

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ВК

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ВК

«Затверджую»

Завідувач кафедри

/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силябуса

/Тарас КЛИМЕНКО/



СИЛАБУС ВК. МАСАЖ

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова

2) Контактні дані викладача:

Старший викладач Клименко Тарас Андрійович
e-mail: klymenko.ta@knuba.edu.ua, м/т.: (093)902-63-23,

<https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/klymenko-t-1.pdf>

3) Пререквізити: «Вступ до спеціальності», «Теорія спорту», «Анатомія людини і спортивна морфологія», «Гігієна ФВіС», «Фізіологія людини і спорту» «Спортивна медицина з основами долікарської допомоги у невідкладному стані».

4) Коротка анотація 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 масажу.
- Оволодіти практичними навичками виконання різновидів масажу. Предметом вивчення навчальної дисципліни є вчення про техніки різних видів масажу, яке базується на анатомо-фізіологічних та клінікоморфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини у різних середовищах.

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік

б) Змістовий модуль 1. Вступ до спеціальності МАСАЖ (денна 8 год./заочна 6 год.)

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ВК

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік

б) Змістовий модуль 1. Вступ до спеціальності МАСАЖ (денна 8 год./заочна 6 год.)

Лекція 1. Загальні поняття масажу

Історія масажу. Системи, форми і класифікація масажу. Вплив масажу на організм. Показання та протипоказання для призначення масажу.

Лекція 2. Техніка масажу

Основні прийоми масажу. Прийом масажу: погладження. Прийом масажу: розтирання. Прийом масажу: розминання. Прийом масажу: вібрація

Лекція 3. Самомасаж

Прийоми самомасажу. Самомасаж спини, попереку та сідниць. Самомасаж нижніх кінцівок. Самомасаж живота. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж шиї. Самомасаж верхніх кінцівок.

Лекція 4. Сегментарно-рефлекторний масаж

Основні поняття сегментарно-рефлекторного масажу. Розташування рефлекторних сегментарних змін у тканинах за різних захворювань. Прийоми сегментарного масажу.

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Прийоми масажу: види, методика і техніка виконання.

Практичне завдання: ознайомитися з прийомами, техніками масажу.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Техніка і методика виконання прийому погладження. Техніка і методика виконання прийому розтирання.

Практичне завдання: навчитися виконувати дані техніки масажу.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Техніка і методика виконання прийому розминання. Техніка і методика виконання прийому вібрації.

Практичне завдання: навчитися виконувати дані техніки масажу.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Техніка і методика виконання загального масажу.

Практичне завдання: навчитися застосовувати техніку і методику загального масажу.

Змістовий модуль 2. Основи масажу. Фізіологічний вплив масажу на стан органів та систем організму (денна 8 год./заочна 4 год.)

Лекція 1. Масаж при захворюваннях серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем.

Масаж при серцево-судинних захворюваннях. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Масаж при захворюваннях травної системи. Масаж при захворюваннях і травмах нервової системи.

Лекція 2. Масаж при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату

Масаж при захворюваннях м'язів. Масаж при захворюваннях сухожилів. Масаж при захворюванні надкiсничі. Масаж при захворюванні суглобів.

Лекція 3. Самомасаж

Самомасаж спини, попереку та сідниць. Самомасаж нижніх кінцівок. Самомасаж живота. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж шиї. Самомасаж верхніх кінцівок.

Лекція 4. Масаж окремої ділянки тіла

Масаж спини. Масаж стопи. Масаж живота. Масаж грудної клітки. Масаж шиї. Масаж верхніх кінцівок. Самомасаж спини, попереку та сідниць. Масаж загальний.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ВК

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Особливості застосування загального і часткового масажу, самомасажу.

Практичне завдання: підготувати презентацію по темі обговорення.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Особливості техніки і методики масажу нижніх кінцівок. Особливості техніки і методики масажу верхніх кінцівок.

Практичне завдання: навчитися виконувати дані техніки і застосовувати методики масажу.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Особливості техніки і методики масажу спини та грудної клітки. Особливості техніки і методики масажу голови та обличчя.

Практичне завдання: навчитися виконувати дані техніки і застосовувати методики масажу.

Індивідуальне завдання:(тематика, зміст)

Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилання на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ВК

ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3485		