

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішенням Науково-методичної ради
Від 30 серпня 2023 року
протокол №1

Голова Науково-методичної ради



А.І. Димуцька

30 серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НД. ЗК 8 МАСАЖ

Освітній професійний рівень: **(фаховий молодший бакалавр)**

Галузь знань: **01 «Освіта/Педагогіка»**

Спеціальність: **017 «Фізична культура і спорт»**

Розробник: **ЧЕПУРНА НАТАЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА,**
спеціаліст вищої категорії, старший викладач

Робочу програму схвалено на засіданні
ЦК циклу ДИСЦИПЛІН, ЩО
ФОРМУЮТЬ ЗАГАЛЬНІ
КОМПЕТЕНТНОСТІ
від 29 серпня 2023 року
протокол №1

Голова циклової комісії

 О.Б. Маленко

1.Опис навчальної дисципліни

| | | |
|---|--|--|
| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| | | денна форма навчання |
| Кількість кредитів – 2 | Галузь знань 01Освіта/Педагогіка (шифр і назва) | Нормативна |
| Модулів – 2 | Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт» | Рік підготовки |
| Змістових модулів –2 | | 2 |
| Загальна кількість годин – 90 | | Семестр |
| | | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійна робота -6 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: «фаховий молодший бакалавр» | Лекції |
| | | 8 год |
| | | Семінарські заняття |
| | | 46 год |
| | | Самостійна робота |
| | | 36 год |
| | | Індивідуальні заняття та консультації: |
| | | 8 год/6 год |
| Вид контролю: | | |
| залік | | |

2.Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: ознайомлення студентів з базовими знаннями щодо використання масажу в оздоровчій, спортивній та лікувальній практиці та навчити техніці прийомів класичного масажу та методикам їх виконання.

Завдання: ознайомити студентів з поняттями масажу, його формами, видами та класифікацією, сприяти засвоєнню сучасних знань щодо гігієнічного, фізіологічного, медико-біологічного аспектів масажу. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності масажу. Сформувати навички з діагностики функціонального стану пацієнта. Сприяти опануванню техніки виконання основних та допоміжних прийомів відповідно до зон впливу, індивідуальних особливостей пацієнта. Сформувати навички з проведення методики місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу. Сприяти опануванню методик лікувального масажу при спортивних травмах.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: мету та задачі дисципліни «Масаж», теоретичні основи масажу, фізіологічний вплив прийомів масажу на різні системи організму, послідовність виконання прийомів масажу на різних ділянках тіла, його техніку виконання.

Вміти: визначати мету та завдання при проведенні масажу, володіти основними та допоміжними техніками прийому масажу, підбирати, комбінувати різні види масажу з урахуванням показань та протипоказань (особливо при наявності травм у спортсмена).

3. Перелік компетентностей випускника

Таблиця 1

| | |
|--|---|
| Інтегральна компетентність | Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. |
| Загальні компетентності | <p>1.Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>4.Здатність працювати в команді.</p> <p>5.Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>6.Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>8.Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>9.Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>10.Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>11.Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>12.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> |
| Спеціальні (фахові, предметні) компетентності | <p>1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>5.Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>7.Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>9.Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p> <p>10.Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>11.Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>14.Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> |

2.4. Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»:

Таблиця 2

| № п/ | Класифікація компетентностей за НРК | Знання | Уміння | Комунікація | Автономія та відповідальність |
|------|-------------------------------------|--------|--------|-------------|-------------------------------|
|------|-------------------------------------|--------|--------|-------------|-------------------------------|

| п | | | | | ність |
|--|---|---|---|---|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| I Загальні компетентності: | | | | | |
| 1 | Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями | + | | | + |
| 2 | Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні | + | | + | + |
| 4 | Здатність працювати в команді | + | + | + | + |
| 5 | Здатність планувати та управляти часом | + | + | + | + |
| 6 | Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так письмово | + | + | + | + |
| 8 | Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій | + | + | + | + |
| 9 | Навички міжособистісної взаємодії | + | + | + | + |
| 10 | Здатність бути критичним і самокритичним | | + | + | + |
| 11 | Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). | + | + | + | + |
| 12 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях | + | + | + | + |
| II Спеціальні (фахові) компетентності | | | | | |
| 1 | Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. | + | + | + | + |
| 5 | Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя | + | + | + | + |
| 7 | Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини | + | + | + | + |
| 9 | Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. | + | + | + | + |
| 10 | Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. | + | + | + | + |
| 11 | Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. | + | + | + | + |
| 14 | Здатність до безперервного професійного розвитку | + | + | + | + |

За підсумками навчальної дисципліни студент повинен знати та вміти:

- особливості змін у функціонуванні систем організму спортсмена під впливом фізичних навантажень різного характеру потужності та тривалості;
- основні фізіологічні механізми адаптації організму до фізичних навантажень;
- вікові, статеві, індивідуальні особливості змін в організмі під впливом фізичних навантажень;
- фізіологічні основи спортивного тренування жінок, дітей та підлітків;

- відновні механізми організму спортсмена після тренувань,
- структуру спеціальної підготовленості в обраному виді спорту;
- фізіологічні особливості роботи організму спортсмена після травмування;
- застосовувати фізіологічні підходи для оцінювання рівня натренованості спортсмена;
- застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм старших вікових груп, жінок, дітей, підлітків з урахуванням індивідуальних можливостей організму при вирішенні практичних тренувальних задач;
- удосконалювати фізичні якості спортсмена з урахуванням фізіологічних можливостей організму.

Інтегративні кінцеві програмні **результати навчання**, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна:

1. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
2. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
3. Мати базові знання щодо фізіологічних процесів в організмі людини та майбутніх спортсменів і спорту.
4. Розуміти фізіологічні процеси формування рухових дій та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
5. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
6. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
7. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
8. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
9. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
10. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
11. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
12. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1 Анатомо-фізіологічні основи масажу

Змістовний модуль 2 Основи спортивного масажу

Змістовний модуль3 Масаж при травмах

1. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів | Кількість годин | | | | |
|--|-----------------|----------|-----------|---------------|-----------|
| | Усього | Лекц. | Сем. | Інд./ко нс | С.р. |
| Змістовий модуль 1. | | | | | |
| Анатомо-фізіологічні основи масажу | 52 | 4 | 24 | 4/2 | 18 |
| Змістовий модуль 2/3 | | | | | |
| Основи спортивного масажу, масаж при травмах | 52 | 4 | 22 | 4/4 | 18 |
| <i>Усього годин:</i> | 104 | 8 | 46 | 8/6 | 36 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | Лекції | Семинар | Сам .р. |
|--|---|-----------|----------|-----------|-----------|
| 2 курс IV семестр. | | | | | |
| Модуль 1 «Анатомо-фізіологічні основи масажу» | | | | | |
| 1 | Теоретичні засади класичного масажу (гігієнічні та фізіологічні впливи на організм людини). | | 2 | 6 | 4 |
| 2. | Техніка прийомів масажу (погладжування, розтирання, розминання, вижимання). | | | 6 | 4 |
| 3. | Методика проведення загального та місцевого масажу. | | | 6 | 4 |
| 4 | Техніка проведення самомасажу. Тригерні зони. | | 2 | 6 | 6 |
| | Разом за змістовим модулем 1 | 46 | 4 | 24 | 18 |
| 2 курс IV семестр. | | | | | |
| Модуль 2. «Основи спортивного масажу» | | | | | |
| Модуль3 «Масаж при травмах» | | | | | |
| 4 | Теоретичні основи спортивного масажу: тренувальний, попередній та відновлювальний масаж. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 5 | Техніка проведення масажу при травмах опорно-рухового апарату. | 8 | | 4 | 4 |
| 6 | Техніка проведення масажу при м'язових порушеннях. | 8 | | 4 | 4 |
| 7 | Відновлювальний масаж – провідний вид спортивного масажу. | 12 | 2 | 6 | 4 |
| 8 | Методика реабілітаційного масажу при спортивних травмах. | 6 | | 4 | 2 |
| | Разом за змістовим модулем 2 | 44 | 4 | 22 | 18 |
| | Всього: | 90 | 8 | 46 | 36 |

Теми лекційних занять

| № | Назви тем | Кількість годин |
|---|---|-----------------|
| 1 | Теоретичні засади класичного масажу (гігієнічні та фізіологічні впливи на організм людини). | 2 |
| 2 | Техніка проведення самомасажу. Тригерні зони. | 2 |
| | Разом за змістовним модулем 1 | 4 |
| 1 | Теоретичні основи спортивного масажу: тренувальний, попередній та відновлювальний масаж. | 2 |
| 2 | Відновлювальний масаж – провідний вид спортивного масажу. | 2 |
| | Разом за змістовним модулем 2 | 4 |

Теми практичних занять

| № | Назви тем | Кількість годин |
|--------------------------------------|---|-----------------|
| 1 | Теоретичні засади класичного масажу (гігієнічні та фізіологічні впливи на організм людини). | 6 |
| 2 | Техніка прийомів масажу (погладжування, розтирання, розминання, вижимання). | 6 |
| 3 | Методика проведення загального та місцевого масажу. | 6 |
| 4 | Техніка проведення самомасажу. Тригерні зони. | 6 |
| Разом за змістовним модулем 1 | | 24 |
| 1 | Теоретичні основи спортивного масажу: тренувальний, попередній та відновлювальний масаж. | 4 |
| 2 | Техніка проведення масажу при травмах опорно-рухового апарату. | 4 |
| 3 | Техніка проведення масажу при м'язових порушеннях. | 4 |
| 4 | Відновлювальний масаж – провідний вид спортивного масажу. | 6 |
| 5 | Методика реабілітаційного масажу при спортивних травмах. | 4 |
| Разом за змістовним модулем 2 | | 22 |

2. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|---------------------|--|-----------------|
| 1 | Основи масажу | 2 |
| 2 | Види та форми масажу | 2 |
| 3 | Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж | 2 |
| 4 | Основи спортивного масажу | 2 |
| 5 | Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи | 2 |
| 6 | Масаж при захворюваннях дихальної системи | 2 |
| 7 | Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату | 2 |
| 8 | Масаж при спортивних травмах | 2 |
| 9 | Техніка проведення масажу у дітей | 2 |
| Усього годин | | 18 |

8. Індивідуальні завдання (Реферати)

Реферат є видом індивідуальної діяльності студента, результати якого використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання реферату прилюдним захистом.

Мета реферату: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із

навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст реферату: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Орієнтовна структура реферату – вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл.

Критерії оцінювання реферату

| Рівень виконання | Кількість балів, що відповідає рівню | Оцінка за традиційною системою |
|------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Високий | 25-30 | Відмінно |
| Достатній | 20-24 | Добре |
| Середній | 5-19 | Задовільно |
| Низький | 0-4 | Незадовільно |

Шкала оцінювання реферату

| № п/п | Опис критерію | Максимальна кількість балів |
|-------|---------------------------|-----------------------------|
| 1. | Ступінь розкриття теми | 10 |
| 2. | Обґрунтованість висновків | 10 |
| 3. | Якість оформлення роботи | 10 |
| | Разом: | 30 балів |

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

| № | | П.І.П. |
|----|--|--------|
| 1 | Історичні передумови виникнення масажу | |
| 2 | Фізіологічний вплив масажу на організм людини | |
| 3 | Класифікація масажу та його видів | |
| 4 | Поняття про загальний масаж | |
| 6 | Класичний масаж | |
| 7 | Східний масаж | |
| 8 | Спортивний масаж | |
| 9 | Відновний масаж | |
| 10 | Косметичний масаж | |
| 11 | Масаж при захворюваннях суглобів | |
| 12 | Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи | |
| 13 | Масаж при захворюваннях дихальної системи | |
| 14 | Лікувальний масаж | |
| 15 | Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату | |
| 16 | Масаж при м'язових ураженнях | |
| 17 | Масаж при порушеннях осанки | |

| | | |
|----|---|--|
| 18 | Апаратний масаж | |
| 19 | Лімфодренажний масаж | |
| 20 | Методика масажу при сколіозах | |
| 21 | Методика масажу окремих ділянок тіла | |
| 22 | Масаж при ожирінні | |
| 23 | Значення масажу в фізичній реабілітації | |
| 24 | Масаж при радікулітах | |
| 25 | Масаж при проблемах з венозною системою | |

9. 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.

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:

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

Розподіл оцінювання знань студентів (у балах)

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|--|---|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 1. | Тематична атестація | 10 | 3 | 30 |
| 2. | Виконання завдання з самостійної роботи | 10 | 3 | 15 |
| 3. | Модульний контроль (тести) | 25 | 1 | 25 |
| 4. | Реферат | 30 | 1 | 30 |
| максимальна кількість балів 100, коефіцієнт 1 | | | | |

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ЄКТС | Оцінка за національною шкалою | |
|--|------|-------------------------------|---------------|
| | | для екзамену, практики | для заліку |
| 91 – 100 | A | відмінно | Зараховано |
| 81 – 90 | B | добре | |
| 71 – 80 | C | | |
| 61 – 70 | D | | |
| 51 – 60 | E | задовільно | не зараховано |
| 31 – 50 | FX | незадовільно | |
| 0 – 30 | F | | |

12. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій; навчальні посібники;
2. Робоча програма навчальної дисципліни; програма навчальної дисципліни;
3. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
4. Завдання для комплексних контрольних робіт з навчальної дисципліни «Масаж»

13. Рекомендована література

Базова

1. Біла Н.А. Масаж лікувальний, оздоровчий: Практ посібник. — М., 2017.
2. Бірюков Л.А. Масаж: Навч. посібник для академій та інститутів фізичної культури. — М., 2018.
3. Бірюков А.А. Лікувальний масаж: Посібник для вищів. — М. : Видавництво «Академія», 2014.
5. Вербов А.Ф. Основи лікувального масажу. М. : Медицина, 2016.
6. Єпіфанов В.А. Атлас професійного масажиста. – М. : Эксмо, 2015.
7. Клебанович М.М. Класичний лікувальний масаж. Самоучитель (+ DVD с видеокурсом). – СПб. : Пітер, 2018.
8. Погосян М.М. Лікувальний масаж: : Навч. посібник для академій та інститутів фізичної культури. — М., 2012.
9. Фокін В.Н. Повний курс масажу: навч. посібник. — 2-е вид., вид. и доп. — М. : ФАІР-ПРЕС, 2014.

Допоміжна

1. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. Навчальний посібник Бойчук Т, Голубєва М., Левандовський О. –2019 - 240 с.
2. Textbook of medical physiology / Arthur C. Guyton, John E. Hall. 2000. 2016.
3. Основи фізичної реабілітації навч. Посібник Порада А.М. -2016, 295 ст.

13. Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>