

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи Хмельницького національного Університету

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

серпня 2024 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Масаж загальний та самомасаж

Призначення Робочої програми

Для освітніх програм різних спеціальностей

Рівень вищої освіти

Перший бакалаврський

Мова навчання

Українська

Обсяг дисципліни кредитів ЄКТС

4 кредитів

Статус дисципліни

Вибіркова загальної підготовки

Факультет

Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра

Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Денна	3	6	4,0	51	17	34	-	-	69			+	

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена

Підпис

к.н.ф.в., доцент

Віктор ФЛЕРЧУК

Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Зав. кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Підпис

Олександр СОЛТИК

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна —Масаж загальний і самомасаж є вибірковою дисципліною і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Дана дисципліна передбачає ознайомлення з теоретичними основами застосування та виконання техніки масажу та самомасажу, які використовуються в роботі тренера-викладача; набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної роботи.

Метою вивчення навчальної дисципліни —Масаж загальний та самомасаж є отримання здобувачами вищої освіти теоретичних знань про фізіологічні механізми лікувального масажу, а також формування практичних навичок застосування методів класичного лікувального, гігієнічного та спортивного масажу.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни —Основи масажу та самомасажу є:

- засвоєння теоретичних знань щодо фізіологічних механізмів лікувального масажу та його місця у системі фізичної реабілітації;
- вивчення показань, протипоказань та застережень до застосування окремих видів, форм та методів лікувального масажу та самомасажу;
- засвоєння теоретичних знань щодо особливостей застосування окремих прийомів масажу;
- оволодіння практичними навичками виконання різновидів масажу та самомасажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та **компетентностей**: Здатність вчитися і оволодіти сучасними знаннями. Здатність працювати в команді. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Забезпечення охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими потребами), їхньої рухової активності в освітньому процесі та позаурочній діяльності. Здатність розкривати сутність здорового способу життя, розробляти здоров'язбережувальні програми, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі закладів середньої освіти. Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Здатність аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя.

3. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин відведених на		
	Лекції	Лабораторні заняття (практичні)	Самостійна робота
Тема 1 Вступ. Історія виникнення масажу. Форми, методи та види масажу та самомасажу. Вплив масажу на організм людний.	2	4	6
Тема 2 Масажний кабінет та його устаткування. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта.	2	4	10
Тема 3 Режим роботи спеціаліста з масажу. Робота масажиста з хворим. Проведення процедури масажу.	2	4	6
Тема 4_ Якісні і кількісні характеристики прийомів масажу. Класифікація прийомів масажу. Основні та допоміжні прийоми масажу: погладжування; розтирання.	2	4	10
Тема 5 Основні та допоміжні прийоми масажу: розминання; вібрація.	2	4	8
Тема 6 Самомасаж окремих частин тіла. Самомасаж волосистої частини голови. Самомасаж шиї. Самомасаж спини.	2	4	6
Тема 7 Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж верхньої кінцівки.	2	4	10
Тема 8 Самомасаж нижньої кінцівки. Самомасаж стегна.	2	4	6
Тема 9 Нетрадиційні види масажу Баночний та медовий самомасаж. Написання реферату	2	2	7
Разом за семестр	17	34	69

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: словесні (лекції з використанням проблемного навчання, розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів, відеоматеріалів) практичні заняття (з використанням методів вправи, тренувальні, творчі, змагальні); самостійна робота (з літературними джерелами, використання систем MOODLE).

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення: спортивні майданчики; спеціалізований спортивний інвентар;

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Зміст лекційного курсу

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Вступ. Історія виникнення масажу. Форми, методи та види масажу та самомасажу. Вплив масажу на організм людний. Література [3 с.10-25, 4 с. 3-10].	2
2	Масажний кабінет та його устаткування. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Література [1 с.28-35, 3 с. 35-44; 4 с. 33-40].	2
3	Режим роботи спеціаліста з масажу. Робота масажиста з хворим. Проведення процедури масажу. Література [3 с.46-55, 4 с. 53-60].	2
4	Якісні і кількісні характеристики прийомів масажу. Класифікація прийомів масажу. Основні та допоміжні прийоми масажу: погладжування; розтирання. Література [3 с.66-75, 4 с. 73-80].	2
5	Основні та допоміжні прийоми масажу: розминання, вібрація. Література [1.с. 35-46; 2 с. 63-74; 4 с. 84-96].	2
6	Самомасаж окремих частин тіла. Самомасаж волосистої частини голови. Самомасаж шиї. Самомасаж спини. Література [1. с. 55-66; 2 с. 73-84; 4 с. 96-107].	2
7	Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж верхньої кінцівки. Література [2.с. 85-98; 3 с. 85-104].	2
8	Самомасаж нижньої кінцівки. Самомасаж стегна. Література [1.с. 85-108; 2 с. 87-94; 4 с. 97-116].	2
9	Нетрадиційні види масажу. Баночний та медовий самомасаж. Література [1. с. 95-112; 2 с. 93-104; 4 с. 108-119].	2
	Разом за семестр	17

4.2. Зміст лабораторних занять

№ з/п	Тема лабораторного заняття	Кількість годин
1	<i>Форми, методи та види масажу та самомасажу.</i> Вплив масажу на організм людний. [1, 2]	4
2	<i>Масажний кабінет та його устаткування.</i> Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. [1, 2]	4
3	<i>Режим роботи спеціаліста з масажу.</i> Робота масажиста з хворим. Проведення процедури масажу [1, 2]	4
4	<i>Вивчення методики масажу основних та допоміжних прийомів масажу: погладжування, розтирання.</i> [1, 2]	4
5	<i>Вивчення методики масажу.</i> Особливості основних та допоміжних прийомів масажу: розминання, вібрація. [1, 2]	4
6	<i>Вивчення методики самомасажу окремих частин тіла.</i> Самомасаж волосистої частини голови. Самомасаж шиї. Самомасаж спини. [1, 2]	4
7	<i>Вивчення методики самомасажу окремих частин тіла.</i>	4

	Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж верхньої кінцівки. [1, 2]	
8	Вивчення методики самомасажу окремих частин тіла. Самомасаж нижньої кінцівки. Самомасаж стегна. [1, 2]	4
9	Вивчення методики: баночний та медовий самомасаж. [1, 2]	2
Разом за семестр:		34

4.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 1, Підготовка до практичного заняття № 1.	8
2	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Підготовка до практичного заняття № 1	8
3	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Підготовка до практичного заняття № 2	8
4	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 3, Підготовка до практичного заняття № 2.	9
5	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 4. Підготовка до практичного заняття № 3. Підготовка до тестового контролю ТК1	10
6	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 5. Підготовка до практичного заняття № 3.	8
7	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 6. Підготовка до практичного заняття № 4.	8
8	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 7. Підготовка до практичного заняття №4. Підготовка до написання контрольної роботи	10
Разом за семестр		69

Керівництво самостійною роботою за виконанням індивідуальних завдань здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Контроль за виконання індивідуальних завдань здійснюється на практичних заняттях.

5. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичних занять (з використанням методів ділової гри, диспуту, «мозкового штурму»), самостійна робота (індивідуальні завдання) і мають за мету – формування у студентів готовності реалізувати комплекс заходів первинної та вторинної профілактики в процесі майбутньої професійної діяльності з метою зміцнення здоров'я людей.

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення: масажний стіл, олія для масажу.

6. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі форми оцінювання:

- усне опитування перед допуском до практичного заняття;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

7. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за

	<p>професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу,</p> <p>допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.</p>
Незадовільно	<p>Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст,</p> <p>хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.</p>

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота	Контрольні заходи		Самостійна робота				Підсумковий контрольний захід, іспит
Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок – 6)	Тестовий контроль		Виконання лабораторних завдань				
	ТК1	ТК2	ІЗ1	ІЗ2	ІЗ3	ІЗ4	
0,1(0, 016)	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0.4

Умовні позначення: ТК – тестовий контроль; ІЗ – індивідуальне завдання

Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з п'ятнадцяти тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 15. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестові завдання	1–9	10–11		14–15
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Оцінювання індивідуальних завдань.

Ступінь розкриття теми	Рівень знань здобувача, під час усного захисту	Оформлення індивідуального завдання
0,3	0,5	0,2

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання	
A	4,75–5,00	5	<i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4	Зараховано <i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками <i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками <i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією <i>Достатньо</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
C	3,75–4,24	4	
D	3,25–3,74	3	
E	3,00–3,24	3	
FX	2,00–2,99	2	
F	0,00–1,99	2	Незараховано <i>Незадовільно</i> – неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни <i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

8. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Історія виникнення і розвитку масажу.
2. Механізм впливу масажу на організм.
3. Масаж в роботі фізичного реабілітолога.
4. Організація роботи масажного кабінету
5. Анатомія та масаж
6. Кісткова система та масаж
7. Суглоби та масаж
8. Шкіра та масаж
9. М'язова система та масаж
10. Серцево-судина система та масаж
11. Нервова система та масаж
12. Лімфатична система та масаж
13. Сегментарна будова тіла
14. Покази та проти покази масажу
15. Вплив масажу на організм.
16. Масаж в Китаї
17. Масаж у Давньому Римі

18. Масаж у стародавній Греції
19. Європейські системи масажу.
20. Масаж у Японії
21. Масаж в Індії.
22. Тайський лікувальний масаж
23. Масаж у слов'ян
24. Східні методики масажу.
25. Техніки масажу спини
26. Техніки масажу комірцевої ділянки
27. Техніки масажу передньої поверхні тулуба
28. Техніки масажу живота
29. Техніки масажу нижньої кінцівки
30. Техніки масажу верхньої кінцівки
31. Техніки масажу обличчя
32. Техніки масажу волосистої частини голови.
33. Техніки загального масажу
34. Види та засоби масажу
35. Класичний масаж
36. Сегментарний масаж.
37. Лікувальний масаж.
38. Косметичний масаж.
39. Техніка масажу.
40. Апаратний масаж.
41. Спортивний масаж.
42. Медовий масаж.
43. Антицелюлітний масаж
44. Баночний масаж.
45. Сегментарний масаж.
46. Точковий масаж.
47. Види та методики гідромасажів.
48. Гігієнічний масаж
49. Масаж в умовах сауни та бані.

9. Методичне забезпечення

Навчальний процес з дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, викладачами кафедри підготовлені і видані такі роботи:

1. Флерчук В.В. Масаж загальний і самомасаж : методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності —Фізична реабілітація / В. В. Флерчук. – Хмельницький : ХНУ, 2016. – 40 с

10. Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / [Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька]. – Тернопіль : ТДМУ, 2018. – 380 с
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
3. Єфіменко П.Б. Техніка і методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – 2 вид. перероб. і доп. / П.Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.

4. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента / О.П. Каніщева. – Х.: ХНАДУ, 2014. – 124 с.
5. Кунічев Л. А. Лікувальний масаж : практ. керівництво / Л. А. Кунічев. – К. : Вища школа, 2008. – 228 с
6. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. ☐ Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. ☐ 432 с.
7. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. ☐ К.: ВСВ Медицина, 2010. ☐ 352.
8. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Мульти Арт, 2013. – 304 с.

Додаткова

9. Васильєва Я.В. Лікувальний самомасаж. Основні техніки. – Х.: Аргумент принт, 2013. – 256 с.
10. Каніщева О.П. Формування здорового способу життя студентів з низькими адаптаційними можливостями // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання й спорту.- наук. моногр. за ред. проф. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДМ, 2008.- №5.- С. 50-53.
11. Кондрашев А.В. Основи масажу. Для починаючих і практикуючих масажистів / А.В. Кондрашев, С.В. Ходарєв, Е.В. Харламов – вид.3-є – Х.: 2010. – 270 с.
12. Латогуз С. И. Керівництво по техніці масажу і мануальній терапії. — Д: Фенікс; Харків: Торсинг, 2002. —512 с.
13. Майструк М.І. Техніка масажу: практичне керівництво.- 2006. ХНУ- 50с.
14. Флерчук В.В. «Масаж загальний і самомасаж» : методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» / В.В.. – Хмельницький : ХНУ, 2016. – 39 с.