

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 5 <i>«Оздоровчий масаж»</i>
Рівень ВО	<i>бакалавр</i>
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	<i>017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт</i>
Форма навчання	<i>денна / заочна</i>
Курс, семестр, протяжність	<i>4 курс, 7 семестр, один семестр</i>
Семестровий контроль	<i>залік</i>
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	<i>Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних) Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Кафедра, яка забезпечує викладання	<i>Фітнесу та циклічних видів спорту</i>
Автор дисципліни	<i>Доцент С.І. Савчук</i>
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини»
Що буде вивчатися	Необхідно навчити майбутніх фахівців теоретичних знань, практичних умінь і навичок проведення оздоровчого масажу.
Чому це цікаво / треба вивчати	Формування у студентів науково обґрунтованих понять про користь і доцільність застосування оздоровчого масажу; формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно виконання основних і допоміжних прийомів оздоровчого масажу; проведення оздоровчого масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних масажистів та світової практики.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Методикам оздоровчого масажу, основним та додатковим прийомам масажу у системі оздоровчих заходів на окремих ділянках тіла у загальному, короткочасному, локальному масажі, в проведенні самомасажу; засвоїти методику складання плану масажної процедури; підходам до застосування оздоровчого (гігієнічного) масажу: у загальній системі оздоровлення у поєднанні з методами

	загартування; самомасаж в поєднанні з ранково-гігієнічною гімнастикою.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Здатність визначити основні та додаткові прийоми масажу у системі оздоровчих заходів; здатність застосовувати методики загального та локального оздоровчого масажу; здатність складання плану масажної процедури; здатність здійснювати самомасаж; здатність застосувати оздоровчий масаж при різних фізіологічних станах та реально оцінювати ефективність використання масажу і самомасажу; здатність визначати показання і протипоказання до проведення оздоровчого масажу, його фізіологічну дію; здатність провадити комплекс масажних процедур відповідно до потреб людини, відновлення нормального самопочуття та працездатності; здатність допомогти особі зрозуміти потребу у здоровому способу життя, профілактиці перевтоми, захворювань, травм.
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya