

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



**О.Б.Жильцов**

**2016 р.**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ МАСАЖУ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

напрямок підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

**Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту**



2016-2017 р.

Робоча програма «**Основи масажу та методика навчання**» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2016 року - 20 с.

Розробник: Гнутова Н.П. старший викладач кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Дерєка

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2016 рік

© Гнутова Н.П., 2016 рік

## ЗМІСТ

I. Пояснювальна записка	4
II. Опис предмета навчальної дисципліни	5
III. Тематичний план навчальної дисципліни	6
IV. Програма навчальної дисципліни	7
Змістовий модуль I. Основи масажу	7
Змістовий модуль II. Техніка прийомів масажу, методики масажу	7
Змістовий модуль III. Масаж при травмах та захворюваннях	7
V. Навчально-методична карта дисципліни	8
VI. План семінарських та практичних занять	9
VII. Завдання для самостійної роботи	12
VIII. Індивідуальні завдання	13
IX. Система поточного та підсумкового контролю	15
X. Методи навчання	17
XII. Методичне забезпечення курсу	17
XIII. Орієнтовні питання до заліку	18
Рекомендована література	19

## I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Основи масажу та методика навчання» є нормативним документом, який розроблено кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності «фізичне виховання».

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно - модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Основи масажу та методика навчання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Основи масажу та методика навчання» є складовою частиною варіативних дисциплін за вибором ВНЗ. Її вивчення передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: професійно-педагогічну діяльність викладача фізичної культури; професійної підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини відповідно до вітчизняних та європейських стандартів; опанування системою знань про закономірності процесу навчання і виховання студентів, основи управління педагогічним процесом у вищому навчальному закладі; форми, методи і засоби формування особистості майбутнього фахівця.

**Мета та завдання навчальної дисципліни.** Мета - формування у студентів знань, умінь та навичок з масажу для профілактики та оздоровлення на заняттях фізичною культурою та спортом. Вивчення дисципліни «Основи масажу та методика навчання» формує у студентів наступні **компетенції**: володіння основними прийомами та методиками масажу; здатність формувати поняття про здоровий спосіб життя, навички самоконтролю.

**Завдання:**

- сформувати цілісне уявлення про масаж;
- вивчити механізм масажу;
- надати студентам практичні навички та знання про особливості методики проведення масажу при травмах та захворюваннях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- фізіологічну дію масажу на організм людини;
- техніку та методику масажу

**Уміти:**

- виконувати техніку та методику прийомів масажу при травмах та захворюваннях

**II. Опис предмета навчальної дисципліни**

**Предмет:** Основи масажу та методика навчання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <b>1.5</b></p> <p>Змістові модулі: <b>3</b> модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни: <b>54</b> годин</p> <p>Тижневих годин: <b>2</b></p>	<p>Галузь знань: 0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напрямок підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Бакалавр»</p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b>4-й</p> <p><b>Семестр:</b>7-й</p> <p><b>Контактні:</b> 20 год.</p> <p>з них:</p> <p><b>Лекції:</b> 4 год.</p> <p><b>Практичні:</b>16 год.</p> <p><b>Самостійна робота:</b> 31 год.</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 3 год.</p> <p><b>Вид контролю:</b> залік</p>

### III. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	Лекції	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1. Основи масажу</b>					
Тема 1. Фізіологічний вплив масажу на організм людини.	4	2			2
Тема 2. Класифікація масажу та його видів.	8	2	2		4
<b>Разом за змістовим модулем.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>6</b>
<b>Змістовий модуль 2. Техніка прийомів масажу, методики масажу</b>					
Тема 3. Техніка прийомів масажу.	7		2		5
Тема 4. Методика масажу.	14		4	2	8
<b>Разом за змістовим модулем.</b>	<b>21</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
<b>Змістовий модуль 3. Масаж при травмах та захворюваннях</b>					
Тема 5. Методика загального масажу.	10		4		6
Тема 6. Масаж при травмах та захворюваннях.	11		4	1	6
<b>Разом за змістовим модулем</b>	<b>21</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
<b>Усього годин</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

## **VI. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль I.**

#### **Основи масажу**

##### **Лекція 1.**

Фізіологічний вплив масажу на організм людини. – 2 год.

**Основні поняття теми:** Визначення поняття масаж, вплив масажу на нервову систему, серцево- судинну, дихальну та інші системи організму.

##### **Лекція 2.**

Класифікація масажу та його видів - 2 год.

**Основні поняття теми:** спортивний, лікувальний, косметичний, гігієнічний, східний та апаратний масаж.

##### **Практичне заняття 1.**

Класифікація масажу та його видів - 2 год.

### **Змістовий модуль II**

#### **Техніка прийомів масажу, методики масажу**

##### **Практичне заняття 2.**

Техніка прийомів масажу – 2 год.

##### **Практичне заняття 3,4.**

Методика масажу – 4 год.

### **Змістовий модуль III.**

#### **Масаж при травмах та захворюваннях**

##### **Практичне заняття 5,6**

Методика загального масажу – 4 год.

##### **Практичне заняття 7,8**

Масаж при травмах та захворюваннях – 4 год.

**V. Навчально-методична карта дисципліни "Основи масажу та методика навчання" IV курс, VII семестр.**

Разом годин: 54 лекцій – 4год. практичні заняття – 16 год. самостійні заняття – 31год.; модульний контроль - 3 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II		Змістовий модуль III	
Назва модулів	Основи масажу		Техніка прийомів і методика масажу		Масаж при травмах та захворюваннях	
Кількість балів за модуль	48		68		79	
Лекції	1	2				
Теми лекцій	Тема 1. Фізіологічний вплив масажу на організм людини.	Тема2. Класифікація масажу та його видів.				
Відвідування лекцій	1 бал	1 бал				
Практичні заняття	№1		№2	№3,4	№5,6	№7,8
Кількість балів за відвідув.	16		16	1x2=26	1x2=26	1x2=26
Теми практичних занять	Класифікація масажу та його видів		Техніка прийомів масажу	Методика масажу	Методика загального масажу	Масаж при травмах та захворюваннях
Робота на практичних	10 б		10 б	20 б	20 б	20 б
Самостійна робота	5x2=10 б		5x2=10 б		5x2=10 б	
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1(25 бал.)		Модульна контрольна робота 2(25 бал.)		Модульна контрольна робота 3(25 бал.)	
Підготовка презентації	15 балів					
Підсумковий контроль	Залік					



## **VI. План практичних занять.**

### **Змістовий модуль I.**

#### **Основи масажу**

#### Практичне заняття 1

Класифікація та види масажу - ( 2год)

#### План заняття

#### Класифікація масажу

- 1.Класичний масаж.
- 2.Східний масаж.
- 3.Апаратний масаж.

#### Види масажу:

1. Лікувальний масаж.
2. Спортивний масаж.
3. Косметичний масаж.

#### **Рекомендована література**

- 1.Белая Н. А.,Петров И. Б. Массаж лечебный и оздоровительный. — М.: Т-Око, 1994. — 270 с.
2. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. – М.: 2000.
- 3.Егоров Ю. Здоровье - своими руками. - М.: Летавр,1995. Тюрин А. М.,
- 4.Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. —М.: ФАИР - Пресс, 2004. — 512 с.

**Змістовий модуль II**  
**Техніка прийомів масажу, методика масажу**  
**Практичне заняття 2.**

Техніка прийомів масажу - ( 2год)

План заняття

- 1.Погладжування;
- 2.Вижимання;
- 3.Розминання;
- 4.Розтирання;
- 5.Допоміжні прийоми

**Рекомендована література**

1. Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. —М.: ФАИР - Пресс, 2004. — 512 с.
2. Штефко І.І.Ковальчук Н.В., Масаж.Теорія і практика. Навчальний посібник. К.:Молодь,2003.-117 с.

**Практичне заняття 3,4**

Методика масажу.- (4 год.)

План заняття

1. Методика спортивного масажу
2. Методика лікувального масажу;
3. Методика самомасажу ;

**Рекомендована література**

1. Бирюков А. А. Массаж и самомассаж. - Ростов н/Д, 1999.
2. Васичкин В. И. Справочник по массажу. — Л.: Медицина, 1991. — 192
- 3.Штефко І.І.Ковальчук Н.В., Масаж.Теорія і практика. Навчальний посібник. К.:Молодь,2003.-117 с.

### **Змістовий модуль Ш.**

#### **Масаж при травмах та захворюваннях**

#### **Практичне заняття 5,6**

Методика загального масажу - (4 год.)

План заняття.

- 1.Методика масажу спини;
- 2.Методика масажу верхніх кінцівок;
- 3.Методика масажу нижніх кінцівок;
- 4.Масаж живота.

#### **Рекомендована література**

1. Белая Н. А.,Петров И. Б. Массаж лечебный и оздоровительный. — М.: Т-Око, 1994. — 270 с.
- 2.Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. —М.: ФАИР - Пресс, 2004. — 512 с.
3. Штефко І.І.Ковальчук Н.В., Масаж.Теорія і практика. Навчальний посібник. К.:Молодь,2003.-117 с.

#### **Практичне заняття 7, 8**

Масаж при травмах та захворюваннях - (4 год.)

План заняття.

1. Масаж при захворюваннях суглобів.
2. Масаж при сколіозах
3. Масаж попереково-крижового радікуліту

#### **Рекомендована література**

1. Белая Н. А.,Петров И. Б. Массаж лечебный и оздоровительный. — М.: Т-Око, 1994. — 270 с.
2. Куничев Л. А. Лечебный массаж: Практ. руководство. – К., 1984.
3. Яковлев Н. А. Поясничный остеохондроз. - М., 1996.

## VII. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 7.1

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1</b> Основи масажу		
Тема 1. Класифікація масажу. Вплив масажу на організм. (3 год.)	Поточний, практичне заняття	5+5
Тема 2. Види масажу (4 год.)	Поточний, практичне заняття	
<b>Змістовий модуль 2</b> Техніка прийомів і методика масажу		
Тема 3. Техніка прийомів масажу. (6 год)	Поточний, практичне заняття	5+5
Тема 4. Методика масажу. (6 год.)	Поточний, практичне заняття	
<b>Змістовий модуль 3</b> Масаж при травмах та захворюваннях		
Тема 5. Методика загального масажу (6 год.)	Поточний, практичне заняття	5+5
Тема 6 Масаж при травмах та захворюваннях. (6 год.)	Поточний, практичне заняття	
<b>Разом: 31 год</b>		<b>30 балів</b>

### VIII. Індивідуальні завдання (підготовка комплексної аналітичної доповіді за визначеною темою)

Підготовка комплексної аналітичної доповіді за визначеною темою є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності бакалавра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання доповіддю-презентацією. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 1.1 та 1.2

## Критерії оцінювання

Таб.1.1.

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності теми	1 бал
2.	Складання плану	2 бала
3.	Розкриття теми, фактів, ідей.	10 балів
4.	Висновки.	2 бали
<b>Разом</b>		<b>15 балів</b>

## Шкала оцінювання завдання

Таб.1.2.

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	14-15	Відмінно
Достатній	11-13	Добре
Середній	8-10	Задовільно
Низький	0-7	Незадовільно

## **Тематика індивідуальних завдань**

1. Значення масажу в фізичній реабілітації
2. Застосування змащувальних речовин та розтирок в спорті.
3. Спортивний масаж в системі спортивних тренувань.
4. Масаж при захворюванні дихальних шляхів.
5. Вплив масажу на організм людини.
6. Масаж при серцево-судинних захворюваннях.
7. Масаж при гіпотонічній хворобі.
8. Методика масажу при гіпертонічній хворобі.
9. Методика масажу при захворюванні травної системи.
10. Масаж при захворюваннях цукровим діабетом.
11. Методика масажу при сколіозах.
12. Відновний масаж.
13. Види масажу.
14. Класифікація масажу.
15. Техніка прийомів масажу.
16. Методики масажу окремих ділянок тіла.
17. Методика загального масажу.
18. Масаж при ожирінні.
19. Масаж при захворюваннях.
20. Масаж попереково-крижового радікуліту.

## **ІХ. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ**

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Організація фізкультурно-спортивних заходів» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де

зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, 8.2.

Таблиця 8.1

**Розрахунок рейтингових балів за видами поточного  
(модульного) контролю**

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Відвідування лекцій	1	2	2
2	Відвідування практичних занять	1	8	8
3	Робота на практичному занятті	10	8	80
4	Виконання завдання з самостійної роботи	5	6	30
5	Модульна контрольна	25	3	75
6	Підготовка аналітичної доповіді за темою	15	1	15
<b>Максимальна кількість балів - 210</b>				

**Розрахунок: 210: 100 = 2.1**

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються:

- індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат.
- уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 9.2

**Порядок переведення рейтингових показників успішності**

Оцінка в балах	Оцінка	Пояснення
<b>90-100</b>	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75-81</b>	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>

<b>69-74</b>	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60-68</b>	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу бакалавра на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в письмовому вигляді.

Комплексна аналітична доповідь, яку виконує бакалавр за визначеною тематикою, захищається на практичних заняттях.

Модульний контроль знань бакалаврів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної 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.

## **X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій



(PowerPoint– Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- Практичні: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## **XI. Методичне забезпечення курсу**

- опорні конспекти лекцій;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових завдань для модульного оцінювання студентів;
- засоби підсумкового контролю.

## **XII. ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ**

1. Історія виникнення масажу.
2. Розвиток масажу на Україні Значення масажу у відновленні організму.
3. Фізіологічна дія масажу на організм людини.
4. Ефективність застосування масажу.
5. Механізм лікувальної дії масажу
6. Вплив масажу на нервову систему.
7. Вплив масажу на м'язову та дихальну систему.

8. Вплив масажу на травну систему та на обмін речовин.
9. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи.
- 10.Форми і методи лікувального масажу.
- 11.Види масажу.
12. Сегментарно - рефлекторний масаж.
13. Апаратний масаж.
- 14.Точковий масаж.
15. Гігієнічні вимоги до проведення масажу.
- 16.Техніка прийому погладжування.
17. Прийом вижимання.
18. Фізіологічна дія прийому розтирання на суглоби та зв'язки..
19. Техніка та методика прийому розминання.
20. Допоміжні прийоми.
21. Протипоказання до проведення масажу.
22. Лікувальний масаж при дефектах постави.
23. Методика лікувального масажу при сколіозах.
24. Масаж при остеохондрозах.
25. Лікувальний масаж при травмах опорно-рухового апарату.
26. Масаж при плоскостопості.
27. Масаж при захворюванні органів дихання.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Бирюков А.А. Массаж: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Гольдбот Ю.В. Точечный и линейный массаж в невралгии. – М.: Медицина, 1989.
3. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. – М.: 2000.
4. Золотов В.П., Антонов Ю.Г., Белов В.М., Котова А.Б. Концепция

оздоровительной реабилитации. – К.: Экологическая медицина, 1993.

5. Исаев Ю.А. Сегментарно-рефлекторный точечный массаж в клинической практике. – К.: Здоров'я, 1993.

6. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – М.: Медицина, 1976.

7. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1963.

8. Спортивный массаж /Под ред. В.А.Макарова. – М.: Физкультура и спорт, 1975

#### **Допоміжна**

9. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. - М.:Медицина, 1974.

10. Бирюков А. А. Массаж в борьбе с недугами. - М.: Сов.спорт, 1991.

11. Бирюков А. А. Массаж и самомассаж. - Ростов н/Д, 1999.

12. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж. - Минск, 1995.

13. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. - М.: Медицина, 1991.

14. Волынский Ю. Д. Исцеляющие руки: Практ. энцикл. массажа. - М.: Пластик информ, 1992.

15. Глезер О., Долихо А. В. Сегментарный массаж. - М.,1990.

16. Тютюрин А. М. Массаж. Традиционный и нетрадиционный. - СПб.: Питер, 1995.

17. Фокин В. Н. Методические рекомендации по восточному традиционному массажу. - М., 1996.

18. Штеренгерц А. Е., Белая Н. А. Массаж для взрослых и детей. - К., 1996.

19. Яковлев Н. А. Поясничной остеохондроз. - М., 1996.