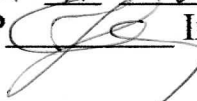


**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації**

Затверджено

**Науково-методичною радою Університету,
протокол від « 11 » 01 2024 № 5**

Голова НМР  **Іван Шемелинець**

Робоча програма

навчальної дисципліни «Масаж загальний»

**для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
(денної та заочної форми навчання)**

галузь знань 01 «Освіта/ Педагогіка»

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

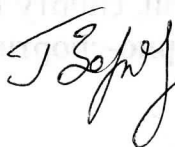
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт:

тренер з виду спорту»

Статус дисципліни: вибіркова

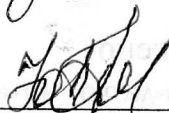
Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Масаж загальний складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту» першого (бакалаврського) рівня, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, затвердженої Вченою радою Університету «26» квітня 2021 року (протокол № 5).

Укладач:



В.О. Гаврилюк, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат пед. наук, доцент

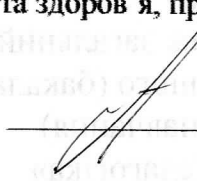
Гарант освітньої програми



Ю. П. Сергієнко, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, к. н. з фізичного виховання, і спорту, доцент

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я, протокол від « 28 » 08_2023 р. № 1

Завідувач кафедри



О.М. Лаврентьєв кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, протокол від « 14 » 09_2023 р. № 2

Голова вченої ради факультету

соціально-гуманітарних

технологій та менеджменту



Н.І. Зикун доктор наук, із соціальних комунікацій, професор

Завідувач навчально-методичного відділу



І.В. Качур к. біол. н., доцент

Ресстраційний № _____

ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я

Протокол від «_28_» 08_ 2023 р. № 1

Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Підпис гаранта ОП

Зміст

1.	ПЕРЕДМОВА	5
2.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
2.1	КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	7
2.2	ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ	7
2.3	СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
3.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	12
4.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	17
5.	ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	19
6.	ФОРМИ ТА ПИТАННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	19
7.	РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	25

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. ПЕРЕДМОВА

У системі педагогічних дисциплін «Масаж загальний» направлений на вивчення сучасних підходів щодо використання масажу в оздоровчій, спортивній, лікувальній та профілактичній практиці. Навчання техніці, прийомів класичного масажу та методикам їх виконання та ефективного використання в процесі тренування, а також попередження травматизму.

Предметом є вивчення методики виконання основних прийомів масажу загального і їх реалізація в педагогічному та побутовому процесі для задоволення суб'єктивних і суспільних потреб в конкретному напрямку відновлення або оздоровлення.

Знання, які студенти отримують із навчальної дисципліни «Масаж загальний», є базовими для блоку дисциплін, що забезпечують педагогічно-наукову, професійну і практичну підготовку.

Мета навчальної дисципліни. Мета вивчення дисципліни – підготувати висококваліфікованого фахівця озброївши його знаннями та вміннями, проведення відновлювальних заходів в спорті та побуті прийомами масажу загального.

Завданнями навчальної дисципліни «Масаж загальний» є:

1. Ознайомлення студентів із фізіологічним впливом масажу на системи організму;
2. Ознайомлення студентів з правилами організації роботи масажиста і загальними правилами проведення масажу;
3. Надання інформації щодо показання та протипоказання до проведення масажу;
4. Надання інформації щодо класифікації прийомів масажу та їх практичного застосування;
5. Навчання студентів техніці та методиці виконання прийомів класичного масажу;
6. Навчити студентів самостійно складати схему та виконувати процедуру масажу індивідуально для кожного окремого клієнта;
7. Формування навичок з проведення методики місцевого і загального оздоровчого масажу та самомасажу.

Методи та форми навчання. Робоча навчальна програма передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесід, диспутів, дискусій, презентацій. Основними формами навчання є лекції (вебінари) із застосуванням наочного матеріалу (презентації), практичні та семінарські заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота бакалаврів.

Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні методи навчання, а саме словесний, наочний, практичні методи; методи організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, тестування тощо)

Організація поточного та підсумкового контролю знань: засобами діагностики успішності навчання під час викладання дисципліни є розгляд теоретичних питань (усне опитування), питань понятійного апарату (у вигляді тестів), розв'язок практичних задач, виконання індивідуально-консультаційної та самостійної роботи (перевірка та захист презентацій), ведення секційної роботи з виду спорту та написання контрольних робіт. По закінченню вивчення навчальної дисципліни складається – екзамен.

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Термін навчання 3 роки 10 місяців

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 7		
Модулів – 2	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2	4-й	4-й
Загальна кількість годин – 210 год.	Семестр	
	8-й	8-й
	Лекції	
	10 год.	4 год.
	Практичні	
	60 год.	10 год.
	Самостійна робота	
	135 год.	194 год.
	Індивід.-консультац. робота:	
	5 год.	2 год.
	Форма підсумкового контролю:	
	екзамен	

2.1 КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності	Результати навчання
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 під час забезпечення навчально-тренувального процесу.	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

2.2. ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ

Передумовами вивчення даного предмету є – базові дисципліни: «Анатомія», «Фізіологія людини», «Гігієна», «Біохімія». Для поняття технічної підготовки необхідні знання «Біомеханіки». Процес підготовки в професійному та олімпійському спорті проходить на основі знань з «Педагогіки», «Загальної психології», «Спортивно-педагогічного удосконалення», «Теорії і методики фізичного виховання» тощо.

2.3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань 01 "Освіта/Педагогіка" спеціальність 017 "Фізична культура і спорт"
Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту».

Денна форма навчання ФКБ-21-1

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СР С (год)	Всь ого (год.)
МОДУЛЬ I. Теоретичні основи проведення масажу						
Змістовний модуль 1.						
Організація проведення масажу.						
T.1	Загальні відомості про масаж.	2	12	2	18	34
T.2	Показання та протипоказання до масажу.	2	12	0	28	42
Контрольна робота 1 (за рахунок практичного заняття 40 хв.)						
Всього по модулю:		4	2	2	46	76
МОДУЛЬ II. Загальні правила проведення масажу.						
Змістовний модуль 2. Техніка проведення загального масажу при захворюваннях та травмах систем організму						
T.3	Характеристика прийомів погладжування та розтирання.	2	12	0	28	42
T.4	Характеристика прийомів розминання та вібрації.	2	12	0	28	42
T.5	Масаж різних ділянок тіла.	2	12	3	33	50
Контрольна робота 2 (за рахунок практичного заняття 40 хв.)						
Всього по модулю:		6	36	3	89	134
Форма підсумкового контролю - екзамен						
Разом годин з курсу:		10	60	5	135	210

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінки (кількість балів)
Модуль 1				
2	Загальні відомості про масаж.	Лекція	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	0
12	Класифікація видів масажу. Засоби масажу.	Практична робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	5
2	Загальні правила проведення масажу.	Індивідуальна робота	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	5
2	Показання та протипоказання до масажу.	Лекція	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	0
12	Організація проведення масажу.	Практична робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	5
Контрольна робота 1:				5
Усього за модулем 1				20
Модуль 2				
2	Характеристика прийомів погладжування та розтирання.	Лекція	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	0
12		Практична робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	5
2	Характеристика прийомів розминання та вібрації.	Лекція	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	0
12		Практична робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	5
2	Масаж різних ділянок тіла.	Лекція	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	0

12	Масаж різних ділянок тіла.	Практична робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	5
3		Індивідуальна робота	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	5
135		Самостійна робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	5
Контрольна робота 2:				5
Усього за модулем 2				25
Усього за модулями 1 та 2				45
Тести в MOODLE				5
Екзамен				50
Усього за курсом				100

Заочна форма навчання ФКБз-21-1

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СР С (год)	Всь ого (год.)
МОДУЛЬ I. Теоретичні основи проведення масажу						
Змістовний модуль 1.						
Організація проведення масажу.						
T.1	Загальні відомості про масаж.	2	4	2	97	105
Контрольна робота 1 (за рахунок практичного заняття 40 хв.)						
Всього по модулю:		2	4	2	97	105
МОДУЛЬ II. Загальні правила проведення масажу.						
Змістовний модуль 2. Техніка проведення загального масажу при захворюваннях та травмах систем організму						
T.2	Характеристика прийомів погладжування та розтирання.	2	6	0	97	105
Контрольна робота 2 (за рахунок практичного заняття 40 хв.)						
Всього по модулю:		2	6	0	97	105
Форма підсумкового контролю - екзамен						
Разом годин з курсу:		4	10	2	194	210

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінки (кількість балів)
Модуль 1				
2	Загальні відомості про масаж.	Лекція	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	0
4	Класифікація видів масажу	Практична робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички у виборі видів масажу.	15
2		Індивідуальна робота	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	5
Контрольна робота 1:				5
Усього за модулем 1				25
Модуль 2				
2	Характеристика прийомів погладжування та розтирання.	Лекція	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	0
6		Практична робота	Використовувати засвоєнні уміння і навички у виборі видів прийомів погладжування, розтирання, розминання та вібрації.	10
194		Самостійна робота	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	5
Контрольна робота 2:				5
Усього за модулем 2				20
Усього за модулями 1 та 2				45
Тести в MOODLE				5
Екзамен				50
Усього за курсом				100

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ I. Теоретичні основи проведення масажу

Змістовний модуль 1. Організація проведення масажу.

Тема 1. Загальні відомості про масаж.

Історія виникнення та розвитку масажу.

План лекційного заняття № 1 (2 години).

1. Історія виникнення та розвитку масажу.
2. Визначення масажу.
3. Класифікація видів масажу.

План практичного заняття № 1-6 (12 годин).

1. Засоби масажу.
2. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.
- 3.. Характеристика видів масажу

Індивідуально-консультаційна робота (2 години)

- 1 Загальні правила проведення масажу.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Історія виникнення та розвитку масажу в Україні та світі.
2. Визначення масажу та його різновиди.
3. Характеристика видів масажу.
4. Фізіологічний вплив масажу на органи та системи людини..

Перелік питань для самоконтролю:

1. Які передумови виникнення масажу в Україні та світі ви знаєте?
2. Коли і де вперше виник масаж в нашій Державі?
3. Дайте визначення, масаж – це...?
4. Які ви знаєте види масажу, дайте коротку характеристику їм?
5. Який фізіологічний вплив масажу на організм людини?..

Рекомендована література:

основна: [1-4];

допоміжна: [1,2,5].

інформаційні ресурси Інтернет: [6,7].

міжнародні видання: [1].

Тема 2. Показання та протипоказання до масажу.

План лекційного заняття № 2 (2 години).

1. Показання до проведення масажу.
2. Абсолютні та відносні протипоказання до проведення масажу.
3. Обладнання і санітарно-гігієнічні вимоги до масажного кабінету.
4. Вимоги до масажиста та пацієнта.
5. Організація роботи масажиста.
6. Загальні правила проведення масажу.

План практичного заняття № 7-12 (12 годин).

1. Механізм лікувальної дії фізичних вправ.
2. Засоби та форми ЛФК.
3. Періоди застосування ЛФК та загальні вимоги до методики проведення ЛФК.
4. Рухові режими.
5. Лікувальний масаж, механізм лікувальної дії.
6. Поєднання засобів фізичної реабілітації, санаторно-курортне лікування..

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Самомасаж різних ділянок тіла.
2. Правила проведення самомасажу.
3. Гігієнічний самомасаж.
4. Косметичний самомасаж.
5. Методика точкового самомасажу.
6. Методика точкового самомасажу при різних функціональних станах.

Перелік питань для самоконтролю:

- 1 Назвіть показання та протипоказання до проведення масажу?
2. Які абсолютні протипоказання ви знаєте до проведення масажу?
3. Які відносні протипоказання ви знаєте до проведення масажу?
4. Яке обладнання повинно бути в кабінеті масажу?
5. Які санітарно-гігієнічні вимоги до масажного кабінету?
6. Назвіть основні вимоги до пацієнта та масажиста?
7. Охарактеризуйте організацію роботи масажиста?
8. Назвіть основні правила до проведення масажу?

Рекомендована література:

основна: [1-4];

допоміжна: [1,3,5].

інформаційні ресурси Інтернет: [2,7].

міжнародні видання: [1].

МОДУЛЬ II.

Загальні правила проведення масажу.

Змістовний модуль 2.

Техніка проведення загального масажу захворюваннях та травмах систем організму.

Тема 3. Характеристика прийомів погладжування та розтирання.

План лекційного заняття № 3 (2 години).

1. Техніка виконання основних прийомів погладжування.
2. Виконання погладжування подушечкою великого пальця та подушечками II – IV пальців.
3. Техніка виконання основних прийомів площинного і охоплюючого погладжування.

План практичного заняття № 13-18 (12 годин).

1. Техніка виконання допоміжних прийомів погладжування.
2. Техніка виконання допоміжних щипцеподібного, граблеподібного, гребенеподібного прийомів погладжування та гладіння ділянок спини, тазу, живота, волосистої частини голови, обличчя.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Апаратний масаж.
2. Фізіологічний вплив апаратного масажу.
3. Методика і техніка масажу за допомогою апаратів.
4. Апарати і механізовані пристрої.
5. Вібраційний підводний масаж.
6. Вібраційний апаратний масаж.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте та продемонструйте основні прийоми погладжування?
2. Як виконується прогладжування подушечкою великого пальця?
3. Як виконується прогладжування подушечками II – IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль?
4. Дайте характеристику площинному та охоплюючому прогладжуванню?
5. Які техніки допоміжних допоміжних прийомів прогладжування ви знаєте?
6. Які особливості щипцеподібного, граблеподібного, гребенеподібного прийомів погладжування та гладіння на різних ділянках тіла ви знаєте?

Рекомендована література:

основна: [1-4];

допоміжна: [3,5].

інформаційні ресурси Інтернет: [2,5].

міжнародні видання: [1].

Тема 4. Характеристика прийомів розминання та вібрації.

План лекційного заняття № 4 (2 години).

1. Техніка виконання основних прийомів розтирання.
2. Виконання розтирання кінцевими фалангами одного або кількох пальців, подушечкою великого пальця невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа.
3. Техніка виконання основних прийомів прямолінійного, колового, спіралеподібного розтирання спини, таза, живота, обличчя, кінцівок, суглобів.

План практичного заняття № 19-24 (12 годин).

1. Техніка виконання допоміжних прийомів розтирання.
2. Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: пиляння, штрихування, стругання, пересікання, щипцеподібне розтирання.
3. Масаж загальний при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Підводний душ-масаж.
2. Техніка проведення підводного душу-масажу.
3. Перлинні гідромасажні ванни.
4. Вихровий підводний масаж.
5. Мильний масаж.
6. Масаж в умовах бані.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Які різновиди прийомів розтирання ви знаєте?
2. Дайте характеристику прийомам розтирання?
3. Дайте методичні рекомендації по виконанню розтирання різних ділянок тіла?
4. Які допоміжні техніки розтирання ви знаєте?
5. Дайте характеристику прийомам розтирання таким як: пиляння, штрихування, стругання, пересікання, щипцеподібне розтирання?
6. Які основні прийоми розминання ви знаєте?
7. Дайте характеристику розминанню?
8. Який механізм дії прийомів розминання на організм людини?
9. Обґрунтуйте допоміжні прийоми розминання?
10. Які особливості технік валяння, накочування, зсування, надавлювання, щипцеподібне розминання ви знаєте?

Рекомендована література:

основна: [1-4];

допоміжна: [1,5].

інформаційні ресурси Інтернет: [1,3].

міжнародні видання: [1].

Тема 5. Масаж різних ділянок тіла.

План лекційного заняття № 5 (2 години).

1. Масаж волосистої частини голови і обличчя.
2. Масаж шиї.
3. Масаж спини.
4. Масаж грудної клітини.
5. Масаж живота.

План практичного заняття № 25-30 (12 годин).

1. Масаж верхньої кінцівки.
2. Масаж нижніх кінцівок.
3. Масаж поперекової і сідничної ділянки.

Індивідуально-консультаційна робота (3 години)

1. Масаж при порушеннях травмах та порушеннях опорно-рухового апарату.
2. Нетрадиційні методики масажу.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.
3. Масаж при захворюваннях органів дихання.
4. Масаж внутрішніх органів.
5. Масаж при захворюваннях і травмах нервової системи.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Які прийоми масажу використовуються на волосистій частини голови і обличчя.
2. Дайте характеристику та рекомендації масажу шиї?
3. Які прийоми масажу використовують на грудній клітині та животі?
4. Яка послідовність виконання прийомів масажу спини?
5. Які техніки масажу використовують на верхніх та нижніх кінцівках?
6. Які показання та протипоказання до масажу ви знаєте?
7. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі спини.
8. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі ніг.
9. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі живота.
10. Яка послідовність застосування прийомів при самомасажі грудної клітки?
11. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі шиї.
12. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі рук.
13. Яких методичних рекомендацій дотримуються при виконанні самомасажу?

Рекомендована література:

основна: [1-4];

допоміжна: [1,3].

інформаційні ресурси Інтернет: [2,7].

міжнародні видання: [1].

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Загальний розподіл балів, які здобувач вищої освіти може отримати в межах 100-бальної системи оцінювання, для денної форми навчання, представлено в табл. 4.1

Таблиця 4.1

Загальний розподіл балів

Критерії оцінювання	Кількість балів
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі дав відповіді на всі питання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію, належним чином обґрунтовував свої думки та зробив узагальнені підсумки.	100
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному розкрив зміст теоретичних питань. Проте, при висвітленні деяких питань не вистачало достатньої аргументації, допускалися при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.	75
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав фрагментарні відповіді на теоретичні питання (без аргументації й обґрунтування, підсумків), у відповідях присутні неточності та помилки або відповідь дана лише на окремі питання.	50
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав неправильну відповідь на всі теоретичні питання, допустив істотні помилки, оперував неактуальною застарілою інформацією або відповіді на питання відсутні взагалі.	0

Таблиця 4.2

Шкала оцінювання практичних занять здобувачів вищої освіти денної / заочної форми

Критерії оцінювання	Кількість балів
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі виконав всі завдання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію належним чином оформив та узагальнив висновки.	5 / 15
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному виконав всі завдання. Проте, при виконанні деяких завдань, допустився окремих неточностей та незначних помилок.	1-4 / 1-14
Робота відсутня	0

Критерії оцінювання індивідуально-консультативної роботи.

У РПНД зазначається назва індивідуального завдання, його обсяг, структура, коротка характеристика змісту і вимог до виконання та оцінювання.

Індивідуальна робота здійснюється у формі проекту, презентації, або інших формах, описаних в РПНД.

Таблиця 4.3

Шкала оцінювання індивідуально-консультативної роботи здобувачів вищої освіти денної / заочної форми

Критерії оцінювання	Кількість балів
Послідовність, логічність написання реферату, а також підготовка презентації та, відповідно, його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками.	5 / 5
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	1-4 / 1-4
Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0

Таблиця 4.4

Шкала оцінювання контрольної роботи здобувачів вищої освіти денної / заочної форми

Критерії оцінювання	Кількість балів
Обґрунтована послідовність, логічність, повнота написання роботи, а також підготовка та її захист.	5 / 5
Обґрунтована послідовність, логічність, повнота написання роботи, але без захисту.	4 / 5
Контрольна робота виконана не в повному обсязі і без захисту.	1-3 / 1-3
Контрольна робота не виконана.	0

Критерії оцінювання самостійної роботи студента.

Якісними критеріями оцінювання виконання індивідуальних завдань здобувачами є:

1. Повнота виконання завдання: елементарна; фрагментарна; повна; неповна.
2. Рівень самостійного опанування здобутих компетентностей: під керівництвом викладача; консультація викладача; самостійно.

Шкала оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти денної / заочної форми

Критерії оцінювання	Кількість балів
Завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Визначає рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень. Вибирає інформаційні джерела, адекватні цілі проекту. Робить висновки і приймає рішення у ситуації невизначеності. Володіє уміннями творчо-пошукової діяльності.	5 / 5
Завдання – повні, з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Планує інформаційний пошук. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу; виконує дослідницькі завдання, але потребує консультації викладача. Робить висновки і приймає рішення у ситуації невизначеності. Володіє уміннями творчо-пошукової діяльності.	4 / 4
Завдання відзначається неповнотою виконання за консультацією викладача. Застосовує запропонований викладачем спосіб отримання інформації з декількох джерел; має фрагментарні навички в роботі з підручником, науковими джерелами; має стійкі навички роботи з конспектом. Може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу.	1-3 / 1-3
Завдання відзначається фрагментарністю виконання під керівництвом викладача. Необхідні практичні уміння роботи не сформовані, більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.	0

Відповідність підсумкової рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Сума балів за 100 бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
			Екзамен, курсова робота, практика	залік
90-100	A	відмінно	відмінно	зараховано
80-89	B	дуже добре	добре	
70-79	C	добре		
60-69	D	задовільно	задовільно	
50-59	E	достатньо		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту		

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- екзамен;
- звіти і реферати;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;

6. ФОРМИ ТА ПИТАННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань студентів здійснюється на основі усних і письмових відповідей на практичних заняттях, тестів, практичних робіт, ситуаційних завдань, кейсів, ділових ігор, письмових контрольних заходів, індивідуально-консультативної роботи, виконання завдань у системі дистанційної освіти Moodle.

Перелік питань до поточного контролю з навчальної дисципліни

«Масаж загальний»

МОДУЛЬ I. Теоретичні основи проведення масажу

1. Які передумови виникнення масажу в Україні та світі ви знаєте?
2. Коли і де вперше виник масаж в нашій Державі?
3. Дайте визначення, масаж – це...?
4. Які ви знаєте види масажу, дайте коротку характеристику їм?
5. Який фізіологічний вплив масажу на організм людини?
6. Назвіть показання та протипоказання до проведення масажу?
7. Які абсолютні протипоказання ви знаєте до проведення масажу?
8. Які відносні протипоказання ви знаєте до проведення масажу?
9. Яке обладнання повинно бути в кабінеті масажу?
10. Які санітарно-гігієнічні вимоги до масажного кабінету?
11. Назвіть основні вимоги до пацієнта та масажиста?
12. Охарактеризуйте організацію роботи масажиста?
13. Назвіть основні правила до проведення масажу?
14. Охарактеризуйте та продемонструйте основні прийоми погладжування?
15. Як виконується прогладжування подушечкою великого пальця?
16. Як виконується прогладжування подушечками II – IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль?
17. Дайте характеристику площинному та обхоплюючому прогладжуванню?
18. Які техніки допоміжних допоміжних прийомів прогладжування ви знаєте?
19. Які особливості щипцеподібного, граблеподібного, гребенеподібного прийомів погладжування та гладіння на різних ділянках тіла ви знаєте?
20. Які різновиди прийомів розтирання ви знаєте?
21. Дайте характеристику прийомам розтирання?
22. Дайте методичні рекомендації по виконанню розтирання різних ділянок тіла?
23. Які допоміжні техніки розтирання ви знаєте?
24. Дайте характеристику прийомам розтирання таким як: пиляння, штрихування, стругання, пересікання, щипцеподібне розтирання?

МОДУЛЬ II.

Загальні правила проведення масажу.

25. Які основні прийоми розминання ви знаєте?
26. Дайте характеристику розминанню?
27. Який механізм дії прийомів розминання на організм людини?
28. Обґрунтуйте допоміжні прийоми розминання?
29. Які особливості технік валяння, накочування, зсування, надавлювання, щипцеподібне розминання ви знаєте?
30. Дайте характеристику прийомам вібрації?
31. Які види вібрації ви знаєте?
32. Дайте методичні рекомендації прийомам розминання?
33. Які допоміжні прийоми вібрації ви знаєте?
34. Дайте характеристику прийомам вібрації?

35. Які прийоми масажу використовуються на волосистій частини голови і обличчя.
36. Дайте характеристику та рекомендації масажу шиї?
37. Які прийоми масажу використовують на грудній клітині та животі?
38. Яка послідовність виконання прийомів масажу спини?
39. Які техніки масажу використовують на верхніх та нижніх кінцівках?
40. Які показання та протипоказання до масажу ви знаєте?

Перелік питань до підсумкового контролю з курсу навчальної дисципліни «Масаж загальний»

1. Історія виникнення та розвитку масажу.
2. Визначення масажу.
3. Класифікація видів масажу.
4. Засоби масажу.
5. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.
6. Показання та протипоказання до масажу.
7. Організація проведення масажу.
8. Показання до проведення масажу.
9. Абсолютні та відносні протипоказання до проведення масажу.
10. Обладнання і санітарно-гігієнічні вимоги до масажного кабінету.
11. Вимоги до масажиста та пацієнта.
12. Організація роботи масажиста.
13. Загальні правила проведення масажу.
14. Основні прийоми погладжування масажу.
15. Допоміжні прийоми погладжування масажу.
16. Основні прийоми розтирання масажу.
17. Допоміжні прийоми розтирання масажу.
18. Основні прийоми розминання масажу.
19. Допоміжні прийоми розминання масажу.
20. Основні прийоми вібрації масажу.
21. Допоміжні прийоми вібрації масажу.
22. Методика і техніка проведення масажу волосистої частини голови.
23. Методика і техніка проведення масажу.
24. Техніка і методика проведення масажу плеча і передпліччя.
25. Техніка і методика проведення масажу плечового суглоба.
26. Техніка і методика проведення масажу стопи і пальців.
27. Техніка і методика проведення масажу гомілковостопного суглоба.
28. Техніка і методика проведення масажу стегна.
29. Техніка і методика проведення масажу кульшового суглоба.
30. Техніка і методика проведення масажу поперекового відділу хребта та сідниць.
31. Дайте визначення спортивного масажу. Види спортивного масажу.
32. Відновний та превентивний масаж. Методика їх проведення.
33. Методика і техніка проведення масажу задньої ділянки шиї.
34. Методика і техніка проведення масажу передньої ділянки шиї.
35. Методика і техніка проведення масажу комірцевої ділянки.
36. Методика і техніка проведення масажу спини.
37. Техніка масажу грудних м'язів.
38. Техніка масажу міжреберних м'язів.
39. Техніка масажу передньої черевної стінки.
40. Техніка і методика проведення масажу пальців і кисті.
41. Техніка і методика проведення масажу передпліччя.
42. Техніка сегментарного масажу.

43. Методика сегментарного масажу.
44. Методика проведення косметичного масажу.
45. Виконати погладжування спини, застосовуючи основні прийоми.
46. Провести щипцеподібне погладжування, пиляння та пересікання окремих частин тіла.
47. Виконати допоміжні прийоми розминання, зсування, надавлювання ділянки спини.
48. Провести масаж волосистої частини голови.
49. Виконати вібрацію спини, застосовуючи основні прийоми .
50. Провести щипцеподібне і граблеподібне погладжування окремих частин тіла.
51. Виконати поздовжнє і поперечне розминання м'язів спини.
52. Провести гребенеподібне погладжування та гладження окремих частин тіла.
53. Провести штрихування та стругання окремих м'язових груп.
54. Виконати допоміжні прийоми вібрації: поплескування, постукування, пунктування.
55. Виконати масаж лобної ділянки, застосовуючи всі прийоми масажу.
56. Виконати розтирання спини, застосовуючи основні прийоми.
57. Провести допоміжні прийоми розминання: валяння і накочування окремих частин тіла.
58. Провести допоміжні прийоми погладжування спини: граблеподібне, гребенеподібне, гладження.
59. Провести масаж ділянки навколо очей фалангами пальців, застосовуючи прийоми погладжування, розтирання, розминання і вібрації.
60. Виконати розминання спини, використовуючи основні прийоми.
61. Провести допоміжні прийоми вібрації: струшування, рубання, поплескування.
62. Провести допоміжні прийоми розтирання: пиляння, стругання, пересічення окремих частин тіла.
63. Виконати прийоми розминання (надавлювання, зсування, розтягування) і вібрації (пунктування, «пальцевий душ») волосистої частини голови.
64. Виконати масаж бокових ділянок шиї.
65. Виконати масаж задньої поверхні шиї.
66. Виконати масаж передньої ділянки шиї.
67. Виконати масаж спини, застосовувавши прийоми погладжування і розтирання.
68. Виконати масаж спини із застосуванням прийомів розминання і вібрації.
69. Провести масаж трапецієвидних м'язів, використовуючи прийоми масажу.
70. Виконати масаж грудної клітини.
71. Провести масаж великих м'язів грудей.
72. Виконати масаж міжреберних м'язів.
73. Виконати масаж передньої черевної стінки
74. Провести масаж прямих м'язів черевної стінки.
75. Виконати масаж пальців кисті.
76. Провести масаж передпліччя, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів.
77. Провести масаж ліктьового суглоба.
78. Виконати масаж плеча.
79. Виконати масаж надпліччя.
80. Виконати масаж плечового суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів.
81. Провести масаж стоп і пальців.
82. Виконати масаж гомілковостопного суглоба.
83. Виконати масаж гомілки, використовуючи основні і допоміжні прийоми.
84. Провести масаж колінного суглоба.
85. Виконати масаж стегна, використовуючи основні і допоміжні прийоми.

86. Виконати масаж кульшового суглоба.
87. Провести масаж стегна.
88. Підготувати пацієнта до проведення масажу поперекової ділянки і сідниць.
89. Виконати масаж поперекової ділянки, використовуючи основні і допоміжні прийоми.
90. Провести масаж сідниць, застосовуючи основні і допоміжні прийоми.
91. Провести підготовчий (тренувальний) масаж.
92. Провести відновний масаж.
93. Виконати прийом «свердління» двома способами.
94. Виконати прийоми, які діють на навколо лопаткову ділянку.
95. Виконати прийоми, які впливають на проміжки між остистими відростками хребців.
96. Провести сегментарний масаж спини.
97. Виконати прийоми подовжений, короткий і довгий штрих.
98. Виконати самомасаж обличчя і потиличної ділянки.

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

7.1. Основна:

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018 – 124 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутахова, - Г.В. Прилуцька: - К.: Укрмедкнига», 2021. - 524 с.
3. Лікувально-реабілітаційний масаж : навч. посіб. / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. - К. : ВСВ «Медицина», 2020. –568 с.
4. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина Т.2. Підручник: Сокрут В.М. - Краматорськ: Каштан, 2022. - Т. 2. - 340 с.

7.2. Допоміжна література:

1. Козубенко Ю. Л. Масаж : навч.-метод. посіб. / Ю. Л. Козубенко. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. – 101с.
2. Масажна терапія: принципи і практика: 7-е видання / Сьюзен Г. Сальво. - К.: ВСВ «Медицина», 2023. - 836 с.
3. Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник / П.Б. Єфіменко, О.П. Канищева, О.В. Свєрчкова. - К.: ВСВ «Медицина», 2023. - 215 с.
4. Мироненко С.Г. Масаж загальний при захворюваннях органів дихання: Навчальний посібник. – Полтава, 2019. – 50 с.
5. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

7.3. Інформаційні ресурси Інтернет:

1. Гігієнічні вимоги для проведення масажу: URL: <http://www.mentalhealth-recovery.com/gigiyenichni-vimogi-dlya-provedennya-masazhu/>.
2. Методи масажу. URL : http://serpens.ucoz.ua/news/metodi_masazhu/2014-05-11-870.
3. КУРС ЛЕКЦІЙ «ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ» Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/35345>
4. Класифікація масажу та його види: URL : http://studopedia.su/8_57774_klasifikatsiya-masazhu-ta-yogo-vidi.
5. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами.: URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/366>
6. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами.: URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/393>
7. Показання та протипоказання до масажу: URL : <http://megasite.in.ua/104337-pokazannya-ta-protipokazannya-do-masazhu.html>.

7.3. Міжнародні видання:

1. Massage Is Weird: How to Beat Burnout and Kick Butt as a Massage Therapist Paperback – November 26, 2021.