

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної реабілітації

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії

_____ С.В. Рокутов

18.06. 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

МАСАЖ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 - «Освіта\педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014- «Середня освіта»

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Середня освіта (фізична культура)

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

Фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – Масаж для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Афанасьєв Сергій Миколайович, професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту;
Афанасьєва Олександра Сергіївна, старший викладач, кандидат з фізичного виховання та спорту;

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, факультету фізичної реабілітації, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 11 від. **18.06.2019 р.**

Зав. кафедри

С.В. Рокутов

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01- Освіта/Педагогіка (шифр і назва) Спеціальність 014 - «Середня освіта» (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 3	Спеціалізація/освітня програма: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3		3 - й	- й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		6 - й	5, 6 - й
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – 2/2 самостійної роботи студента –	Ступень вищої освіти: [бакалавр]	22 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		24 год.	10 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		44 год.	72 год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
Вид контролю:			
	залік	залік	

2. Мета та завдання дисципліни

Мета: Засвоїти методики виконання загального, часткового, спортивного масажів та масажу окремих частин тіла.

Завдання: Навчити студентів методиці і техніці виконання прийомів загального і часткового масажу при:

- гігієнічному та косметичному масажам,
- спортивному масажі,
- самомасажу.

Компетентності формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 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.

- ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.
- ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.
- ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.
- ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.^[1]
- ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.
- ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК 8. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен

знати: особливості методик проведення загального і часткового масажу, техніку виконання гігієнічного та косметичного масажу, спортивного масажу та самомасажу.

вміти: виконувати загальний і частковий масаж; гігієнічний та косметичний масаж; володіти спортивним масажем та прийомами самомасажу.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль I

Змістовий модуль 1. Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання.

Тема 01. Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання. Фізіологічний вплив масажу на основні органи та системи організму. Показання та протипоказання до проведення сеансу масажу.

Змістовий модуль 2. Методика і техніка виконання масажу окремих частин тіла.

Тема 02. Особливості застосування загального і часткового масажу, самомасажу. Класифікація прийому погладжування. Класифікація прийому розтирання. Класифікація прийому розминання. Класифікація прийому вібрації. Особливості застосування загального і часткового масажу, самомажу.

Тема 03. Методика і техніка виконання масажу окремих частин тіла. Особливості виконання масажних прийомів на голові обличчі та шиї. Особливості виконання масажних прийомів на кінцівках. Особливості виконання масажних прийомів на спині, поперековій ділянці. Особливості виконання масажних прийомів на передній поверхні тулуба. Особливості виконання масажних прийомів на животі.

Змістовий модуль 3. Спортивний масаж. Методика і техніка виконання.

Тема 04 Методика і техніка виконання різновидів спортивного масажу.

Методика і техніка виконання тренувального масажу. Особливості масажу окремих частин тіла в залежності від виду спорту. Методика і техніка виконання різновидів попереднього масажу. Особли-

вості масажу окремих частин тіла. Методика і техніка виконання відбудовного масажу. Особливості масажу окремих частин тіла.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 1													
Змістовний модуль 1. Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання													
Тема 1. Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання.		8	10			12		2	2				26
Разом за змістовим модулем 1	30	8	10			12	30	2	2				26
Змістовий модуль 2. Методика і техніка виконання масажу окремих частин тіла.													
Тема 2. Особливості застосування загального і часткового масажу, самомасажу.		2	2			3		2	2				10
Тема 3. Методика і техніка виконання масажу окремих частин тіла.		8	10			3		2	4				10
Разом за змістовим модулем 2	30	10	12			6	30	4	6				20
Змістовий модуль 3. Спортивний масаж. Методика і техніка виконання.													
Тема 4. Методика і техніка виконання різновидів спортивного масажу.		4	2			10		2	2				26
Разом за змістовим модулем 3	30	4	2			26	30	2	2				26
Усього годин	90	22	24			44	90	8	10				72

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання.	10	2
1	Техніка і методика виконання прийома погладжування.	2	2
2	Техніка і методика виконання прийома розтирання.	2	
3	Техніка і методика виконання прийома розминання.	2	
4	Техніка і методика виконання прийома вібрації.	2	
5	Техніка і методика виконання загального масажу.	2	
II	Змістовий модуль. Методика і техніка виконання масажу окремих частин тіла.	12	6
6	Особливості застосування загального і часткового масажу, самомасажу.	2	
7	Особливості техніки і методики масажу нижніх кінцівок.	2	2
8	Особливості техніки і методики масажу верхніх кінцівок.	2	2
9	Особливості техніки і методики масажу спини та грудної клітки.	4	2
10	Особливості техніки і методики масажу голови та обличчя.	2	
III	Змістовий модуль. Спортивний масаж. Методика і техніка виконання.	2	2
11	Методика і техніка виконання різновидів спортивного масажу.	2	2

6. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль I. Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання.	12	26
1	Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання.	2	5
2	Фізіологічна дія основних масажних прийомів на м'язи.	2	4
3	Фізіологічна дія основних масажних прийомів на нервову систему.	2	4
4	Фізіологічна дія основних масажних прийомів на серцево-судинну систему.	2	5
5	Фізіологічна дія основних масажних прийомів на лімфатичну систему.	2	4
6	Фізіологічна дія основних масажних прийомів на обмін речовин.	2	4
	Змістовий модуль II. Методика і техніка виконання масажу окремих частин тіла.	6	20
7	Особливості виконання масажних прийомів на кінцівках в залежності від обраного виду спорту.	2	10
8	Особливості виконання масажних прийомів на спині, поперековій ділянці в залежності від обраного виду спорту.	2	5
9	Особливості виконання масажних прийомів на животі в залежності від обраного виду спорту.	2	5
	Змістовий модуль III. Спортивний масаж. Методика і техніка виконання.	26	26
15	Особливості виконання спортивного тренувального масажу на голові обличчі та шиї в залежності від обраного виду спорту.	3	3
16	Особливості виконання спортивного тренувального масажу на кінцівках в залежності від обраного виду спорту.	3	3
17	Особливості виконання спортивного тренувального масажу на спині, поперековій ділянці в залежності від обраного виду спорту.	2	2
18	Особливості виконання спортивного попереднього масажу на голові обличчі та шиї в залежності від обраного виду спорту.	3	3
19	Особливості виконання спортивного попереднього масажу на кінцівках в залежності від обраного виду спорту.	3	3
20	Особливості виконання спортивного попереднього масажу на спині, поперековій ділянці в залежності від обраного виду спорту.	2	2
21	Особливості виконання спортивного відновлюючого масажу на голові обличчі та шиї в залежності від обраного виду спорту.	3	3
22	Особливості виконання спортивного відновлюючого масажу на кінцівках в залежності від обраного виду спорту..	3	3
23	Особливості виконання спортивного відновлюючого масажу на спині, поперековій ділянці в залежності від обраного виду спорту.	4	4

№	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Опрацювання програмного матеріалу, що не викладається на лекціях	44	72
	Всього	44	72

10. Методи навчання

Лекції. Презентації. Практичні заняття. Практичні заняття в масажній залі.

11. Методи контролю

Методи усного контролю. Фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях. Самоконтроль.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

1. Історія виникнення масажу.
2. Визначення масажу, його види. Показання та протипоказання до проведення масажу.
3. Характеристика основних прийомів масажу.
4. Різновиди впливу масажу на організм людини.
5. Підготовка пацієнта та масажиста до сеансу масажу. Різновиди положень пацієнта в залежності від мети масажу.
6. Характеристика прийому погладжування. Його фізіологічна дія на організм.
7. Характеристика прийому розтирання. Його фізіологічна дія на організм.
8. Характеристика прийому розминання. Його фізіологічна дія на організм.
9. Характеристика прийому вібрації. Його фізіологічна дія на організм.
10. Особливості проведення сеансу загального масажу.
11. Особливості проведення сеансу часткового масажу.
12. Особливості виконання самомасажу.
13. Особливості масажу волоссяної частини голови. Особливості масажу обличчя.
14. Особливості масажу шийно-комірного відділу.
15. Особливості масажу верхніх кінцівок.
16. Особливості масажу нижніх кінцівок.
17. Особливості масажу спини.
18. Особливості масажу грудної клітини.
19. Особливості масажу живота.
20. Визначення спортивного масажу. Його різновиди.
21. Особливості проведення сеансу тренувального масажу.
22. Особливості проведення сеансу попереднього масажу.
23. Особливості проведення сеансу відновлюючого масажу.

Практичні навички:

1. Техніка виконання прийому погладжування.
2. Техніка виконання прийому розтирання.
3. Техніка виконання прийому розминання.
4. Техніка виконання прийому вібрації.
5. Техніка виконання самомасажу.
6. Техніка виконання масажу волоссяної частини голови, масажу обличчя.
7. Техніка виконання масажу шийно-комірного відділу.
8. Техніка виконання масажу верхніх кінцівок.

9. Техніка виконання масажу нижніх кінцівок.
10. Техніка виконання масажу спини.
11. Техніка виконання масажу грудної клітини.
12. Техніка виконання масажу живота.
13. Техніка виконання тренувального масажу.
14. Техніка виконання попереднього масажу.
15. Техніка виконання відновлюючого масажу.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Для заліку

Літній семестр				Сума
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються				
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3	100
T1	T2	T3	T4	
30	15	15	40	
30	30		40	

12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12.2. Форма поточного контролю

Елементи контролю за змістовним модулем 1

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Самостійна робота	5	5	10	1-6
Практичні роботи	5	5	10	5
Поточне тестування	5	5	10	7
Всього			30	

Елементи контролю за змістовним модулем 2

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Самостійна робота	5	5	10	6-12
Практичні роботи	5	5	10	5
Поточне тестування	5	5	10	
Всього			30	

Елементи контролю за змістовним модулем 3

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Практичні роботи	10	10	20	7
Поточне тестування	10	10	10	1-12
Самостійна робота	10	10	10	
Всього			40	

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

14.1 Навчальна та довідкова література для лекційного курсу

1. Бирюков А.А. Массаж: Учебник для вузов. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 200 с, ил.
2. Васичкин В.И. Все о массаже. М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 1999 – 368 с.
3. Дубровський В.І., «Застосування масажу при травмах та захворюваннях у спортсменів», Москва, Медицина, 2005. – 356 с.
4. Дубровський В.І., «Реабілітація в спорті», Москва, Фіс, 2007. – 452 с.
5. Дубровський В.І., «Усі види масажу», Москва, Молода гвардія, 2006. – 321 с.
6. Дубровський В.І., «Все про масаж», Москва, Фізкультура та спорт, 2004. – 278 с.

14.2. Література для практичних і семінарських занять

1. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКІС: Методичні рекомендації / Укладачі Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна. – Дніпропетровськ, 2014. – 52 с.
2. Бирюков А.А., Васильев В.Е. Спортивный массаж. К.: ФиС, 1985. – 200 с.
3. Бирюков А.А. Массаж К.: ФиС, 1988. – 254 с.
4. Бирюков А.А. Самомассаж для всех. М.: Советский спорт, 1998. – 172 с.
5. Бурових А.Н., Зотов В.П. Восстановительный массаж в спорте. – К.: Здоровья, 1981. – 104 с.
6. Васичкин В.И. Все о массаже. М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА. – 368 с.
6. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж: практическое руководство. – Минск: Беларусь, 1996. – 264 с.
7. Васичкин В.И. Сегментарный массаж. – СПб., 1997. – 176 с.
8. Зотов В.П., «Спортивный массаж», Київ, Здоров'я, 2003

9. Уїбе П., «Масаж», Москва, Медицина, 2003.

10. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації \Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна – Дніпропетровськ. – 2014. – 52 с.

Професор

(підпис)

С.М. Афанасьєв

Ст. викладач

(підпис)

О.С. Афанасьєва

Завідувач кафедри

(підпис)

С.В. Рокутов