

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
“25” 09 2018 року


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ МАСАЖУ

Для студентів

Спеціальності: 017 - Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: першого бакалаврського

Освітньої програми: 017.00.01 «Фізичне виховання»



Київ - 2018

Розробники:

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

Викладачі:

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

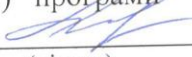
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри  Л.В. Ясько
(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи)

30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено

 . .2018 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	6/180	
Курс	2	2
Семестр	3	4
Кількість модулів	3	
Обсяг кредитів	2	4
Обсяг годин, в тому числі:	60	120
Аудиторні	28	56
Модульний контроль	4	8
Семестровий контроль	–	-
Самостійна робота	28	56
Форма семестрового контролю	залік	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 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							
Тема 1. Фізіологічний вплив масажу на організм людини.	12	2					10
Тема 2. Класифікація масажу та його видів.	18	2		6			10
Разом	30	4		6			20
Змістовий модуль 2. Техніка прийомів масажу, методики масажу							
Тема 3. Техніка прийомів масажу.	34	2		16			16
Тема 4. Методика масажу.	32			16			16
Модульний контроль	4						
Разом	70	2		32			32
Змістовий модуль 3. Масаж при травмах та захворюваннях							
Тема 5. Методика загального масажу.	36	2		18			16
Тема 6. Масаж при травмах та захворюваннях.	36	2		18			16
Модульний контроль	8						
Разом	80	4		36			32
Усього	180	10		74			84

5. 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.

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,
- Лекція 3.** Техніка прийомів масажу – (2 год).

Практичне заняття 1. Класичний масаж (2 год). *Основні поняття теми:* фізіологічний вплив, основні прийоми.

Практичне заняття 2. Східний масаж (2 год). *Основні поняття теми:* різновиди масажу, точковий масаж.

Практичне заняття 3. Апаратний масаж (2 год). *Основні поняття теми:* гідромасаж і вакуумний масаж.

Змістовий модуль II. Техніка прийомів масажу, методики масажу

Лекція 3. Техніка прийомів масажу – (2 год.). *Основні поняття теми:* Погладжування, вижимання, розминання, розтирання, 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 4, 5. Погладжування

Практичне заняття 6 – 9. Вижимання

Практичне заняття 10 – 13. Розминання

Практичне заняття 14 – 16. Розтирання

Практичне заняття 17 – 19. Допоміжні прийоми

Практичне заняття 20 – 22. Методика спортивного масажу

Практичне заняття 23 – 25. Методика лікувального масажу

Практичне заняття 26 – 28. 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 III. Масаж при травмах та захворюваннях

Лекція №4. Методика загального масажу - (2 год.). *Основні поняття теми:*
 масаж спини, верхніх та нижніх кінцівок, 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.

Лекція №5. Масаж при травмах та захворюваннях - (2год.)

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.

Практичне заняття 29,30. Методика масажу спини

Практичне заняття 31 – 35. Методика масажу верхніх та нижніх кінцівок

Практичне заняття 36 – 37. Масаж живота

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1	2	2
Відвідування семінарських							
Відвідування практичних занять	1	3	3	8	8	9	9
Робота на семінарському занятті							
Робота на практичному занятті	10	3	30	8	80	9	90
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)							
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	4	100
Виконання ІНДЗ							
Разом			65		119		211
Максимальна кількість балів : 395							
Розрахунок коефіцієнта : $395 / 100 = 3,95$							

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. Класифікація масажу. Види масажу.
2. Техніка прийомів масажу. Методика масажу.
3. Методика загального масажу
4. Масаж при травмах та захворюваннях.

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. 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.

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 - 10 год., практ. заняття - 74 год., самостійна робота - 84 год., модульн. контроль - 12 год., залік.

Модулі	ЗМ 1. Основи масажу (65 балів)			ЗМ 2. Техніка прийомів масажу, методики масажу (207 балів)						ЗМ 3. Масаж при травмах та захворюваннях (310 балів)					
Лекції	1	2		3						4			5		
Теми лекцій	Фізіологічний вплив масажу на організм людини.	Класифікація масажу та його видів.		Техніка прийомів масажу						Методика загального масажу			Масаж при травмах та захворюваннях		
Лекції, відвід. (бали)	1	1		1						1			1		
Практичні заняття		1	2	3	4, 5	6,7,8,9	10,11,12,13	14,15,16	17,18,19	20-22	23-25	26-28	29,30	31-35	36,37
Теми практичних занять		Класичний масаж	Східний масаж	Апаратний масаж	Погладжування	Вижимання;	Розминання	Розтирання	Допоміжні прийоми	Методика спортивного масажу	Методика лікувального масажу	Методика самомасажу	Методика масажу спини	Методика масажу кінцівок	Масаж живота
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)		10+ 1	10 +1	10+ 1	20+2	40+4	40+4	30+3	30+3	30+3	30+3	30+3	20+2	50+5	20+2
Самост. роб. (бали)	10									10					

Види пот. контр.	Мод. контр. робота 2X25 =50 балів	Мод. контр. робота 4X25 =100 балів
Підсум. контроль	Залік	

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. – М.: 2000.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу.,- Х:ОВС,2001.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / К.: ВСВ " Медицина", 2010.-352 с.
4. Танушри Поддер. Масаж. /Харьков -Белгород ,ООО "Книжный клуб", 2010.
5. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие-М.: ФАИР –ПРЕСС,2001.
6. Штефко І.І., Ковальчук Н.В. Масаж. теорія і практика. К.: -видавництво "Молодь", 2003.

Допоміжна

1. Бирюков А. А. Масаж и самомасаж. - Ростов н/Д, 1999.
2. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж. - Минск, 1995.
3. Штеренгерц А. Е., Белая Н. А. Масаж для взрослых и детей. - К., 1996.