

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕХНОЛОГІЇ МАСАЖУ
(Код ВК 7)**

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	дисциплін професійної підготовки
Статус навчальної дисципліни:	вибіркова
Форма здобуття освіти:	очна
Мова навчання:	українська
Ступінь вищої освіти	бакалавр

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першим (бакалаврським) рівнем за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол від “07” серпня 2024 року № 2.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		очна форма навчання
Кількість кредитів – 4 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для очної форми здобуття освіти: кількість аудиторних годин – 58 год. кількість годин самостійної роботи – 32 год.	галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу професійної підготовки, вибіркова
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт Спеціалізація: Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців	Рік підготовки:
		3-й
		Півріччя
		I, II
		Лекції, год.
		12
		Семінарські заняття, год.
		-
		Групові заняття, год.
		-
	освітній ступінь – бакалавр	Практичні заняття, год.
		30
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		32
		Рубіжний контроль, год.
		10
		Підсумковий контроль, год.: Залік – 6

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни «Технології масажу» є формування у курсантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів класичного масажу, проведення оздоровчого масажу та застосування реабілітаційного масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світової практики для відновлення працездатності та боєздатності військовослужбовця.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність оцінювати стан військовослужбовця та визначати потребу в масажі ;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності військовослужбовців.

2.3. Заплановані результати навчання:

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

оцінювати стан військовослужбовців та потребу у оздоровчих та реабілітаційних заходах, зокрема техніках масажу.

Курсант повинен бути спроможний:

Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

оцінювати стан військовослужбовців та потребу у оздоровчих та реабілітаційних заходах, зокрема техніках масажу;.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2курс										
I-II півріччя 2курсу										
Тема 1. Вступ в дисципліну “Технології масажу”. Фізіологічні основи масажу.	32	18	14	8			6		4	
Тема 2. Методики та техніка проведення гігієнічного (оздоровчого масажу), самомасажу.	28	18	10	2			14		2	
Тема 3. Реабілітаційний масаж при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату та нервової системи.	30	22	8	2			10		4	
Тема 4. Реабілітаційний масаж при захворюваннях інших органів і систем.										
Залік	6	6								
Всього за 3 курс	90	58	32	12			30		8	
Всього за навчальну дисципліну	90	58	32	12			30		8	

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1					6	7	8
		90	58	32			
		32	18	14	Тема 1. Вступ в дисципліну “Технології масажу”. Фізіологічні основи масажу.		
1.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Масаж. Визначення. Історія розвитку масажу. Поняття про системи масажу. 1. Історія розвитку масажу. 2. Системи масажу. <i>Самостійна робота:</i> Масаж. Визначення. Історія розвитку масажу. Поняття про системи масажу. 1. Історія розвитку масажу. 2. Системи масажу.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
2.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 2. Фізіологічний вплив прийомів масажу на організм людини 1. Фізіологічний вплив масажу на стан серцево-судинної системи. 2. Фізіологічний вплив масажу на стан дихальної системи. 3. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи <i>Самостійна робота:</i> Фізіологічний вплив масажу на організм	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]

1					6	7	8
					людини 1. Механізми передачі нервового збудження через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожиль до центральної нервової системи (ЦНС) — кори головного мозку. 2. Вплив прийомів масажу на тканини, збудження екстро-і механорецепторів, перетворення механічної енергії на сигнали — інформацію для нервових центрів. 3. Масажні маніпуляції енергія нервового збудження, що є початковою ланкою в ряді нервово-рефлекторних реакцій механізму дії масажу на організм.		
3.	Л	6	4	2	Тема 1. Заняття 3. Основні прийоми масажу. Їх характеристика. 1. основних прийомів масажу: погладжування, витискання, розминання, розтирання; 2. Визначення впливу масажних прийомів на системи організму <i>Самостійна робота:</i> Основні прийоми масажу. Їх характеристика. 1. основних прийомів масажу: погладжування, витискання, розминання, розтирання; додаткові прийоми масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація. 2. Визначення впливу масажних прийомів на системи організму	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]
4.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 4. Додаткові прийоми масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація. 1. Ударні прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Ударні прийоми: рублення, поколювання, поплескування. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки. 2. . Струшуючі прийоми: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення, різновиди прийому: потрушування, струшування, валяння. Особливості проведення прийому на	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]

1					6	7	8
					окремих ділянках тіла. Можливі помилки. 3. Ручна вібрація: поняття про прийом (фізіологічна дія), техніка і методика проведення прийому. Різновидності вібрації: пряма, лабільна, стабільна. Особливості проведення прийому на окремих ділянках тіла. Можливі помилки. <i>Самостійна робота:</i> Додаткові прийоми масажу: ударні прийоми, струшування, потрушування, активні та пасивні рухи, валяння, вібрація. 1. Рухи: поняття про рухи, техніка і методика проведення, різновидності рухів: пасивні, активні, рух з опором. Особливості проведення прийомів на окремих ділянках тіла. Можливі помилки.		
5.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 5. Методи та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла. 1. Час проведення масажної процедури на окремих ділянках тіла під час часткового, локального та загального масажу 2. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу. <i>Самостійна робота:</i> Методи та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла. 1. Час проведення масажної процедури на окремих ділянках тіла під час часткового, локального та загального масажу 2. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу. 3. Основи точкового масажу.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]
6.	ПЗ	6	4	2	Тема 1. Заняття 6. Методика проведення загального масажу. 1. Послідовність масуючих ділянок. 2. Час проведення масажу на окремих ділянках тіла у загальному масажі. 3. Покази та протипокази до проведення загального масажу. <i>Самостійна робота:</i> 1. Методика проведення загального масажу. 1. Послідовність масуючих ділянок.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]

1					6	7	8
					2. Час проведення масажу на окремих ділянках тіла у загальному масажі. 3. Покази та протипокази до проведення загального масажу.		
8.	РК	4	4	-	Рубіжний контроль. 1. Масаж. Визначення. 2. Фізіологічний вплив прийомів масажу на організм людини. 3. Основні та додаткові прийоми масажу 4. Методика проведення загального масажу.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
9.		28	18	10	Тема 2. Методики та техніка проведення гігієнічного (оздоровчого масажу), самомасажу.		
10.	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Гігієнічний (оздоровчий) масаж. 1. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. 2. . Методика проведення часткового оздоровчого масажу. 3. Практичне засвоєння навичок проведення часткового оздоровчого масажу. <i>Самостійна робота:</i> Гігієнічний (оздоровчий) масаж. 1. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. 2. . Методика проведення часткового оздоровчого масажу. 3. Практичне засвоєння навичок проведення часткового оздоровчого масажу.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]
11.	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 2. Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж. 1. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) загального масажу. 2. Методика проведення загального оздоровчого масажу. 3. Практичне засвоєння навичок проведення загального оздоровчого масажу. <i>Самостійна робота:</i> Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж. 1. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) загального масажу. 2. Методика проведення загального оздоровчого масажу.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]

1					6	7	8
					3.Практичне засвоєння навичок проведення загального оздоровчого масажу.		
12.	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. 1. Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. 2. Техніка виконання прийомів оздоровчого масажу після ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки. <i>Самостійна робота:</i> Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. 1. Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. 2. Техніка виконання прийомів оздоровчого масажу після ранкової гігієнічної гімнастики, засобів загартування, ранкової пробіжки.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, тренажерний зал, масажний стіл	[1-8]
13.	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 4. Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла 1. Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла 2. . Практичне застосування прийомів самомасажу після розумових та фізичних навантажень, визначення мети та завдань масажної процедури залежно від виду спортивного масажу. <i>Самостійна робота:</i> Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла 1. Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла 2. . Апаратні методи масажу.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]
14.	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 5. Методи проведення сеансу загального самомасажу.	Мультимедійний	[1-8]

1					6	7	8
					1. Визначення мети та завдань масажної процедури. 2. Поєднання масажної процедури з іншими засобами відновлення. 3. Методика застосування самомасажу після навантажень різної інтенсивності. <i>Самостійна робота:</i> Методи проведення сеансу загального самомасажу. 1. Визначення мети та завдань масажної процедури. 2. Поєднання масажної процедури з іншими засобами відновлення. 3. Методика застосування самомасажу після навантажень різної інтенсивності.	проектор, комп'ютер	
15.	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Гігієнічний (оздоровчий) масаж. 2. Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж. 3 Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. 4. Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла 5. Методи проведення сеансу загального самомасажу.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
16.		30	22	8	Тема 3. Реабілітаційний масаж при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату та нервової системи		
17.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Основні поняття та визначення реабілітаційний масаж 1. Основні поняття та визначення реабілітаційний масаж. 2. Історія розвитку реабілітаційного масажу. 3. Вимоги до приміщення та інвентарю. 4. Вимоги до масажиста. 5. Основні показання та протипоказання до використання реабілітаційного масажу. <i>Самостійна робота:</i> Основні поняття та визначення реабілітаційний масаж	Мультимедійний проектор, комп'ютер, тренажерний зал	[1-8]

1					6	7	8
					1. Основні поняття та визначення реабілітаційний масаж. 2. Історія розвитку реабілітаційного масажу. 3. Вимоги до приміщення та інвентарю. 4. Вимоги до масажиста. 5. Основні показання та протипоказання до використання реабілітаційного масажу.		
18.	ПЗ	6	4	2	Тема 3. Заняття 2. Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату 1. Загальна характеристика захворювань опорно-рухового апарату. 2. Завдання і методика проведення масажу при захворюваннях ОРА. 3. Масаж при шийно-грудному остеохондрозі. 4. Масаж при попереково-крижовому остеохондрозі. 5. Масаж при сколіозах. <i>Самостійна робота:</i> Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату 1. Загальна характеристика захворювань опорно-рухового апарату. 2. Завдання і методика проведення масажу при захворюваннях ОРА. 3. Масаж при шийно-грудному остеохондрозі. 4. Масаж при попереково-крижовому остеохондрозі. 5. Масаж при сколіозах.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]
19.	Л	6	4	2	Тема 3. Заняття 3. Масаж при травмах опорно-рухового апарату 1. Загальна характеристика та особливості травм опорно-рухового апарату. 2. Завдання і методика проведення масажу при травмах ОРА. 3. Показання та протипоказання. 4. Масаж при забиттях. Масаж при розтягненнях 5. Масаж при контрактурах. 6. Масаж ампутаційної культі.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]

1					6	7	8
					<i>Самостійна робота:</i> Масаж при травмах опорно-рухового апарату 1. Загальна характеристика та особливості травм опорно-рухового апарату. 2. Завдання і методика проведення масажу при травмах ОРА. 3. Показання та протипоказання. 4. Масаж при забиттях. Масаж при розтягненнях 5. Масаж при контрактурах. 6. Масаж ампутаційної культі.		
20.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 4. Реабілітаційний масаж при захворюваннях і травмах периферійної і центральної нервових систем 1. Загальна характеристика захворювань і травм периферійної та центральної нервових систем 2. Завдання масажу. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу. 3. Показання і протипоказання. 4. Масаж при невриті лицьового нерву 5. Масаж при невралгії трійчастого нерву. 6. Масаж при невралгії міжреберних нервів. 7. Масаж при невралгії та невриті кульшового нерву. <i>Самостійна робота:</i> Реабілітаційний масаж при захворюваннях і травмах периферійної і центральної нервових систем 1. Загальна характеристика захворювань і травм периферійної та центральної нервових систем 2. Завдання масажу. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу. 3. Показання і протипоказання. 4. Масаж при невриті лицьового нерву 5. Масаж при невралгії трійчастого нерву. 6. Масаж при невралгії міжреберних нервів. 7. Масаж при невралгії та невриті кульшового нерву.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]

1					6	7	8
21.	РК	4	4	-	Рубіжний контроль. 1. Основні поняття та визначення реабілітаційний масаж 2. Масаж при захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату 3. Реабілітаційний масаж при захворюваннях і травмах периферійної і центральної нервових систем	Мультимедійний проектор, комп'ютер, масажний стіл	[1-8]
					Тема 4. Реабілітаційний масаж при захворюваннях інших органів і систем.		
22		4	2	2	Тема 4 Заняття 1. Реабілітаційний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. 1. Загальна характеристика захворювань серцево-судинної системи. Завдання масажу. 2. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу. Показання і протипоказання. 3. Масаж при ішемічній хворобі серця та інфаркті міокарду. 4. Масаж при гіпертонічній хворобі. Масаж при гіпотонічній хворобі. 5. Масаж при захворюваннях артерій і вен. <i>Самостійна робота:</i> Реабілітаційний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. 1. Загальна характеристика захворювань серцево-судинної системи. Завдання масажу. 2. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу. Показання і протипоказання. 3. Масаж при ішемічній хворобі серця та інфаркті міокарду. 4. Масаж при гіпертонічній хворобі. Масаж при гіпотонічній хворобі. 5. Масаж при захворюваннях артерій і вен.		
23.		4	2	2	Тема 4 Заняття 2. Реабілітаційний масаж при захворюваннях дихальної системи. 1. Загальна характеристика захворювань дихальної системи.		

1					6	7	8
					Завдання масажу. 2. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу. Показання і протипоказання. 3. Масаж при хронічній пневмонії. 4. Масаж при хронічних неспецифічних захворюваннях органів дихання. <i>Самостійна робота:</i> Реабілітаційний масаж при захворюваннях дихальної системи. 1. Загальна характеристика захворювань дихальної системи. Завдання масажу. 2. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу. Показання і протипоказання. 3. Масаж при хронічній пневмонії. 4. Масаж при хронічних неспецифічних захворюваннях органів дихання.		
24.		4	2	2	Тема 4. Заняття 3. Реабілітаційний масаж при захворюваннях травної системи 1. Загальна характеристика захворювань травної системи. Завдання масажу. 2. Показання та протипоказання. 4. Масаж при хронічному гастриті. 5. Масаж при захворюваннях кишечника 6. Масаж при виразковій хворобі шлунка та ДПК. 7. Масаж при захворюваннях печінки та жовчного міхура. <i>Самостійна робота:</i> Реабілітаційний масаж при захворюваннях травної системи 1. Загальна характеристика захворювань травної системи. Завдання масажу. 2. Показання та протипоказання. 4. Масаж при хронічному гастриті.		

1					6	7	8
					5. Масаж при захворюваннях кишечника 6. Масаж при виразковій хворобі шлунка та ДПК. 7. Масаж при захворюваннях печінки та жовчного міхура.		
25.		4	2	2	Тема 4. Заняття 4. Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри 1. Загальна характеристика захворювань шкіри. Завдання масажу. 2. Показання та протипоказання. 4. Масаж при псоріазі. 5. Масаж при сухій себорей волосистій частини голови. <i>Самостійна робота:</i> Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри 1. Загальна характеристика захворювань шкіри. Завдання масажу. 2. Показання та протипоказання. 4. Масаж при псоріазі. 5. Масаж при сухій себорей волосистій частини голови.		
26.		2	2		Рубіжний контроль. 1. Реабілітаційний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. 2. Реабілітаційний масаж при захворюваннях дихальної системи 3. Реабілітаційний масаж при захворюваннях травної системи 4. Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри		
27.	3	6	6	-	Залік. 1. Масаж. Визначення. 2. Фізіологічний вплив прийомів масажу на організм людини. 3. Основні та додаткові прийоми масажу. 4. Методика проведення загального масажу. 5. Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж. 6. Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. 7. Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою		[1-8]

1					6	7	8
					прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла 8. Методи проведення сеансу загального самомасажу. 9. Характеристика засобів відновлення працездатності. 10. Основні поняття та визначення реабілітаційний масаж 11. Масаж при захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату 12. Реабілітаційний масаж при захворюваннях і травмах периферійної і центральної нервових систем 1. Реабілітаційний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. 13. Реабілітаційний масаж при захворюваннях дихальної системи 14. Реабілітаційний масаж при захворюваннях травної системи 15. Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри		
Всього за навчальну дисципліну		90	58	32	Л – 12 год., С – 0 год., ГЗ – 0 год., ПЗ – 32 год., СР -32, РК – 10 год., З – 6 год.		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальну дисципліну проводиться у формі диференційованого заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових ($R_{ГЗ}$) та семінарських ($R_{СЗ}$) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК}$), складання заліку $R_{ДЗ}$:

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{ДЗ}.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
35 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання
1 – 34	“неприйнятно” з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне

формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

35 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

0 – 34 – курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії. Курсант не зможе показати фізичні вправи, фрагментарно відтворює методику проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують слухачі заочної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах						
Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Всього
У тому числі за темами				Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4			
27/11	22/13	21/11		70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10
Семінарське	4
Групове	2
Практичне заняття	2
Індивідуальне завдання	-

Умови допуску до диференційованого заліку (екзамену)

Курсант допускається до диференційованого заліку (екзамену), якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Поняття, предмет і завдання масажу.
2. Історія розвитку масажу. Основні прийоми масажу.
3. Самомасаж, поняття, види, методики.

4. Основні поняття та визначення реабілітаційного масажу.
 5. Медико-біологічні основи реабілітаційного масажу.
 6. Вимоги до приміщення та інвентарю.
 7. Вимоги до масажиста і його рук.
 8. Етапи розвитку спеціаліста в галузі масажу.
 9. Показання і протипоказання до використання реабілітаційного масажу.
 10. Визначення поняття “методика масажу”, “техніка масажу”.
 11. Прийоми масажу: основні, додаткові.
 12. Загальна характеристика захворювань опорно-рухового апарату.
- Завдання масажу.
13. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату.
 14. Показання і протипоказання при захворюваннях опорно-рухового апарату.
 15. Масаж при шийно-грудному остеохондрозі
 16. Масаж при сколіозах.
 17. Загальна характеристика травм опорно-рухового апарату. Завдання масажу.
 18. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при травмах опорно-рухового апарату.
 19. Показання і протипоказання до виконання реабілітаційного масажу при травмах опорно-рухового апарату.
 20. Загальна характеристика захворювань і травм периферійної та центральної нервових систем. Завдання
 21. Загальна характеристика захворювань серцево-судинної системи. Завдання масажу.
 21. Показання і протипоказання до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях серцево-судинної системи.
 22. Загальна характеристика захворювань дихальної системи. Завдання масажу.
 23. Загальна характеристика захворювань травної системи. Завдання масажу.
 24. Загальна характеристика захворювань шкіри. Завдання масажу

2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. . Методи та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла.
2. Методика проведення загального масажу.
- 3 Методика проведення загального гігієнічного масажу.
4. Методика проведення загального оздоровчого масажу.
5. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату.
6. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при травмах опорно-рухового апарату.

7. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях і травмах периферійної та центральної нервових системи.

8. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях травної системи.

9. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях дихальної системи.

10. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях серцево-судинної системи.

11. Методичні рекомендації до виконання реабілітаційного масажу при захворюваннях шкіри.

2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Прийоми масажу: основні, додаткові.
2. Масаж при шийно-грудному остеохондрозі.
3. Масаж при попереково-крижовому остеохондрозі.
4. Масаж при сколіозах.
5. Масаж при плоскостопії.
6. Масаж при забиттях.
7. Масаж при розтягуваннях.
8. Масаж при переломах.
9. Масаж при контрактурах.
10. Масаж ампутаційної культі.
11. Масаж при невриті лицьового нерву.
12. Масаж при невралгії трійчастого нерву.
13. Масаж при невралгії потиличного нерву.
14. Масаж при невралгії міжреберних нервів.
15. Масаж при невралгії та невриті кульшового нерву.
16. Масаж при ішемічній хворобі серця та інфаркті міокарду.
17. Масаж при гіпертонічній хворобі.
18. Масаж при гіпотонічній хворобі.
19. Масаж при хронічній пневмонії.
20. Масаж при хронічних неспецифічних захворюваннях органів дихання.
21. Масаж при псоріазі.

2.4. Засоби підсумкового контролю:

залік включає в себе два теоретичних питання та одне практичне завдання:

перше питання – теоретичне питання до тем № 1-4;

друге питання – методичне завдання до тем № 1-4;

третє питання – практичне виконання завдання до тем № 1-4.

9. Рекомендована література

1. Майкова Т. В. Основні положенні та тенденції розвитку реабілітології: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / Т.В. Майкова, А.В. Самошкіна. – Дніпропетровськ, 2014. – 95 с.
2. А. Н. Петров, В. ю. Коваленко – «Анатомія людини»
3. Ортопедія і травматологія / За ред. проф. О.М. Хвисюка. - Х ., 2013. - 656 с.
4. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті /В. В. Гамалій. –К. : Наук. Світ, 2007 -212 с.
5. І. П. Дяченко, О. В. Мельник – Реабілітаційний масаж.
- 6.Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих з травмами і захворюваннями нервової системи [навч. посіб.] / О.К. Марченко. – К.: Олімп. л-ра, 2006. – 196 с.
7. Мурза В.П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] / В.П. Мурза. – К.: Орлан, 2004. – 559 с. Романішин М.Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М.Я. Романішин . – Рівне.: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
8. Язловицький В.С. Основи фізичної реабілітації [навч. посіб.] / В.С. Язловицький, Г.С. Верич, В.М. Мухін, А.Л. Тургак. – Кіровоград.: РВВ КДПУ імені В. Вінніченка, 2004. – 238 с.
9. Шевченко А. П. Основи масажу і фізіотерапії.
10. Journal of Rehabilitation Research and Development.
11. МОЗ «Стандарти фізичної реабілітації».
12. Н. С. Іванов, В. Л. Сидоренко « Масаж і фізіотерапія: техніки і методики.
13. Ю. В. Соловйов « Методика навчання масажу»
14. Циба Ю. Г., Молдован А. Д., Горюк П. І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч-метод посібник/ укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдаван, П. І. Горюк. – Чернівці: Чернівецький нац. Ун-т ім. Федьковича, 2021 -132 с

Начальник кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації