

Дисципліна	Вибірковий освітній компонент 11 «Спортивний масаж»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 «Фізична культура і спорт» / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна / Заочна
Курс, семестр, протяжність	4 (8 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практик. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практик. – 6 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фітнесу та циклічних видів спорту
Автор ОК	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Савчук Світлана Іванівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Вивчення освітнього компонента базується на попередньо засвоєних знаннях з анатомії людини, фізіології людини, основ медичних знань та БЖД, теорії спорту, адаптивного спорту.
Що буде вивчатися	Дисципліна спрямована на опанування студентами базовими знаннями щодо використання спортивного масажу у тренувальному процесі спортсменів. Навчити техніці прийомів спортивного масажу та методикам їх виконання.
Чому це цікаво/треба вивчати	Вибірковий освітній компонент спортивний масаж формує у здобувачів освіти науково обгрунтовані поняття про користь і доцільність застосування спортивного масажу, формує фундаментальні знання, уміння та навички стосовно виконання прийомів спортивного масажу; набуті знання дають можливість здійснювати профілактику спортивного травматизму і захворювань, пов'язаних з

	<p>фізичним перенапруженням у процесі спортивної підготовки, формує знання з методики комплексного використання спортивного масажу як одного з основних засобів відновлення у тренувальному процесі спортсменів.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Застосовувати у практиці техніку прийомів спортивного масажу відповідно до існуючих видів (тренувального, попереднього, відновлювального і лікувального масажу; складати плани масажної процедури відповідно до специфіки виду спорту; враховувати показання та протипоказання до виконання спортивного масажу при різних видах спортивних травм; підбирати найбільш адекватні та ефективні види масажу.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Здатність визначити основні та додаткові прийоми Здатність застосовувати знання із спортивного масажу у практичних ситуаціях; здатність застосовувати у практиці основні прийоми масажу і самомасажу; здатність зміцнювати здоров'я спортсмена засобами спортивного масажу; здатність попереджати травматизм шляхом використання спортивного масажу; здатність здійснювати фізіологічний вплив масажем на організм спортсменів; здатність застосування апаратних засобів масажу.</p>