичні навички	5
15. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу.	15. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу.	Практичні навички	5
16. Мета, завдання відновлювального масажу в залежності від специфіки виду спорту, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату. Оволодіння методиками відновлювального масажу. Методика масажу в поєднанні з гідропроцедурами, масаж в умовах лазні.	16. Мета, завдання відновлювального масажу в залежності від специфіки виду спорту, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату. Оволодіння методиками відновлювального масажу. Методика масажу в поєднанні з гідропроцедурами, масаж в умовах	Практичні навички	5

	лазні.		
17. Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла.	17. Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла.	Практичні навички	5
18. Характерні клінічні прояви міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Опанування методик масажу при цих захворюваннях. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.	18. Характерні клінічні прояви міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Опанування методик масажу при цих захворюваннях. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.	Практичні навички	5
		Усього:	100

1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни

Масажна кушетка, стілець зі спинкою/ стілець без спинки, масажні столи стаціонарні з регулюванням висоти, валики для масажних кушеток.

(інформація надається за необхідності)

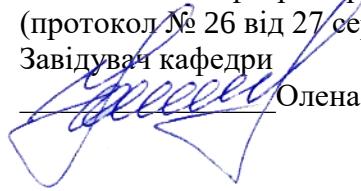
1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни:

стажування, курси, майстер-класи, тренінги, семінари, що підтверджено відповідним документом (сертифікат, диплом тощо).

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри терапії та реабілітації
(протокол № 26 від 27 серпня 2025 р.)

Завідувач кафедри

 Олена ЛАЗАРОВА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра терапії та реабілітації

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи класичного масажу

2025-2026 навчальний рік, денна форма здобуття вищої освіти

Повторне вивчення дисципліни

1.1. Загальна інформація

Код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському каталозі вибіркових навчальних дисциплін	ВД356 Основи класичного масажу https://dn.uni-sport.edu.ua/course/view.php?id=774
Форма підсумкового контролю	Залік
Прізвище, ім'я та по батькові науково- педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Шестопа́л Ната́лія Олекса́ндрівна, PhD, доцент кафедри терапії та реабілітації nshestopal@uni-sport.edu.ua , https://uni-sport.edu.ua/content/shestopal-nataliya-oleksandrivna

1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
3			12		78	90

1.3. Оцінювання результатів навчання

Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять	Завдання для самостійної роботи до заняття	Засоби оцінювання під час заняття та кількість балів	Загальна кількість балів за заняття
1. Теоретичні засади класичного масажу. Техніка прийомів погладжування. Методика виконання. Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання. Техніка прийомів розтирання та методика виконання.	1. Теоретичні засади класичного масажу.	Практичні навички	6
	2. Техніка прийомів погладжування. Методика виконання.	Практичні навички	6
	3. Техніка прийомів вижимання та методика їх виконання.	Практичні навички	6
	4. Техніка прийомів розминання та методика їх виконання.	Практичні навички	6
	5. Техніка прийомів розтирання та методика виконання.	Практичні навички	6
2. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки. Оволодіння навичками виконання. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Оволодіння навичками виконання. Масаж верхньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	6. Поняття місцевого масажу. Правила виконання сеансу масажу. Поняття - «методика масажу». Масаж голови, обличчя та комірцевої ділянки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
	7. Масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
	8. Масаж верхньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
3. Масаж нижньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання. Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла, поняття	9. Масаж нижньої кінцівки. Оволодіння навичками виконання.	Практичні навички	6
	10. Призначення загального масажу. Схема загального масажу. Вихідні положення масажиста й масажованого.	Практичні навички	6
	11. Тривалість загального масажу, послідовність масажних прийомів та масажованих ділянок тіла,	Практичні навички	5

«умовна одиниця».	поняття «умовна одиниця».		
4. Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини. Оволодіння навичками виконання. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Оволодіння методиками попереднього масажу. Мета, види тренувального масажу.	12. Масаж з боку обличчя; масаж з боку спини. Оволодіння навичками виконання. 13. Значення самомасажу, тривалість загального самомасажу. Види самомасажу. Вихідні положення під час самомасажу різних ділянок тіла. Оволодіння навичками виконання. 14. Мета, види попереднього масажу (розминальний, заспокійливий, тонізуючий, зігрівальний, мобілізуючий). Оволодіння методиками попереднього масажу. Мета, види тренувального масажу.	Практичні навички	5
		Практичні навички	5
		Практичні навички	5
5. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу. Мета, завдання відновлювального масажу в залежності від специфіки виду спорту, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату. Оволодіння методиками відновлювального масажу. Методика масажу в поєднанні з гідропроцедурами, масаж в умовах лазні.	15. Особливості методики в залежності від етапу спортивного тренування, характеру навантаження, функціонального стану спортсмена. Оволодіння методиками тренувального масажу. 16. Мета, завдання відновлювального масажу в залежності від специфіки виду спорту, часу для відпочинку, ступеню стомлення, індивідуальних особливостей спортсмена, клімату. Оволодіння методиками відновлювального масажу. Методика масажу в поєднанні з гідропроцедурами, масаж в умовах лазні.	Практичні навички	5
		Практичні навички	5

6. Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла. Характерні клінічні проявів міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Опанування методик масажу при цих захворюваннях. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.	17. Поняття дренажного масажу. Характерні клінічні ознаки та методика масажу при травмах опорно-рухового апарату: забитих місцях, розтягненні зв'язок суглобів та вивихах. Оволодіння методиками масажу на різних ділянках тіла.	Практичні навички	5
	18. Характерні клінічні проявів міалгії, міозиту, радикуліту, тендовагініту, періоститу. Опанування методик масажу при цих захворюваннях. Методика застосування змащувальних речовин та розтирок.	Практичні навички	5
		Усього:	100

1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни

Масажна кушетка, стілець зі спинкою/ стілець без спинки, масажні столи стаціонарні з регулюванням висоти, валики для масажних кушеток.

(інформація надається за необхідності)

1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни:

стажування, курси, майстер-класи, тренінги, семінари, що підтверджено відповідним документом (сертифікат, диплом тощо).