

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.

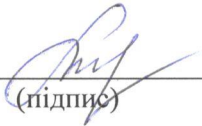
Викладачі:

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	
	Денна	
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	2	2
Семестр	3	4
Кількість модулів	1	1
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	28
Модульний контроль	4	4
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	28	28
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					Самостійна
		Аудиторна:					
		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. Техніка прийомів масажу і методика навчання.		2				14	
Тема 3. Класифікація масажу та його видів				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	2		26		28	
Змістовий модуль 2. Масаж при травмах та захворюваннях							
Тема 11. Методика загального масажу (масаж спини, живота, масаж верхніх, нижніх кінцівок)		2					
Тема 12. Техніка і методика масажу спини				2			
Тема 13. Техніка і методика масажу живота				2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	Самостійна
Тема 14. Техніка і методика масажу грудної клітини				2			
Тема 15. Техніка і методика масажу шийно-комерцевої зони				2			
Тема 16. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (стопи, надп'яtkово-гомiлкового суглоба, гомiлки)				2			
Тема 17. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (колiнного суглоба, стегна, сiдничної дiлянки)				2			
Тема 18. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (кисті, пальців, п'ястка і зап'ястка)				2			
Тема 19. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (передпліччя, лiктiвового суглоба)				2			
Тема 20. Техніка і методика масажу верхніх кінцівок (плеча, плечового суглоба)				2			
Тема 21. Самомасаж (верхніх, нижніх кінцівок, грудної клітини)				2			10
Тема 22. Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи (гострих і хронічних бронхітах)				2			
Тема 23. Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату (сколіозу, плоскостопості)				2			
Тема 24. Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні розтягнення зв'язок суглобів				2			
Тема 25. Масаж при лікуванні захворювань серцево-судинної системи							10
Тема 26. Масаж при лікуванні порушень обміну речовин							8

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Модульний контроль	4						
Разом	60	2		26		28	
Усього	120	4		52		56	

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Основи масажу

Лекція №1. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Техніка прийомів масажу і методика навчання. **Основні поняття теми:** Визначення поняття масаж, вплив масажу на нервову систему, серцево- судинну, дихальну та інші системи організму; 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. Класифікація масажу та його видів. **Основні поняття теми:** 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 11. Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (вібраційні прийоми). **Основні поняття теми:** фізіологічний вплив, безперервна, стабільна, лобільна вібрація; види безперервної вібрації: потрушування, стрясання, 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 12. Техніка прийомів масажу. Допоміжні прийоми (ударні прийоми). **Основні поняття теми:** поколючування, 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 13. 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

Лекція №2. Методика загального масажу (масаж спини, живота, верхніх, нижніх кінцівок). **Основні поняття теми:** загальний масаж, етапи, основні прийоми, методичні вказівки до виконання загального масажу; масаж кисті, пальців, п'ястка і зап'ястка, передпліччя, ліктьового суглоба, плеча, плечового суглоба.; масаж стопи, надп'яtkово-гомiлкового суглоба, гомiлки, колiнного суглоба, стегна, сiдничної дiлянки.

Рекомендована лiтература

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посiбник для студентiв факультету фiзичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вiнниця: 2018. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лiкувальна фiзична культура в медицинi: пiдручник / 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. Технiка і методика масажу спини. **Основні поняття теми:** прийоми масажу, показання до призначення масажу спини, прийоми масажу (вiбрацiя), методичнi рекомендацiї виконання.

Рекомендована лiтература

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посiбник для студентiв факультету фiзичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вiнниця: 2018. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лiкувальна фiзична культура в медицинi: пiдручник / 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. Технiка і методика масажу живота. **Основні поняття теми:** прийоми масажу, показання до призначення масажу, вiбрацiйне погладжування і стрясання, безперервна вiбрацiя, нiжнє поплескування та рубання (*при вiдсутностi болю*), пунктирування, методичнi рекомендацiї виконання.

Рекомендована лiтература

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посiбник для студентiв факультету фiзичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вiнниця: 2018. – 124 с.
2. Степашко М.В. Масаж і лiкувальна фiзична культура в медицинi: пiдручник / 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 масажу грудної клітини. **Основні поняття теми:** прийоми масажу, показання до призначення масажу, 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 4. Техніка і методика масажу шийно-комерцевої зони.

Основні поняття теми: прийоми масажу, показання до призначення масажу, прийоми 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 5. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (стопи, над'яtkово-гомiлкового суглоба, гомiлки).

Основні поняття теми: основні прийоми масажу, показання до призначення масажу, вібраційні погладження, лабільна вібрація, поколювання пальцями, рубання, шмагання, струшування стопи. Пасивні та активні рухи, стискання, натискування та валяння м'язів гомiлки, 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 6. Техніка і методика масажу нижніх кінцівок (колiнного суглоба, стегна, сiдничної дiлянки).

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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 11. Масаж при травмах та захворюваннях. 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 12. Масаж при травмах та захворюваннях. 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 13. Масаж при травмах та захворюваннях. 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	1	1	1	1
Відвідування семінарських	-	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	13	13	13	13
Робота на семінарському занятті	-	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	13	130	13	130
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	3	15
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом			204		209
Максимальна кількість балів : 413					
Розрахунок коефіцієнта : $413 / 100 = 4,13$					

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 (охарактеризувати вплив масажу на нервову систему, на ендокринну систему, на дихальну систему, на травну систему).
3. Самомасаж (верхніх, нижніх кінцівок, грудної клітини)
4. Масаж при лікуванні захворювань серцево-судинної системи
5. 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

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.6. 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: 60 год.: лекції - 2 год., практ. заняття - 26 год., самостійна робота - 28 год., модульн. контроль - 4 год.

2 курс / 3 семестр

Модулі	Змістовий модуль 1. Основи масажу. Техніка прийомів масажу і методика навчання – 204 бали							
Лекції	<u>1</u>							
Теми лекцій	Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Техніка прийомів масажу і методика навчання.							
Лекції, відвід. (бали)	<u>1</u>							
Практичні заняття	<u>1</u>	<u>2,3</u>	<u>4,5</u>	<u>6,7</u>	<u>8,9</u>	<u>10</u>	<u>11,12</u>	<u>13</u>
Теми практичних занять	Класифікація масажу та його видів	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)	<u>10+1</u>	<u>20+2</u>	<u>20+2</u>	<u>20+2</u>	<u>20+2</u>	<u>10+1</u>	<u>20+2</u>	<u>10+1</u>
Самост. роб, (бали)	<u>10</u>							
Види пот. контр.	Мод. контр. робота 2X25 =50 балів							
Підсум. контроль	-							

2 курс / 4 семестрРазом: 60 год.: лекції - 2 год., практ. заняття - 26 год., самостійна робота - 28 год., модульн. контроль - 4 год., залік

Модулі	Змістовий модуль 2. Масаж при травмах та захворюваннях – 209 б												
Лекції	2												
Теми лекцій	Методика загального масажу (масаж спини, живота, верхніх, нижніх кінцівок)												
Лекції, відвід. (бали)	1												
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теми практичних занять	Техніка і методика масажу спини	Техніка і методика масажу живота	Техніка і методика масажу грудної клітини	Техніка і методика масажу шийно-комерцевої 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 травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи (гострих і хронічних бронхітах)	Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату (сколіозу,	Масаж при травмах та захворюваннях. Масаж при лікуванні розтягнення зв'язок суглобів
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	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)	15												
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.