ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ім.Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«МАСАЖ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по-батькові	**Чепурна Наталя Олександрівна**
Електрона пошта	**n.o.chepurna@gmail.com**

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю	
III	VI	90	12	10\26	42	-	-	залік	

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	**Кількість годин**			
	Усього	**Лекц.**	**Семінар./практ**	**С.р.**
Змістовий модуль 1. Анатомо-фізіологічні основи масажу				
Тема 1. Теоретичні засади класичного масажу (гігієнічні та фізіологічні впливи на організм людини).	**14**	**4**	**4/4**	**4**
Тема 2. Техніка проведення самомасажу. Тригерні зони.	**16**	**2**	**2/6**	**6**
Тема 3 Методика проведення загального та місцевого масажу.	**12**		**2/4**	**10**
Разом	**42**	**6**	**8/14**	**20**
Змістовий модуль 2. Основи спортивного масажу, масаж при травмах				
Тема 1. Теоретичні основи спортивного масажу: тренувальний, попередній та відновлювальний масаж.	**14**	**2**	**2/4**	**6**
Тема 2. Відновний масаж- провідний вид спортивного масажу	**12**	**2**	**4**	**6**
Тема 3 Техніка проведення масажу при травмах опорно-рухового апарату.	**9**		**4**	**5**
Тема 4. Методика реабілітаційного масажу при спортивних травмах.	**9**		**4**	**5**
Разом	**48**	**4**	**2/16**	**22**
Усього годин	**90**	**10**	**10/26**	**42**

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№	**Назви тем**	**Кількість годин**
	Змістовий модуль 1	
1	Теоретичні засади класичного масажу (гігієнічні та фізіологічні впливи на організм людини).	4
2	Техніка проведення самомасажу. Тригерні зони.	2
	Змістовий модуль 2	
1	Теоретичні основи спортивного масажу: тренувальний, попередній та	4

	відновлювальний масаж.	
2	Відновлювальний масаж – провідний вид спортивного масажу.	2
	Усього	**12**

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назви тем	Кількість годин
	Змістовий модуль 1	
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.	8
	Змістовий модуль 2	
1	Теоретичні основи спортивного масажу: тренувальний, попередній та відновлювальний масаж.	2
2	Техніка проведення масажу при травмах опорно-рухового апарату.	2
3	Техніка проведення масажу при м’язових порушеннях.	2
4	Відновлювальний масаж – провідний вид спортивного масажу.	2
5	Методика реабілітаційного масажу при спортивних травмах.	2
	Усього:	**36**

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи масажу	6
	Змістовий модуль 1	
2	Види та форми масажу	4
3	Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж	4
4	Основи спортивного масажу	4
5	Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи	4
	Змістовий модуль 2	
6	Масаж при захворюваннях дихальної системи	4
7	Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату	6
8	Масаж при спортивних травмах	6
9	Техніка проведення масажу у дітей	6
	Усього годин	**42**

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1.Історичні передумови виникнення масажу
2.Фізіологічний вплив масажу на організм людини
3.Класифікація масажу та його видів
4.Класифікація масажу та його видів
5.Класичний масаж
6.Поняття про загальний 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 окремих ділянок тіла.
21.Масаж при ожирінні.
22. Масаж при килах грудного відділу хребта.
23. Масаж при килах поперекового відділу хребта.
24. Масаж при протрузіях в грудо-поперековому відділі хребта.
25. Масаж при проблемах з венозною системою

VII. X. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1.Поняття про загальний масаж
2. Історія виникнення масажу.
3. Показання до проведення масажу.
4. Протипоказання до проведення масажу.
5. Гігієнічний вплив масажу.
6.Основні техніки масажу.
7. Фізіологічний вплив масажу.
8.Види масажу.
9.Поняття про спортивний масаж.
10.Масаж при пошкодженнях суглобів.
11. Апаратні методи масажу.
12. Лікувальний масаж.
13. Лімфодренажний ефект від масажу.
14. Класичний масаж.
15.Впливи масажу на організм людини.
16. Масаж при травмах ОРА.
17. Особливості проведення масажу при ожирінні.
18. Косметичний масаж
19. Значення загального масажу для організму людини.
20. Техніки масажу при сколіозах.

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	3	**30**
2	Виконання завдань з самостійної роботи	5	3	**15**
3	Модульний контроль1	25	1	**25**
4	Реферат (тези)	10	1	**10**
5	Конспект лекцій	10	2	**20**
	Максимальна кількість балів			**100**

IX ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	***для ЗАЛІКУ***

90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
81 – 89	**B**	добре	
75 – 80	**C**		
70– 74	**D**	задовільно	
60 – 69	**E**		
35 – 59	**FX**	незадовільно	не зараховано
0 – 34	**F**		

X. 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 вишів. — М. : Видавництво «Академія», 2014.

4. Васєчкін В.І. . Лікувальний та гігієнічний масаж— Мінськ, 2016.

5. Вербов А.Ф. Основи лікувального масажу. М. : Медицина, 2016.

6. Єпіфанов В.А. Атлас професійного масажиста. – М. : Эксмо, 2015.

7. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу. – Харків : «ОВС», 2017.

8. Клебанович М.М. Класичний лікувальний масаж. – СПб. : Львів, 2018.

9. Погосян М.М. Лікувальний масаж: : Навч. посібник для академій та інститутів фізичної культури. — М., 2012.

10. 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.Textbookofmedicalphysiology / Arthur C. Guyton, John E. Hall.2000. 2016.

3. Основи фізичної реабілітації навч. Посібник Порада А.М. -2016, 295 ст.

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