

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 5.2 «ОЗДОРОВЧИЙ 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	3-й курс, 5-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 10 год., практичні – 20 год.) Заочна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 4 год., практичні – 6 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Доцент Савчук Світлана Іванівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомія та фізіології людини, долікарської медичної допомоги та БЖД
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.