

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
 О.Б. Жильцов
“08” 09 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальний масаж

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: Тренерська діяльність з обраного виду спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0784/20

(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 2020р.

Київ - 2020

Розробники:

Розробники:
Гнутова Н.П. старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладачі:

Викладачі:
Гнутова Н.П. старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30.08.2020 р. № 8

Завідувач кафедри

(підпис)

Л.В. Ясько

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми

_____ 2020 p.

керівник освітньої програми

(підпис)

Г.О.Лопатенко

Робочу програму перевірено

. 2020 p.

Заступник директора/декана

(підпис)

(О.С. Комоцька)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__20__р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

(підпис)

(ПИБ)

На 20__/20__ н.р._____. «__»__20__р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

(підпис)

(ПИБ)

На 20__/20__ н.р._____. «__»__20__р., протокол №_____
(підпис) (ПБ)

(підпис)

(ПИБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__» __ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПБ)

(підпис

(ПИБ)

На 20__/20__ н.р._____. «__»__20__р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

(підпис

(ПИБ

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	4	
Семестр	7	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	—	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів фізичної культури, сформувані теоретичні знання, практичні уміння та навички з масажу для профілактики та оздоровлення на заняттях фізичною культурою та спортом.

Завдання дисципліни:

1. Формування здатності використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями.
2. Формування здатності використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з теорії та методики фізкультурно-спортивної реабілітації (в тому числі осіб з інвалідністю).
3. Формування здатності продемонструвати знання техніки рухів і методики навчання виконання прийомів масажу.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, а також санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.
2. Випускник демонструє здатність продемонструвати знання техніки прийомів масажу, методики навчання та особливостей організації оздоровчих занять фізичною культурою і спортом, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1.Основи масажу. Техніка прийомів масажу і методика навчання							
Тема 1. Історія виникнення масажу (історичні дані про виникнення масажу, системи масажу, гігієнічні вимоги до проведення масажу)							14
Тема 2. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів		2					6
Тема 3. Техніка прийомів масажу і методика навчання.		2					
Тема 4. Техніка і методика виконання прийому масажу погладжування				4			
Тема 5. Техніка і методика виконання прийому масажу вижимання.				4			
Тема 6. Техніка і методика виконання прийому масажу розминання.				4			
Тема 7. Техніка і методика виконання прийому масажу розтирання.				4			
Тема 8. Методичні рекомендації виконання техніки прийомів масажу.				2			
Тема 9. Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (вібраційні і ударні прийоми).				4			
Тема 10. Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (активні і пасивні рухи).				2			
Модульний контроль	4						
Разом	60	4		24			20
Змістовий модуль 2. Масаж при травмах та захворюваннях							
Тема 11. Техніка і методика масажу спини				4			
Тема 12. Техніка і методика масажу живота				2			
Тема 13. Техніка і методика масажу грудної клітини				2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 14. Техніка і методика масажу шийно-комерцевої зони				2			
Тема 15. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (стопи, надп'яtkово-гомількового суглоба, гомілки)				2			
Тема 16. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (колінного суглоба, стегна, сідничної ділянки)				2			
Тема 17. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (кисті, пальців, п'ястка і зап'ястка)				2			
Тема 18. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (передпліччя, ліктьового суглоба)				2			
Тема 19. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (плеча, плечового суглоба)				2			
Тема 20. Самомасаж (верхніх, нижніх кінцівок, грудної клітини)				2			
Тема 21. Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи (гострих і хронічних бронхітах)				2			
Тема 22. Масаж при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату (сколіозу, плоскостопості)				2			
Тема 23. Масаж при лікуванні розтягнення зв'язок суглобів				2			
Тема 24. Масаж при лікуванні захворювань серцево-судинної системи							18
Тема 25. Масаж при лікуванні порушень обміну речовин							18
Модульний контроль	4	-		28			36
Разом	120	4		52			56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Основи масажу

Лекція №1. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів.

Основні поняття теми: Визначення поняття масаж, вплив масажу на нервову систему, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму; спортивний, лікувальний, косметичний, гігієнічний, східний та апаратний масаж.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ "Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Лекція №2. Техніка прийомів масажу і методика навчання. Основні поняття теми: Погладжування, вижимання, розминання, розтирання, допоміжні прийоми.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ "Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 1. Техніка і методика виконання прийому масажу погладжування. **Основні поняття теми:** фізіологічна дія погладжування на організм, основні прийоми і техніка погладжування.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ "Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 2. Техніка і методика виконання прийому масажу погладжування. **Основні поняття теми:** допоміжні прийоми (щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне погладжування та гладження), техніка виконання прийомів.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 3. Техніка і методика виконання прийому масажу вижимання. **Основні поняття теми:** фізіологічний вплив, основні прийоми і техніка вижимання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 4. Техніка і методика виконання прийому масажу вижимання.

Основні поняття теми: допоміжні прийоми (вижимання основою долоні і підвищенням великого пальця з обтяженням, основою долоней обох рук, обхватом, передпліччям, кулаком, подушечкою великого пальця), техніка виконання прийомів.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 5. Техніка і методика виконання прийому масажу розминання.

Основні поняття теми: фізіологічний вплив, основні прийоми і техніка розминання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 6. Техніка і методика виконання прийому масажу розминання.

Основні поняття теми: допоміжні прийоми (ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве, валяння, накочування, зміщення, розтягування, натискування,

щипцеподібне розминання, посмикування, стискання, гребенеподібне розминання), техніка виконання прийомів.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 7. Техніка і методика виконання прийому масажу розтирання.
Основні поняття теми: фізіологічний вплив, основні прийоми і техніка виконання розтирання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 8. Техніка і методика виконання прийому масажу розтирання –
Основні поняття теми: допоміжні прийоми (штрихування, стругання, гребенеподібне, щипцеподібне розтирання, пиляння, пересікання, граблеподібне розтирання), техніка виконання прийомів.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 9. Методичні рекомендації виконання техніки прийомів масажу.

Основні поняття теми: правильність виконання прийомів, темп, тривалість, ділянки, на яких проводиться масаж.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 10. Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (вібраційні прийоми).

Основні поняття теми: фізіологічний вплив, безперервна, стабільна, лобільна вібрація; види безперервної вібрації: потрушування, стрясування, струшування, підштовхування.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 11. Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (ударні прийоми).

Основні поняття теми: поколювання, поплескування, рубання, шмагання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 12. Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (активні і пасивні рухи).

Основні поняття теми: фізіологічний вплив, види і техніка виконання рухів, методичні рекомендації виконання рухів.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Змістовий модуль II. Масаж при травмах та захворюваннях

Практичне заняття 13. Техніка і методика масажу спини

Основні поняття теми: прийоми масажу, показання до призначення масажу спини.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 14. Техніка і методика масажу спини. **Основні поняття теми:** прийоми масажу (вібрація), методичні рекомендації виконання

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 15. Техніка і методика масажу живота. **Основні поняття теми:** прийоми масажу, показання до призначення масажу. Вібраційне погладжування і стрясування, безперервна вібрація, ніжне поплескування та рубання (*при відсутності болю*), пунктирування, методичні рекомендації виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 16. Техніка і методика масажу грудної клітини.

Основні поняття теми: прийоми масажу, показання до призначення масажу, методичні рекомендації виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 17. Техніка і методика масажу шийно-комерцевої зони.

Основні поняття теми: прийоми масажу, показання до призначення масажу, методичні рекомендації виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 18. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (стопи, надп'яtkово-гомількового суглоба, гомілки).

Основні поняття теми: основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, вібраційні погладжування, лабільна вібрація, поколючування пальцями, рубання, шмагання, струшування стопи. Пасивні та активні рухи, стискання, натискування та валяння м'язів гомілки, методичні рекомендації виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 19. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (колінного суглоба, стегна, сідничної ділянки).

Основні поняття теми: основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, вібрація, методичні рекомендації виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 20. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (кисті, пальців, п'ястка і зап'ястка).

Основні поняття теми: основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, активні і пасивні рухи, методичні рекомендації щодо виконання масажу.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.

2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.

3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 21. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (передпліччя, ліктьового суглоба).

Основні поняття теми: основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, вібрація, активні та пасивні рухи в суглобі, методичні рекомендації щодо виконання масажу.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 22. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (плеча, плечового суглоба). **Основні поняття теми:** основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, вібрація, методичні рекомендації щодо виконання масажу.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 23. Самомасаж (верхніх, нижніх кінцівок, грудної клітини). **Основні поняття теми:** основні прийоми масажу, методика виконання, вібрація та ударні прийоми, активні та пасивні рухи, методика виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 24. Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи (гострих і хронічних бронхітах). **Основні поняття теми:** прийоми масажу, методичні рекомендації виконання, показання до призначення масажу.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 25. Масаж при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату (сколіозу, плоскостопості). **Основні поняття теми:** основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, допоміжні прийоми масажу, методичні рекомендації виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

Практичне заняття 26. Масаж при лікуванні розтягнення зв'язок суглобів. **Основні поняття теми:** основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, допоміжні прийоми масажу, методичні рекомендації виконання.

Рекомендована література

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	-	-
Відвідування семінарських	-	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	12	12	14	14
Робота на семінарському занятті	-	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	12	120	14	140
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10

Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом			194		214
Максимальна кількість балів :			194		214
Розрахунок коефіцієнта : $194 + 214 = 408 / 100 = 4,08$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Історія виникнення масажу (історичні дані про виникнення масажу, системи масажу, гігієнічні вимоги до проведення масажу).
2. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів.
3. Масаж при лікуванні захворювань серцево-судинної системи
4. Масаж при лікуванні порушень обміну речовин

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Кількість балів	Оцінка
5	представлений матеріал повністю розкриває тему, містить додаткові інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
4	тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж
3	наявні певні неточності у викладенні матеріалу, містить невідповідності оформлення
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
1	матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.3. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів	Рейтингова оцінка
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100	A
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89	B
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81	C
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74	D
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68	E
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59	FX
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34	F

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 4 год., практ. заняття - 52 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год., залік.

4 курс / 7 семестр

Модулі		Змістовий модуль 1.Основи масажу. Техніка прийомів масажу і методика навчання – 194 б							
Лекції	1	2							
Теми лекцій	Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів	Техніка прийомів масажу і методика навчання.							
Лекції, відвід. (бали)	1	1							
Практичні заняття			1, 2	3, 4	5, 6	7, 8	9	10, 11	12
Теми практичних занять			Техніка і методика виконання прийому масажу погладжування	Техніка і методика виконання прийому масажу вижимання	Техніка і методика виконання прийому масажу розминання	Техніка і методика виконання прийому масажу розтирання.	Методичні рекомендації виконання техніки прийомів масажу.	Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (вібраційні і ударні прийоми).	Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (активні і пасивні рухи).
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)			20+2	20+2	20+2	20+2	10+1	20+2	10+1
Самост. роб, (бали)	10								
Види пот. контр.	Мод. контр. робота 2X25 =50 балів								

Модулі	Змістовий модуль 2. Масаж при травмах та захворюваннях – 214 б													
Лекції														
Теми лекцій														
Лекції, відвід. (бали)														
Практичні заняття	13, 14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теми практичних занять	Техніка і методика масажу спини	Техніка і методика масажу живота	Техніка і методика масажу грудної клітини	Техніка і методика масажу шийно-комірцевої зони	Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (стопи, надп'яtkово-гомількового суглоба, гомілки)	Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (колінного суглоба, стегна, сідничної ділянки)	Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (кисті, пальців, п'ястка і зап'ястка)	Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (передпліччя, ліктьового суглоба)	Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (плеча, плечового суглоба)	Самомасаж (верхніх, нижніх кінцівок, грудної клітини)	Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи (гострих і хронічних бронхітах)	Масаж при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату (сколіозу, плоскостопості)	Масаж при лікуванні розтягнення зв'язок суглобів	
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	20+2	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	10													
Види пот. контр.	Мод. контр. робота 2X25 =50 балів													
Підсум. контроль	Залік													

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. 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. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
3. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.:-видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.