

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра Здоров'я людини

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Масаж

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напря́м підготовки 6.010201 фізичне виховання

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(назва спеціалізації)

факультет фізичного виховання _____

(факультету,)

2015– 2016 рік

Робоча програма Масаж для студентів
(назва навчальної дисципліни)
 за напрямом підготовки 6.010201 фізичне виховання
 2015 року- 10 с.

Руденко Р.Є., доцент кафедри „Здоров’я людини,” к.н.фіз.вих., доцент
 Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри _____
Здоров’я людини

Протокол від. “ 28 ” серпня _____ 2015__ року № 1

Завідувач кафедри „Здоров’я людини”

_____ (Шиян О.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)
 “ 28 ” серпня 2015__ року

„Затверджую”

Декан ф-ту ФВ _____ (Петрина Р.Л.)

“ _____ ” _____ 2015 року

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 Фізичне виховання спорт і здоров'я людини	Нормативна (за вибором)
	Напрямок підготовки 6.010201 фізичне виховання	
Модулів – 2		Рік підготовки:
Змістових модулів – 4		4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Формування компетентності студентів здорового способу життя засобами масажу»		Семестр
Загальна кількість годин - 90		7-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6,2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	4 год.
		Практичні
		42 год.
		Самостійна робота
		24 год.
	Індивідуальні завдання:	
	20 год.	
	Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 46/24/20

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: сформувати у студентів науково обґрунтовані поняття про доцільність застосування масажу

Завдання:

- ❖ *Методичні:* проаналізувати існуючі методики масажу:
 - ✓ визначити основні та додаткові прийоми масажу у системі оздоровчих заходів;
 - ✓ засвоїти методику проведення загального та часткового оздоровчого й спортивного масажу;
 - ✓ вивчити методику складання плану масажної процедури.
- ❖ *Пізнавальні:* сформувати сучасні науково обґрунтовані підходи до застосування оздоровчого (класичного) масажу:
 - ✓ оздоровчого масажу в сполученні з іншими засобами оздоровлення;
- ❖ *Практичні:* навчити студентів виконанню основних та додаткових прийомів масажу:
 - ✓ на окремих ділянках тіла;
 - ✓ у проведенні загального, часткового оздоровчого й спортивного масажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- історію виникнення масажу;
- види, форми та засоби масажу;
- фізіологічний вплив масажу на організм;
- методику проведення масажу окремих частин тіла, загального оздоровчого й спортивного масажу;
- показання та протипоказання до застосування оздоровчого й спортивного масажу;

вміти:

- застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла;
- проводити сеанс часткового та загального оздоровчого й спортивного масажу.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи масажу та його вплив на системи організму

Тема 1. Види, форми, засоби масажу

Тема 2. Класифікація масажу та його видів

Змістовий модуль 2. Методика й техніка виконання прийомів масажу

Тема 1. Методика й техніка виконання прийомів оздоровчого (класичного) масажу

Змістовий модуль 3. Методика виконання часткового, загального масажу

Тема 1. Методики виконання часткового, загального оздоровчого масажу

Тема 2. Методики виконання часткового, загального спортивного масажу

Змістовий модуль 4.

Тема 1. Методики й техніка виконання часткового, загального самомасажу з оздоровчою метою та у спортивній практиці

Тема 2. Поєднання масажу з іншими засобами відновлення

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Основи масажу та його вплив на системи організму						
Тема: 1. Види, форми, засоби масажу	3,5	0,5				3
Тема 2. Класифікація масажу та його видів	3,5	0,5				3
Разом за змістовим модулем 1	7	1,0				6
Змістовий модуль 2. Методика й техніка виконання прийомів масажу						
Тема 3. Методика й техніка виконання прийомів оздоровчого (класичного) масажу	38	1	22		10	5
Разом за змістовим модулем 2	38	1	22		10	5
Усього годин	45	2	22		10	11
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Методика виконання часткового, загального масажу						
Тема 4. Методики виконання часткового, загального оздоровчого масажу	11,5	0,5	8			3
Тема 5. Методики виконання часткового, загального спортивного масажу	11,5	0,5	8			3
Разом за змістовим модулем 3	23	1	16			6
Змістовий модуль 4. Методика виконання часткового, загального масажу						
Тема 6. Методики й техніка виконання часткового, загального самомасажу з оздоровчою метою та у спортивній практиці	10,5	0,5	2		5	3
Тема 7. Поєднання масажу з іншими засобами відновлення	11,5	0,5	2		5	4
Разом за змістовим модулем 4	22	1	4		10	7
Усього годин	45	2	20		10	13

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому	2
2.	Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому	2
3.	Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка і методика розминання	2
4.	Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка і методика розминання.	2
5.	Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Техніка і методика виконання.	2
6.	Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Техніка і методика виконання	2
7.	Допоміжні прийоми. Техніка і методика виконання	2
8.	Допоміжні прийоми. Техніка і методика виконання	2
9.	Допоміжні прийоми. Техніка і методика виконання	2
10.	Методика та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла	2
11.	Методика та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла	2
12.	Методика проведення загального масажу	2
13.	Методика проведення загального масажу	2
14.	Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. Методика проведення часткового оздоровчого масажу	2
15.	Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Методика проведення загального оздоровчого масажу	2
16.	Спортивний масаж. Методика проведення попереднього масажу	2
17.	Спортивний масаж. Методика проведення тренувального масажу	2
18.	Спортивний масаж. Методика проведення відновного масажу	2
19.	Спортивний масаж. Методика проведення реабілітаційного масажу	2
20.	Методика проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла	2
21.	Методика проведення прийомів загального самомасажу в оздоровчому й спортивному масажі	2

Разом 42 год.

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу	4
2	Апаратні методи масажу	4
3	Поєднання масажу з банними процедурами	4
4	Поєднання масажу з різними засобами відновлення	4
5	Особливості проведення спортивного масажу в різних видах спорту	4
6	Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм	4
	Разом	24 год.

Індивідуальні завдання

Тема: «Формування компетентності студентів здорового способу життя засобами масажу»

1. Аналіз стану застосування масажу за видами в повсякденному житті студентів.
2. Визначення видів, методик застосування масажу з оздоровчою метою для формування здорового способу життя.
3. Шляхи впровадження застосування масажу в комплекс оздоровчих процедур.

Разом 20 год.

Методи навчання

Практичні заняття проходять у формі «рольової гри»

Методи контролю

- опитування;
- контрольна робота, масажний диктант;
- практичні навички з вирішенням ситуаційних завдань;
- наявність конспекту лекцій та виконання самостійної роботи;
- виконання тестових завдань;
- залік.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1,2				Змістовий модуль № 3,4				
T1	T2		T3		T4	T5	T6	T7
10	10		30		20	10	15	5
								100

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	
75-81	C	задовільно	
68-74	D		
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни «Масаж»

Рівень, шкала ECTS, бали	Теоретична підготовка	Практичні уміння і навички
1	2	3
Високий, А, 90-100, відмінно	Студент має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно обґрунтувати види, форми, засоби масажу, класифікації масажу, вплив прийомів масажу на системи організму, методика застосування загального, часткового оздоровчого масажу. Використовує здобуті знання і вміння в вирішенні ситуаційних завдань. Відповідь студента відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальнення знань	Студент самостійно розв'язує типові завдання різними способами; комбіновані й нестандартні проблемні завдання, здатний проаналізувати й узагальнити отриманий результат. При виконанні практичних навичок і самостійних робіт студент дотримується усіх вимог, передбачених програмою курсу. Крім того, його дії відрізняються раціональністю, вмінням оцінювати помилки й аналізувати результати
Вище середнього, В, 82-89, дуже добре	Студент знає і може самостійно сформулювати основні положення, принципи побудови масажної процедури оздоровчого масажу та пов'язати їх з вирішенням ситуаційних завдань, може привести словесне формулювання основних завдань оздоровчого масажу, навести приклади його застосування в практичній діяльності, але не завжди може самостійно обґрунтувати необхідність його застосування	Студент володіє базовими навичками необхідними для самостійного розв'язання типових ситуаційних завдань, самостійно підбирає раціональні методики до їх розв'язання. Студент самостійно виконує завдання в повному обсязі і робить правильні висновки
Середній, С, 75-81 добре	Студент вміє самостійно застосовувати отримані знання з дисципліни в стандартних ситуаціях. Не може в повній мірі розв'язати питання ситуаційних завдань. Його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим	Студент володіє базовими навичками необхідними для практичного застосування основних та додаткових прийомів масажу. Може самостійно підбирати раціональні методики до застосування оздоровчого масажу, але не завжди здатний провести аналіз і обґрунтування їх практичного застосування. Студент може самостійно виконати роботи в повному обсязі і робити правильні висновки
Задовільний, D, 68-74	Студент поверхнево відтворює основні поняття, положення і визначення курсу не виділяючи взаємозв'язок між ними. Лише окремі положення вивчення дисципліни пов'язує з практичним застосуванням	Студент може розв'язати найпростіші типові завдання по застосуванню оздоровчого масажу. Володіє окремими прийомами оздоровчого масажу. При виконанні самостійних робіт студент виконує роботу за взірцем

		(інструкцією), але з помилками; робить висновки
Достатній, Е, 61-67	Студент може сформулювати з допомогою викладача основні положення теорії, проте допускає окремі помилки. Не може пов'язати теоретичні знання з практичним застосуванням	Студент виявляє здатність виконувати деякі прийоми масажу, але не спроможний самостійно сформулювати назви прийомів, мету, завдання та способи їх виконання. При виконанні самостійних робіт студент виконує роботу за взірцем (інструкцією), допускає помилки; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи.
Початковий, Fx, 35-59	Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про основні положення дисципліни.	Студент вміє розрізняти основні поняття, вміє розв'язувати найпростіші задачі. При виконанні самостійних робіт студент не може самостійно зробити висновки.
Незадовільний, F, 0-34,	Студент знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями курсу, з допомогою викладача може сформулювати деякі основні положення курсу. У відповіді цілком відсутня самостійність	Студент не володіє практичними навичками. При виконанні самостійних робіт студент відтворює окремі фрагменти поняття про дисципліну

Оцінка Fx виставляється студентам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий модульний контроль. Ця категорія студентів має право на перескладання підсумкового модульного контролю за затвердженим графіком.

Оцінка F виставляється студентам, які не набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового модульного контролю

Методичне забезпечення

1. Таблиці, ілюстративний матеріал з навчального посібника «Масаж», мультимедійне забезпечення.

Рекомендована література

Базова

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2006. – 576 с.
2. Васичкин В. И. Самомассаж / В. И. Васичкин. – М. : Стома, 2001. – 148 с.
3. Вейцман В. В. Массаж / В. В. Вейцман. – М. : Правда, 2000. – 577 с.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.
5. Руденко Р. Є. Спортивный массаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
6. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.
7. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

Допоміжна

1. Бирюков А. А. : Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А. А. Бирюков. – М. : Физическая культура, 2008. – 304 с.
2. Бирюков А. А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие / А. А. Бирюков, Д. Н. Савин. – М. : Физическая культура, 2008. – 172 с.
3. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
4. Грейс Д. Массаж от А до Я / Д. Грейс. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
5. Джей Р. Массаж / Р. Джей ; пер. с англ. Ю. Рудаковой. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 191 с.
6. Лакруа Н. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия / Н. Лакруа [и др.]. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
7. Латогуз С. И. Массаж / С. И. Латогуз. – М. : Эксмо, 2007. – 960 с.