



СИЛАБУС
освітнього компонента
«Основи масажу»

**Освітньо-професійний
ступінь:**

фаховий молодший бакалавр

**Освітньо-професійна
програма:**

Фізична культура і спорт

Галузь знань:

01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

**Посилання на курс у системі
дистанційного навчання:**

<https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1605>

**Семестр:
V (III)**

**Кількість
кредитів:
3**

**Мова викладання:
державна (українська)**

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу:

Товстокоров Олександр Петрович,
викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та
фізичної культури, спеціаліст

**Контактна
інформація:**

тел. +380971181586
e-mail.tovstokorov21@gmail.com

**Інформація про
консультації (за
потреби):**

очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби)

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної 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
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90
Кількість змістових	2

модулів	
Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	вибірковий освітній компонент
Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше: анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури, долікарська медична допомога: Перелік раніше здобутих результатів навчання: РН 10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя. 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. РН 17. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	Диференційований залік

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ЗК 2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань) про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 7	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
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 6	Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
СК 8	Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
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

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Тема	Результати навчання
Л	Пр	Сем	Л	Сам		
8	14			24	Змістовий модуль 1. Вступ та основи техніки масажу	
2				4	Тема 1.Вступ до масажу. Історія та напрями	Знати історію виникнення та розвитку масажу, основні напрями й школи масажу, їхні характерні особливості. Розуміти значення масажу в системі оздоровлення, реабілітації та спорту, взаємозв'язок між видами масажу та їхнім впливом на організм. Вміти визначати основні напрями масажу, класифікувати його види та застосовувати базові знання для подальшого вивчення спеціальних технік.
2	2			4	Тема 2.Анатомо-фізіологічні основи масажу	Знати будову та функції опорно-рухового апарату, шкіри, м'язів, нервової та кровоносної систем. Розуміти фізіологічні процеси, що відбуваються під час масажу. Вміти застосовувати анатомо-фізіологічні знання для вибору прийомів і технік масажу.
	2			4	Тема 3. Прийоми класичного масажу	Знати основні види прийомів класичного масажу та їх послідовність. Розуміти вплив кожного прийому на тканини та організм. Вміти правильно виконувати базові прийоми масажу з урахуванням техніки безпеки.
	2			4	Тема 4. Масаж окремих частин тіла	Знати методiku поєднання прийомів для досягнення оздоровчого ефекту для окремих частин тіла. Розуміти значення ритму, темпу й сили натиску під час масажу окремих частин тіла. Вміти виконувати повноцінний сеанс класичного масажу окремих частин тіла.
	2			4	Тема 5. Масаж голови та обличчя	Знати анатомічні особливості голови та обличчя, показання й протипоказання до масажу.

Години занять					Тема	Результати навчання
Л	Пр	Сем	Л	Сам		
						Розуміти косметичний та оздоровчий ефект процедур. Вміти виконувати прийоми масажу голови й обличчя з урахуванням лімфатичних ліній.
	2			4	Тема 6. Лімфодренажний масаж	Знати принципи лімфоток, показання та протипоказання до лімфодренажу. Розуміти механізм дії лімфодренажного масажу на організм. Вміти застосовувати техніки лімфодренажу для зняття набряків і покращення обміну речовин.
2	2				Тема 7. Психологічні аспекти роботи масажиста	Знати основи професійної етики, психології спілкування та поведінки під час масажу. Розуміти вплив емоційного стану масажиста та клієнта на результат процедури. Вміти створювати сприятливу психологічну атмосферу під час роботи.
	2				Тема 8. Сучасні методи масажу	Знати різновиди сучасних масажних технік (вакуумний, стоун-терапія, апаратний, SPA). Розуміти принципи їх дії та сфери застосування. Вміти обирати сучасні методики відповідно до потреб клієнта.
2					Тема 9. Масаж у різних вікових групах	Знати вікові особливості організму дітей, дорослих і людей похилого віку. Розуміти специфіку технік для кожної вікової групи. Вміти адаптувати прийоми масажу відповідно до віку та стану здоров'я.
2	16			26	Змістовий модуль 2. Спеціальні види масажу та безпека	
	2			4	Тема 10. Спортивний масаж	Знати види спортивного масажу (попередній, тренувальний, відновний). Розуміти значення масажу у спортивній підготовці та відновленні. Вміти виконувати прийоми, спрямовані на підвищення працездатності спортсменів.
	2			4	Тема 11. Лікувальний та профілактичний масаж	Знати принципи лікувальної дії масажу, показання та протипоказання. Розуміти роль масажу у профілактиці захворювань. Вміти застосовувати лікувальні техніки для покращення функцій організму.

Години занять					Тема	Результати навчання
Л	Пр	Сем	Л	Сам		
	2			6	Тема 12.Саомасаж	Знати основні прийоми саомасажу та їх вплив на організм. Розуміти значення саомасажу для підтримки працездатності. Вміти саомостійно виконувати комплекси саомасажу різних ділянок тіла.
2				4	Тема 13.Техніка безпеки та гігієна	Знати правила санітарії, гігієни й безпеки праці масажиста. Розуміти важливість профілактики професійних травм і захворювань. Вміти дотримуватись норм безпеки та організовувати робоче місце відповідно до вимог.
	2			4	Тема 14.Масаж при захворюваннях ОРА	Знати основні патології ОРА та показання до масажу. Розуміти вплив масажу на м'язи, суглоби, зв'язки. Вміти підбирати техніки масажу для відновлення функцій ОРА.
	2			2	Тема 15.Масаж у кардіореабілітації	Знати особливості масажу при серцево-судинних захворюваннях. Розуміти вплив масажу на кровообіг і серцеву діяльність. Вміти застосовувати щадні методики масажу в період реабілітації.
	2			2	Тема 16.Масаж у неврології	Знати основні неврологічні захворювання, при яких показаний масаж. Розуміти механізми рефлекторного впливу масажу на нервову систему. Вміти підбирати прийоми для зняття спазмів, больових синдромів і покращення іннервації.
	2				Тема 17.Рефлекторно-сегментарний масаж	Знати принципи сегментарної будови тіла та зони Захар'їна-Геда. Розуміти вплив масажу на внутрішні органи через рефлекторні зони. Вміти застосовувати прийоми сегментарного масажу для нормалізації функцій організму.
	2				Тема 18.Точковий масаж	Знати основи акупунктурних точок та меридіанів. Розуміти механізм дії точкового впливу.

Години занять					Тема	Результати навчання
Л	Пр	Сем	Л	Сам		
						Вміти виконувати точковий масаж для зняття болю, напруги та нормалізації енергетичного балансу.
10	30			50	Всього годин	

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publiczna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diyalnist-instytutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та інформальної освіти (або)	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних

	проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова залікова оцінка з дисципліни	Оцінювання знань, умінь та навичок здобувачів освіти враховує виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою з навчальної дисципліни «Основи масажу». Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 4-бальна шкала. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ
Критерії оцінювання навчальної діяльності студента
Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційовані оцінки й залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ:

Основна література	1. <i>Апанасенко Г. Л. Оздоровчий масаж: навчальний посібник. Київ: Здоров'я, 2018. 240 с.</i> 2. <i>Балацька Л. В. Масаж у фізичній терапії: сучасні підходи. Львів: ЛДУФК, 2020. 210 с.</i> 3. <i>Бойчук О. В. Сучасні технології масажу у фізичній терапії. Львів: ЛДУФК, 2021. 220 с.</i> 4. <i>Вороніна Н. С. Основи анатомії для масажистів. Київ: Медицина, 2019. 260 с.</i> 5. <i>Гончаренко Ю. О. Лікувальний масаж у фізичній реабілітації. Дніпро: Акцент, 2021. 280 с.</i> 6. <i>Гуменюк Р. В. Механізми впливу масажу на організм людини. Тернопіль: Укрмедкнига, 2022. 184 с.</i> 7. <i>Дмитрук С. І. Основи реабілітаційного масажу. Київ: Медицина, 2020. 256 с.</i> 8. <i>Дяченко О. Т. Техніки міофасціального масажу: навчальний посібник. Одеса: МГУ, 2021. 143 с.</i> 9. <i>Іващенко С. В. Гігієна і техніка безпеки в масажній практиці. Одеса: МГУ, 2019. 140 с.</i> 10. <i>Козлова О. В. Класичний масаж: техніка і методика. Харків: Основа, 2020. 198 с.</i> 11. <i>Кравчук П. М. Анатомо-фізіологічні основи масажу. Львів: ЛДУФК, 2019. 312 с.</i> 12. <i>Литвиненко А. В. Класичний та лікувальний масаж: методичний курс. Київ: УАФТ, 2023. 192 с.</i> 13. <i>Луцик О. М. Техніки глибокотканинного масажу. Івано-Франківськ: ПНУ, 2021. 170 с.</i> 14. <i>Маліновський В. С. Спортивний масаж: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2017. 224 с.</i> 15. <i>Мельничук Ю. А. Масаж у фізичній реабілітації спортсменів. Львів: ЛДУФК, 2020. 230 с.</i> 16. <i>Онищук Т. І. Техніки сегментарно-рефлекторного масажу. Чернівці: Рута, 2022. 165 с.</i> 17. <i>Стеценко Л. І. Самомасаж: навчальний посібник. Полтава: РВВ ПНПУ, 2016. 156 с.</i> 18. <i>Тарасенко К. В. Масажні технології у відновленні після травм. Київ: Наука, 2020. 188 с.</i> 19. <i>Федоренко В. П. Масаж: методики, техніки, вплив. Харків: Основа, 2022. 200 с.</i> 20. <i>Черненко Н. П. Практичні основи масажу у фізичній терапії. Київ: Укрмедкнига, 2022. 175 с.</i>
--------------------	--

Додаткова література	1. Бойко М. І. Масаж у спортивній підготовці: практичний путівник. Тернопіль: Навчальна книга, 2019. 200 с. 2. Василенко О. Р. Післятренувальне відновлення спортсменів: масаж і фізіотерапія. Київ: Олімпійська література, 2021. 170 с. 3. Гринюк С. В. Практикум із міофасціального релізу. Львів: ЛДУФК, 2022. 160 с. 4. Касьянов А. В. Масаж та його роль у відновленні працездатності спортсменів. Харків: ХДАФК, 2018. 210 с. 5. Котик А. М. Реабілітація опорно-рухового апарату засобами масажу. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 155 с. 6. Маркевич Ю. П. Масажні техніки у ЛФК. Вінниця: Нова книга, 2019. 180 с. 7. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2020. 752 с. 8. Романюк І. О. Прикладний масаж у реабілітаційних програмах. Івано-Франківськ: ПНУ, 2023. 132 с. 9. Шейко С. А. Практикум з масажу: методичні рекомендації. Київ: Університет «Україна», 2017. 168 с. 10. Яременко І. Й. Реабілітаційні техніки масажу. Львів: ЛНУ, 2023. 148 с.
Інтернет-ресурси	1. Ознайомчий урок школи масажу «Master»: базовий курс масажу [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=dws0s8_2dsE 2. Навчаємось робити масаж рук: техніка масажу руки [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=nERtnsqYC1o 3. Анатомічний масаж: покрокова інструкція для початківців [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=MBB_SkNTRUU 4. Масаж попереку при вагітності: самомасаж та релакс [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=VEayG83xJnA 5. Відеоуроки масажу. Студія масажу Михайло Гузь [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://massage.co.ua/uk/video-massazha/ 6. Онлайн-курс «Основи анатомії та фізіології для масажистів» [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://online.mirmassage.com.ua/ 7. Курси масажу у м. Київ (школа масажу) [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://massageschool.com.ua/ 8. Дренажний масаж для дітей: основні рухи [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://isida.ua/uk/video/kak-delat-drenazhnyij-massazh-dlya-detej-video---rasskaza-spetsialista-po-massazhu-kliniki-isida/