Запорізький національний університет

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

Силабус навчальної дисципліни

**Масаж**

**Викладач:** к.н.ф.в., доцент Іванська Олена Василівна

**Кафедра:** медико-біологічних основ фізичної культури та спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1й поверх)

**Email:** elena-ivanskaya@ukr.net

**Телефон:** 289-75-53 (деканат)

|  |  |
| --- | --- |
| **Освітня програма, рівень вищої освіти** | 017 Фізична культура і спорт, Спорт, Фізичне виховання, Фітнес та рекреація, 014 Середня освіта «Фізична культура» Бакалавр |
| **Статус дисципліни** | Обов’язкова Цикл професійної підготовки спеціальності |
| **Кредити ECTS** | 3 | **Навч. рік** | 2023-20247 семестр | **Рік навчання - 4** | **Тижні** | 14 |
| **Кількість годин** | 90 | **Кількість змістових модулів[[1]](#footnote-1)** | **4** | **Лабораторні заняття – 30 год****Самостійна робота –** **90 год.** |
| **Вид контролю** | *залік* |  |
| **Посилання на курс в Moodle** | https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5071 |
| **Консультації:** | за записом електронної пошти elena-ivanskaya@ukr.net |

**ОПИС КУРСУ**

Курс «**Масаж**» є обов’язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорт

**Метою** «Масаж» є формування системи знань про масаж, розуміння концептуальних основ різних видів масажу, історії розвитку вчення про масажні техніки, спортивний масаж та самомасаж, набуття навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу з застосування класичного лікувального, гігієнічного та спортивного видів масажу.

**ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

**У разі успішного завершення курсу студент зможе:**

1. гігієнічні основи масажу;
2. знати механізм дії масажу на організм людити в цілому та конкретний орган чи систему;
3. клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату у спортсменів;
4. освоїти техніку основних і допоміжних прийомів класичного масажу;
5. освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів класичного масажу;
6. техніку і методику тренувального масажу у спортсменів;
7. знати покази і протипокази щодо проведення спортивного масажу

**ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ**

• 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. + до кожного заняття рекомендуються додаткові джерела (див. Moodle).

**КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ**

***Поточні контрольні заходи (max 60 балів):***

Поточний контроль здійснюється під час проведення лабораторних занять і має своєю метою перевірку рівня підготовленості студентів з певних тем робочої програми і виконання конкретних завдань. Застосовуються такі форми поточного контролю:

• контроль виконання лабораторних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на заняттях;

• захист студентом виконаної лабораторної роботи;

• контроль самостійної роботи у системі електронного забезпечення ЗНУ;

• контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу кожного розділу.

***Підсумкові контрольні заходи (max 40 балів):***

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену та проводиться за умови виконання та захисту студентами всіх виконаних лабораторних робіт та успішному тестуванні у процесі контролю окремих розділів знань. Застосовуються такі форми підсумкового контролю:

• індивідуальне завдання (як частина самостійної роботи);

• підсумкове тестування;

• підсумковий семестровий контроль (залік).

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *За шкалою*ECTS | *За шкалою***університету** | ***За національною шкалою*** |
| Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100 (відмінно) | **5 (відмінно)** | **Зараховано** |
| B | 85 – 89 (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84 (добре) |
| D | 70 – 74 (задовільно)  | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69 (достатньо) |
| FX | 35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольний захід** | **Термін виконання** | **% від загальної оцінки** |
| **Поточний контроль (max 60%)** |  |  |
| *Змістовий модуль 1*  | *Вид теоретичного завдання: тестування* | тиждень 2 | 10% |
| *Вид лабораторного завдання: лабораторна робота №1, 2-3* | тиждень 1-2 | 10% |
| *Змістовий модуль 2*  | *Вид теоретичного завдання: тестування* | тиждень 3 | 10% |
| *Вид лабораторного завдання: лабораторна робота №4, 5-6* | тиждень 4-5 | 10% |
| *Змістовий модуль 3*  | *Вид лабораторного завдання: лабораторна робота №7,8-9*  | тиждень 6-7 | 10% |
| *Вид теоретичного завдання: тестування* | тиждень 8 | 10% |
| *Змістовий модуль 4*  | *Вид теоретичного завдання: тестування* | тиждень 9 | 10% |
| *Вид лабораторного завдання: лабораторна робота №10,11-12* | тиждень 10-14 | 10% |
| **Підсумковий контроль (max 40%)** |  |  |
| *Підсумкове теоретичне завдання:* підсумкові тести (на Moodle)+залікові питання |  | 10%+20% |
| *Підсумкове завдання:* Публічна презентація з дисципліни  |  | 10% |
| **Разом**  |  | **100%** |

**РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тиждень****і вид заняття** | **Тема змістового модулю** | **Контрольний захід** | **Кількість балів** |
| Змістовий модуль 1 |
| Тиждень 1Лабораторне заняття 1 | 1. Історичні відомості про виникнення і розвиток масажу в різних країнах світу
2. Вимоги до кабінету масажу та його обладнання.
3. Характеристика масажного стола.
4. Вимоги, що пред'являються до масажиста та пацієнта.
5. Загальний та місцевий масаж, підготовчий, основний та заключний період масажу.

 Механізмі фізіологічної дії масажу на організм: місцевий механічний, нервоворефлекторний та гуморальний. | Тестування.Лабораторне завдання 1, 2,3 | 3,54 |
| Тиждень 2Лабораторне заняття 2,3 |
| Змістовий модуль 2 |
| Тиждень 3Лабораторне заняття 4 | 1. Загальна характеристика прийомів та техніки класичного масажу.
2. Прийоми: погладжування, розтирання, розминання, вібрація.
3. Визначення форми масажу.
4. Техніка і методика навчання частковому масажу та загального масажу.
 | Тестування.Лабораторне завдання 4, 5,6 | 3,5 |
| Тиждень 4Лабораторне заняття 5,6 | 4 |
| Змістовий модуль 3 |
| Тиждень 5Лабораторне заняття 7 | 1. Практичне застосування масажу різних частин тіла.
2. Тренувальний масаж. Попередній масаж, різновиди попереднього масажу.
3. Відновний масаж.
4. Загальний гігієнічний самомасаж.
5. Самомасаж окремих ділянок тіла.
6. Поєднання масажу з мануальною терапією та постіммобілізаційною релаксацією м’язів.

Роль масажу в проведенні рухового режиму та загартуванні. | Тестування.Лабораторне завдання 7, 8 | 3,5 |
| Тиждень 6Лабораторне заняття 8,9 | 4 |
| Змістовий модуль 4 |
| Тиждень 7Лабораторне заняття 10 | 1. Загальний масаж тіла, методика, відведений час проведення процедури.
2. Методика проведення верхніх кінцівок тіла.
3. Масаж голови та ворокникової зони.
4. Масаж спини.
5. Масаж живота.
6. Методика проведення масажу грудної клітини.

Масаж нижніх кінцівок, стопи. | Тестування.Лабораторне завдання 9, 10. | 3,5 |
| 4 |
| Тиждень 8Лабораторне заняття 11,12 |
|  |
| Підсумковий контроль (теоретичний і виконання лабораторних завдань) | Підсумкове тестування на платформі Moodle + залікові питання | 15+15 |
| Публічна презентація з дисципліни | 10 |
|  |  |  | 100 |

**ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА**

**Основна**:

1. Горошко В.І. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 60 с.
2. Горошко В.І. Масаж загальний і спортивний: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава: ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 150 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 2-ге вид., переробл. та доповн. Київ Олімпійська література, 2005. – 422 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 3-те вид., переробл. та доповн. Київ Олімпійська література, 2009. – 488 с.
5. Степашко М.В. Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині Київ Медицина, 2010. – 352 с.

6. Іванська О.В. Масаж : методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт». Масаж : методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт» Запоріжжя : Запорізький національний університет, Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 42 с. від № 11 30.05.2023р. УДК: 615.82(076.5) І-227.

**Додаткова:**

1. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.

2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Реабілітаційний масаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 524 с.

3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., переробл. й допов. Харків : ХНАДУ, 2013. 295 с.

4. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 с.

5. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навч. посіб. Нац. ун-т кораблебудування ім. адмірала Макарова. 14 16 2 2 3. 3.1. Миколаїв : НУК, 2017. 316 с.

6. Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с.

7. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ : ТОВ “Козарі”, 2010. 86 с.

8. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посіб. Харків : Колегіум, 2015. 175 с.

9. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : ЛДУФК, 2013. 303 с.

10. Зотов В.П. Спортивний массаж Київ.: Здоров’я, 1987. 189 с.

11. Anatomical Differences between Children and Adults. *International Journal of Scientific Research and Management* (IJSRM). 8(5): 355-359, 2020.

12. Ian Peate, Elizabeth Gormley-Fleming. Fundamentals of Children and Young People’s Anatomy and Physiology A Textbook for Nursing and Healthcare Students, Second Edition. John Wiley & Sons Ltd. Published, 2021. 528 р.

**РЕГУЛЯЦІЇ І ПОЛІТИКИ КУРСУ**

**Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Інтерактивний характер курсу передбачає обов’язкове відвідування лабораторних занять.Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитеся чи не впевнені у своїх знаннях!

Пропуски можливі лише з поважної причини. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

**Політика академічної доброчесності**

Кожний студент зобов’язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

**Використання комп’ютерів/телефонів на занятті**

Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

**Комунікація**

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну на пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу

elena-ivanskaya@ukr.net У листі обов’язково вкажіть ваше прізвище та ім’я, курс та шифр академічної групи.

Ел. пошта має бути підписана справжнім ім’ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

**ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024 рр.**

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2023-2024 н. р.** доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов’язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід’ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов’язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061)228-15-84, (099)253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ** Запорізького національного університету: **Борисов Костянтин Борисович**

Електронна адреса: uv@znu.edu.ua Гаряча лінія: Тел. (061) 228-75-50

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека**: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): https://moodle.znu.edu.ua**

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: **moodle.znu@znu.edu.ua.**

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

**Центр інтенсивного вивчення іноземних мов**: http://sites.znu.edu.ua/child-advance/

**Центр німецької мови, партнер Гете-інституту**: https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim

**Школа Конфуція (вивчення китайської мови)**: http://sites.znu.edu.ua/confucius

1. [↑](#footnote-ref-1)