

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
“ 01 ” “ 09 ” _____ 2020 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи масажу

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: першого (бакалаврського)

Освітньої програми: Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0713/20
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« _____ » _____ 2020 р.

Київ - 2020

Розробники:

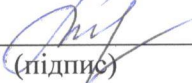
Гнутова Н.П. старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

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. № 1

Завідувач кафедри  Л.В. Ясько
(підпис)

Робочу програму погоджено з керівником освітньої програми «Фізичне виховання»

30.08 2020 р.

Керівник освітньої програми  (Ясько Л.В.)
(підпис)

Робочу програму перевірено

30.08 2020 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

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

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

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

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

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

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Заочна	
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	6/180	
Курс	2	
Семестр	3	4
Кількість модулів	1	1
Обсяг кредитів	2	4
Обсяг годин, в тому числі:	60	120
Аудиторні	8	16
Модульний контроль	-	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	52	104
Форма семестрового контролю	-	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування у студентів знань, умінь та навичок 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. 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 знання основних технік та прийомів масажу, володіє методикою загального масажу. Усвідомлює фізіологічний вплив масажу на організм людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Основи масажу. Техніка і методика масажу.							
Тема 1. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів.	12	2					10
Тема 2. Техніка прийомів масажу (погладжування, вижимання, розминання, розтирання, допоміжні прийоми).	24			4			20
Тема 3. Методичні рекомендації виконання техніки прийомів масажу.	24			2			22
Разом	60	2		6			52
Змістовий модуль 2. Масаж при травмах та захворюваннях							
Тема 1. Методика загального масажу (масаж спини, верхніх, нижніх кінцівок, живота).	62	2		8			52
Тема 2. Масаж при лікуванні захворювань (дихальної системи, опорно-рухового апарату).	58			6			52
Разом	120	2		14			104
Усього	180	4		20			156

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Основи масажу. Класифікація масажу та його видів

Лекція 1. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів – (2 год.)

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.

Практичне заняття 1-2. Техніка прийомів масажу – (4 год.). **Основні поняття теми:** погладжування, вижимання, розминання, розтирання, допоміжні прийоми.

Практичне заняття 3. Методичні рекомендації виконання техніки прийомів масажу – (2 год.). **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.

Змістовий модуль II. Масаж при травмах та захворюваннях

Лекція №1. Методика загального масажу - (2 год.). Основні поняття теми: масаж спини, верхніх та нижніх кінцівок, живота.

Практичне заняття 1. Методика загального масажу (масаж спини)

Практичне заняття 2. Методика загального масажу (масаж верхніх кінцівок)

Практичне заняття 3. Методика загального масажу (масаж нижніх кінцівок)

Практичне заняття 4. Методика загального масажу (масаж живота)

Практичне заняття 5. Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи

Практичне заняття 6-7. Масаж при лікуванні захворювань і травм опорно-рухового апарату.

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	1	1	1	1
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	3	3	7	7
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	3	30	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	8	40
Виконання модульної роботи					
	Разом		64		118
Максимальна кількість балів : 182					
Розрахунок коефіцієнта : $182 / 100 = 1,82$					

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. Масаж при лікуванні захворювань серцево-судинної системи
3. Масаж при лікуванні порушень обміну речовин
4. Масаж при лікуванні захворювань травної системи
5. Виконання тестових завдань до самостійної роботи

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

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань до заліку.

1. Опишіть механізм механічного впливу масажних прийомів на організм людини?
2. Опишіть гуморальний механізм впливу масажу на організм?
3. Опишіть нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм?
4. Охарактеризуйте фізіологічну дію масажу на шкіру?
5. Опишіть фізіологічну дію масажу на м'язи та суглобо-зв'язковий апарат?
6. Охарактеризуйте фізіологічну дію масажу на серцево-судинну систему?
7. Опишіть вплив масажу на лімфатичну систему?
8. Опишіть вплив масажу на функцію дихання?
9. Охарактеризуйте фізіологічний вплив масажу на обмінні процеси?
10. Опишіть вплив масажу на роботу внутрішніх органів?
11. Розкрийте механізм впливу масажу на нервову систему?
12. Назвіть яким загальним вимогам має відповідати масажист?

13. Вкажіть, яких посадових обов'язків повинен дотримуватись масажист?
14. Опишіть гігієнічні вимоги дотримування у кабінеті масажу?
15. Опишіть гігієнічні вимоги, які висуваються до пацієнта?
16. Опишіть покази та протипоказання при призначенні масажу?
17. Опишіть особливості обстеження пацієнта при підготовці до масажу?
18. Дайте коротку характеристику періодів курсу масажу
19. Опишіть особливості сегментарно-рефлекторної системи масажу?
20. Дайте характеристику гігієнічному масажу.
21. Дайте характеристику лікувальному масажу.
22. Дайте характеристику спортивному масажу.
23. Опишіть правила, яких необхідно дотримуватись при виконанні самомасажу?
24. Дайте коротку характеристику ручному методу масажу.
25. Дайте коротку характеристику апаратному методу масажу.
26. Дайте коротку характеристику комбінованому методу масажу.
28. Дайте коротку характеристику ножному методу масажу.
29. Назвіть основні групи масажних прийомів?
30. Охарактеризуйте фізіологічний вплив погладжування на організм?
31. Назвіть основні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання обхоплюючого погладжування.
32. Назвіть допоміжні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання граблеподібного погладжування.
33. Опишіть методичні рекомендації при виконанні погладжування?
34. Охарактеризуйте фізіологічний вплив розтирання на організм?
35. Назвіть основні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання розтирання долонею поверхнею кисті.
36. Назвіть допоміжні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання гребенеподібного розтирання.
37. Опишіть методичні рекомендації при виконанні розтирання?
38. Опишіть помилки, які допускають при виконанні прийомів розтирання?
39. Охарактеризуйте фізіологічний вплив вижимання на організм?
40. Назвіть основні прийоми вижимання. Опишіть техніку виконання поперечного вижимання.
41. Назвіть допоміжні прийоми вижимання. Опишіть техніку виконання вижимання основою долоні з обтяженням.
42. Опишіть методичні рекомендації при виконанні вижимання?
43. Опишіть основні помилки, які допускають при виконанні прийомів вижимання?
44. Охарактеризуйте фізіологічний вплив розминання на організм?
45. Назвіть основні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання

поперечного розтирання.

46. Назвіть допоміжні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання ординарного розминання.

47. Опишіть методичні рекомендації при виконанні розминання?

48. Опишіть основні помилки, які допускають при виконанні прийомів розминання?

49. Охарактеризуйте фізіологічний вплив рухів на організм?

50. Назвіть види рухів, які застосовує масажист до пацієнта. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в плечовому суглобі.

51. Опишіть методичні рекомендації при виконанні пасивних рухів?

52. Опишіть основні помилки, які допускають при виконанні пасивних рухів?

53. Охарактеризуйте фізіологічний вплив ударних та вібраційних прийомів на організм?

54. Назвіть основні види вібрації. Опишіть техніку виконання потрушування.

55. Назвіть допоміжні ударні прийоми. Опишіть техніку виконання поколючування.

56. Опишіть методичні рекомендації при виконанні ударних та вібраційних прийомів?

57. Опишіть основні помилки, які допускають при виконанні ударних прийомів?

58. Опишіть основні помилки, які допускають при виконанні вібраційних прийомів?

59. Опишіть схему проведення загального масажу.

60. Опишіть методичні рекомендації при виконанні загального масажу?

61. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі спини.

62. Опишіть методичні рекомендації при масажі спини?

63. Опишіть покази до призначення масажу спини?

64. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі нижньої кінцівки.

65. Опишіть методичні рекомендації при масажі нижньої кінцівки?

66. Опишіть показання до призначення масажу нижньої кінцівки?

67. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі живота.

68. Опишіть методичні рекомендації при масажі живота?

69. Опишіть показання до призначення масажу живота?

70. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі шиї.

71. Опишіть методичні рекомендації при масажі шиї?

72. Опишіть покази до призначення масажу шиї.

73. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі верхньої кінцівки.

74. Опишіть методичні рекомендації при масажі верхньої кінцівки?

75. Опишіть показання до призначення масажу верхньої кінцівки?

6.6. Шкала відповідності оцінок

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

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 180 год.: лекції - 4 год., практ. заняття - 20 год., самостійна робота - 156 год., залік.

Модулі	ЗМ 1. Основи масажу. Техніка прийомів масажу (64 бали)		ЗМ 2. Масаж при травмах та захворюваннях (118 балів)					
Лекції	1		1					
Теми лекцій	Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Класифікація масажу та його видів.		Методика загального масажу					
Лекції, відвід. (бали)	1		1					
Практичні заняття	1 - 2	3	1	2	3	4	5	6-7
Теми практичних занять	Техніка прийомів масажу (погладжування, вижимання, розминання, розтирання, допоміжні прийоми)	Методичні рекомендації виконання техніки прийомів масажу	Методика загального масажу (спини)	Методика загального масажу (верхніх кінцівок)	Методика загального масажу (нижніх кінцівок)	Методика загального масажу (живота)	Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи	Масаж при лікуванні захворювань і травм опорно-рухового апарату
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	20+2	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	20+2
Самост. роб, (бали)	30		40					
Види пот. контр.								
Підсум. контроль	Залік							

8. Рекомендовані джерела

1. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. – М.: 2000.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу.,- Х:ОВС,2001.
3. 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.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
5. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.:-видавництво "Молодь", 2003. – 118 с.