

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

О.В.Нестеренко/

2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

""МАСАЖ""

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Клименко Т.А. Ст.викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від « 31 » травня 2023 року

Завідувач кафедри

(підпис)

/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП

(підпис)

/Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від « 29 » травня 2023 року

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Масаж» є: засвоєння студентами теоретичних основ масажу та практичних навичок масажу, їх вплив на організм людини, особливостей дії окремих методик масажу з урахуванням індивідуального підходу до пацієнта.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Масаж» є:

- Засвоїти теоретико-методологічні основи значення масажу та його місця у фізичній реабілітації.
- Вивчити покази, протипокази та застереження до застосування видів, форм та методів масажу.
- Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах 3 масажу.
- Оволодіти практичними навичками виконання різновидів масажу.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вчення про техніки різних видів масажу, яке базується на анатоμο-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини у різних середовищах.

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
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.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК1.	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК12.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність). Здатність розробляти проекти та управляти ними.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК4.	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та

СК5.	форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК7.	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК14.	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН2.	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
ПРН4.	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
ПРН9.	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.
ПРН10.	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

Програма навчальної дисципліни

(для денної форми навчання)

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Основи масажу. Фізіологічний вплив масажу на стан органів та систем організму.

Лекція 1. Історія масажу.

Лекція 2. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Лекція 3-4. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Практичне заняття 1. Історія масажу.

Практичне заняття 2. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Практичне заняття 3. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Практичне заняття 4. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Змістовий модуль 2. Техніка виконання основних і додаткових прийомів масажу.

Лекція 5-6. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Лекція 7. Масаж окремих ділянок тіла.

Лекція 8. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Лекція 9. Загальна характеристика спортивного масажу.

Лекція 10. Репаративний.

Практичне заняття 5. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Практичне заняття 6. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Практичне заняття 7. Масаж окремих ділянок тіла.

Практичне заняття 8. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Практичне заняття 9. Загальна характеристика спортивного масажу.

Практичне заняття 10. Репаративний.

Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Основи масажу. Фізіологічний вплив масажу на стан органів та систем організму.

Лекція 1. Історія масажу. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Лекція 2. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Практичне заняття 1. Історія масажу. Основні поняття і принципи класичного масажу.

Практичне заняття 2. Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини.

Змістовий модуль 2. Техніка виконання основних і додаткових прийомів масажу.

Лекція 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Лекція 4. Масаж окремих ділянок тіла. Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Лекція 5. Загальна характеристика спортивного масажу. Репаративний.

Практичне заняття 3. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.

Практичне заняття 4. Масаж окремих ділянок тіла.

Масаж верхньої і нижньої кінцівок.

Практичне заняття 5. Загальна характеристика спортивного масажу. Репаративний.

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений

відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас, індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення до виступу, (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, кейси-задачі, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль. Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути відповіді на питання в усній формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий контроль. Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік/екзамен
(денна і заочна форми навчання)**

Поточне оцінювання					Підсумковий тест	Сума балів
Змістовні модулі						
1	2	3	4	Інд.робота	Контрольна робота	
20	20	20	20	10	10	100
10	10	25	25	10	20	100

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за

національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	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

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:

Зміст модульної контрольної роботи формується за програмою лекцій і практичних занять протягом семестру.

Питання для семестрового контролю (залік):

1. Внесок стародавніх учених у лікувальне застосування фізичних вправ, масажу і природних чинників.
2. Започаткування і розвиток лікувальної фізичної культури.
3. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу.
4. Техніка класичного масажу.
5. Фізіологічний вплив розминання на кровообіг та м'язи.
6. Прийоми класичного масажу.

7. Основні та допоміжні прийоми розминання.
8. Основні механізми різносторонньої дії масажу на організм людини.
9. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи.
10. Основні і допоміжні прийоми масажу.
11. Вплив різних прийомів масажу на периферичну нервову систему.
12. Вплив різних прийомів масажу на центральну нервову систему.
13. Основні помилки, які можуть траплятися при виконанні основних і допоміжних прийомів масажу.
14. Масаж ділянки спини.
15. Масаж шиї.
16. Масаж передньої та бічних ділянок грудної клітки.
17. Масаж живота.
18. Масаж голови.
19. Практичні рекомендації щодо проведення масажу окремих ділянок тіла.
20. Масаж верхніх кінцівок.
21. Практичні рекомендації щодо проведення масажу верхніх кінцівок.
22. Масаж нижніх кінцівок.
23. Практичні рекомендації щодо масажу нижніх кінцівок.
24. Завдання спортивного масажу.
25. Види спортивного масажу.
26. Особливості проведення масажу в окремих видах спорту.
27. Лікувальний спортивний масаж – невід’ємна частина комплексного лікування спортивних травм і захворювань.
28. Завдання відновлювального (репаративного) масажу.
29. Послідовність, тривалість процедури та частота застосування відновлювального (репаративного) масажу в тижневому циклі тренувань.
30. Практичні рекомендації щодо застосування відновлювального (репаративного) масажу.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у

письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 448 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 304 с.
- Куничев А. А. Лечебный массаж / А. А. Куничев. – Киев : Высшая школа, 1981. – 328 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2005. – 422 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с

Навчальні посібники:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків,

Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с

3. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
4. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с
5. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання. / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
6. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
8. Штеренгерц А. Е. Массаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1992. – 384 с.

Методичні роботи:

Калениченко Р.А., Клименко Т.А. Масаж: методичні вказівки до вивчення курсу /– Київ: КНУБА, 2022. – 24 с.

Інформаційні ресурси:

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3