

## КОМПОНЕНТА САМОСТІЙНОГО ВИБОРУ В МЕЖАХ КОЛЕДЖУ

# Основи масажу

Обсяг - 3 кредити ECTS  
(90 годин)

в т.ч. лекції - 14  
практичні заняття – 38  
самостійна робота – 38  
III (V) семестр



Підсумкова форма контролю - залік



# Мета викладання навчальної дисципліни:

- Мета дисципліни — набуття теоретичних знань про фізіологічні механізми лікувального, класичного, реабілітаційного і спортивного масажу, а також формування практичних навичок застосування методів класичного лікувального, гігієнічного та спортивного масажу



- Об'єкт вивчення навчальної дисципліни:
- вчення про техніки різних видів масажу загального і спортивного, яке базується на анатомо-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини у різних середовищах



## Цілі (завдання) навчальної дисципліни

- *сформувати теоретичні основи масажу;*
- *визначити фізіологічні механізми дії прийомів масажу на організм людини;*
- *оволодіти методикою спортивного масажу залежно від виду спорту, характеру та етапу тренування спортсмена;*
- *оцінити вплив масажу на організм людини*
- *вивчення показань, протипоказань та застережень до застосування окремих видів, форм та методів лікувального масажу та самомасажу;*
- *засвоєння теоретичних знань щодо особливостей застосування окремих прийомів масажу;*
- *оволодіння практичними навичками виконання різновидів масажу та самомасажу;*



## Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

- **Інтегральна компетентність**

*Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.*

### Загальні компетентності

**ЗК4** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

**ЗК8** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 9** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості



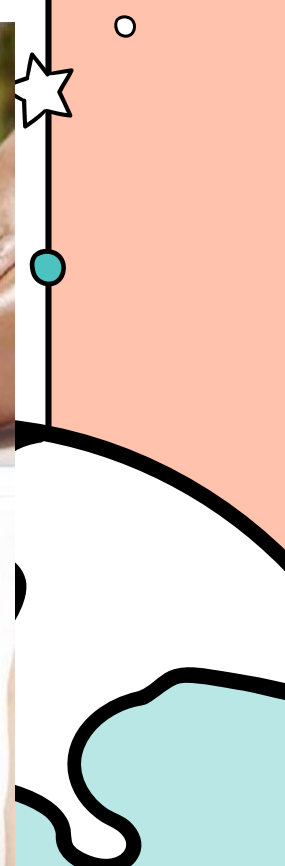
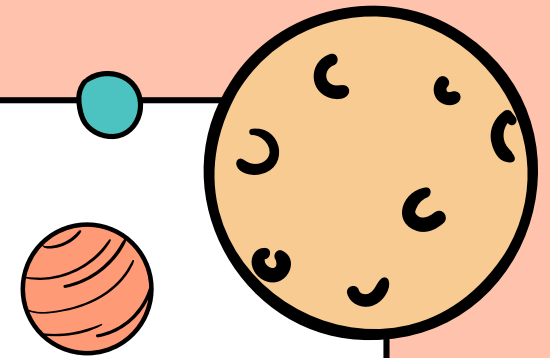
# Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

## Спеціальні (фахові) компетентності

*СК 3 Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.*

*СК 4 Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.*

*СК 8 Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.*



# Тематичний план навчальної дисципліни

**Тема 1.** Історія виникнення та розвитку масажу

**Тема 2.** Фізіологічні механізми впливу масажу на організм. Загальні показання та протипоказання до застосування масажу

**Тема 3.** Гігієнічні вимоги до проведення масажу

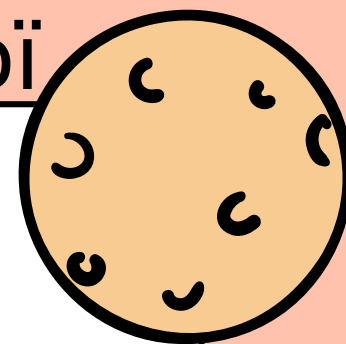
**Тема 4.** Прийоми класичного масажу

**Тема 5.** Анатомо топографічні дані та масаж окремих ділянок тіла

**Тема 6.** Сегментарно рефлексорний масаж

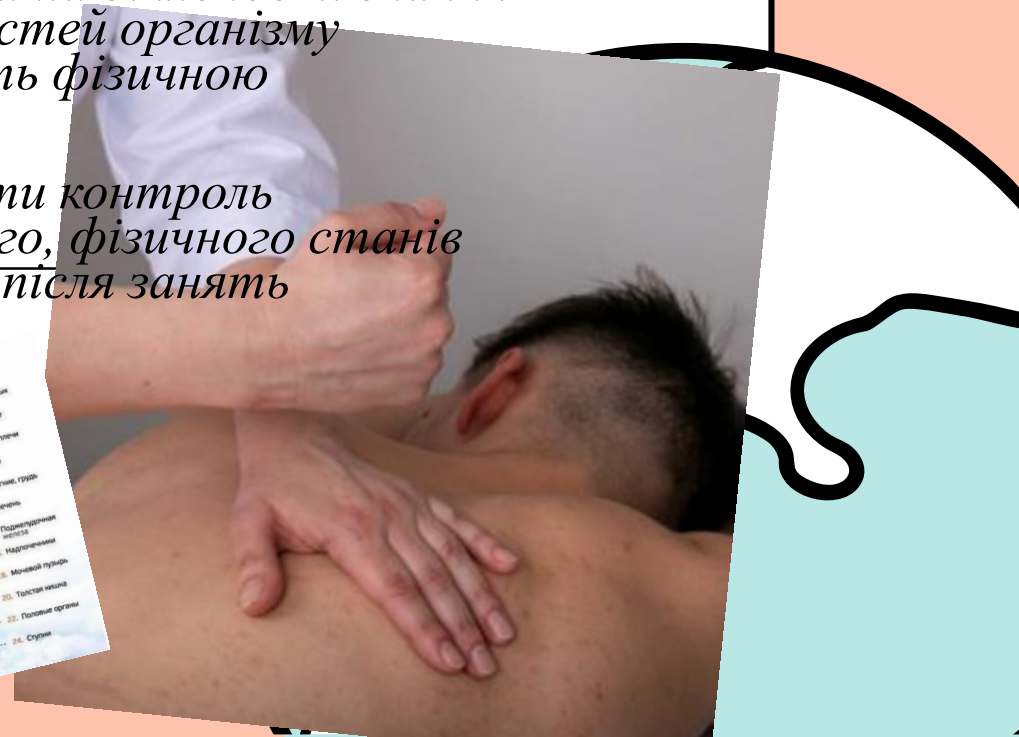
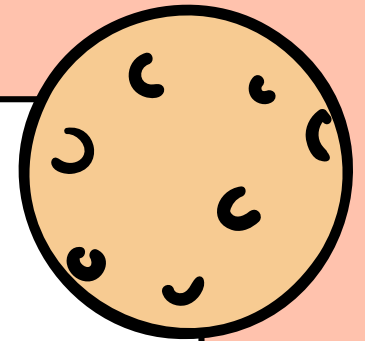
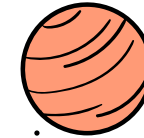
**Тема 7.** Застосування масажу при захворюваннях окремих органів та систем

**Тема 8.** Техніка самомасажу



## Результати навчання

- **РН 10** Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.
- **РН 11** Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.
- **РН 15** Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.
- **РН 16** Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом



**Обирай свідомо!!!**

