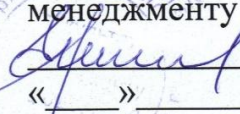


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 С. В. Мироненко
«__» _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний
«__» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
«__» _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Фізична терапія з основами масажу»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Долинний Ю. О. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни.

Показники			Галузь знань, напря́м підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Вибіркова		
3	3	3				
Загальна кількість годин						
90	90	90				
Модулів – 1			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістових модулів – 2				4	2	3
Індивідуальне навчально- дослідне завдання – реферат з обраної теми.				Семестр		
				8б	4а	6а
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6			Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції		
				16	18	18
				Практичні/Лабораторні		
				16/	18/	18/
				Самостійна робота		
				58	54	54
				Вид контролю		
Залік			Залік	Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4/6 (4 / 6 прискор).

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізична терапія з основами масажу» є нормативним документом Донбаської державної машинобудівної академії, що розроблений кафедрою фізичного виховання і спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 017 «Фізична культура і спорт».

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Фізична терапія з основами масажу», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок з використання фізичних факторів зовнішнього середовища в їхньому природному або преформованому вигляді з метою відновлення здоров'я або профілактики порушень здоров'я людей; здатність виконувати класичний та спортивний масаж.

Об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології використання фізичних факторів зовнішнього середовища у діяльності з людьми різних груп населення з метою відновлення здоров'я або профілактики порушень здоров'я людей.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь у відновленні здоров'я або профілактики порушень здоров'я, тобто всі громадяни країни. Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до використання фізичних факторів зовнішнього середовища, а також структурно-функціональним особливостям застосування класичного та спортивного масажу.

Міждисциплінарні зв'язки. Фізіотерапія тісно пов'язана з такими дисциплінами: анатомією людини, фізіологією людини, біофізикою, біохімією, цитологією, гістологією, фізичною реабілітацією при захворюваннях внутрішніх органів, фізичною реабілітацією при захворюваннях нервової системи, фізичною реабілітацією при захворюваннях опорно-рухового апарату, фізичною реабілітацією при захворюваннях сенсорних систем та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Основи фізичної терапії в системі фізичної культури та спорту.
2. Основи та техніка виконання класичного та спортивного масажу.

Метою дисципліни є: формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок з використання фізичних факторів зовнішнього середовища в їхньому природному або преформованому вигляді з метою відновлення здоров'я або профілактики порушень здоров'я людей.

Завдання курсу:

1. *Методичні:* викласти теоретичні та методологічні основи коректного застосування лікувальних фізичних чинників, механізми їх фізіологічної та лікувальної дії і принципи їх використання при різних нозологіях.

2. *Пізнавальні:* сформувати поняття важливості цілеспрямованого вибору фактору та методики його застосування, що складає сутність патогенетичної дії лікувальних фізичних факторів, що має надзвичайне значення для проведення реабілітаційних заходів і адаптації в соціуму людей зі спеціальними потребами.

3. *Практичні:* навчити застосовувати на практиці набуті знання про реакції організму на фізичний фактор при певних станах організму, виділяти конкретний фізичний фактор серед багатьох та метод його застосування, а також визначати ефекти, що притаманні саме йому. Оволодіти технікою виконання загальноприйнятих основних і допоміжних прийомів класичного та спортивного масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин; вміти вчасно усунути небажані реакції.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- поняття про фізіотерапію, як самостійну дисципліну; історію пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури; внесок вітчизняних та зарубіжних вчених у розвиток фізіотерапії, як науки та її сучасний стан; предмет, завдання та методи фізіотерапії; місце фізіотерапії серед природничих наук та наук про людину; місце фізіотерапії в комплексі реабілітації;
- поняття про специфічні та неспецифічні реакції організму на фізичний фактор при певних станах організму;
- мати поняття про електричні, магнітні, оптичні, механічні та теплофізичні властивості біологічних тканин;
- мати уявлення про нові, так і традиційні методи фізіотерапії;
- загальну характеристику методів електротерапії; біофізичні основи електротерапії; особливості методів гальванізації, електрофорезу, електросонотерапії, транскраніальної електроанальгезії, електростимуляції, діадинамотерапії, короткоімпульсної електроанальгезії, електропунктури, низькочастотної електротерапії, ампліпульстерапії, інтерференцтерапії, флюктуоризації, ультратонотерапії, місцевої дарсонвалізації, франклінізації, електростатичного масажу, ультрависокочастотної терапії, постійної магнітотерапії, імпульсної магнітотерапії, низькочастотної магнітотерапії, високочастотної магнітотерапії, надвисокочастотної електротерапії;
- загальну характеристику методів фототерапії; біофізичні основи фототерапії; особливості методів інфрачервоного опромінення, хромотерапії, ультрафіолетового опромінення, лазеротерапії, фотодинамічної терапії;
- загальну характеристику методів вібротерапії, ультразвукової терапії, баротерапії, аероіонотерапії, аерозольтерапії, галотерапії.
- загальну характеристику методів гідротерапії, теплотерапії, парафінотерапії, озокеритотерапії, кріотерапії.
- основні аспекти курортотерапії, кліматотерапії, аерофітотерапії, спелеотерапії, геліотерапії, таласотерапії, бальнеотерапії, пелоїдотерапії, пспмотерапії.
- принципи організації роботи фізіотерапевтичного відділення (кабінету) та техніка безпеки при проведенні фізіотерапевтичних процедур.

вміти:

- виділяти конкретний фізичний фактор та метод його використання серед багатого арсеналу фізіотерапевтичних методів та визначати притаманні йому лікувальні ефекти;
- цілеспрямовано обирати фактор та метод його застосування, що складає сутність патогенетичної дії лікувальних фізичних факторів, при ураженнях різних органів та систем;
- застосовувати синдромно-патогенетичний вибір лікувальних фізичних факторів;
- самостійно проводити фізіотерапевтичні процедури, використовуючи згадані вище методи впливу фізичних чинників на організм людини з метою реабілітаційних та профілактичних впливів.

Вивчення дисципліни «Фізична терапія з основами масажу» формує у студентів наступні програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- 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 застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- Студент здатний обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
- Студент здатний визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи									
Сам. робота	5	6	6	5	5	7	8	8	8
Консультації									
Модулі	Зм.М1					Зм.М2			
Контроль по модулю					к				к

4. Лекції

Змістовний модуль 1. Основи фізичної терапія в системі фізичної культури та спорту.

Тема 1.1. Загальні поняття фізичної терапії в системі фізичної культури та спорту.

Зміст теми: Фізіотерапія як складова фізичної реабілітації. Теоретичні та практичні засади фізіотерапії. Засоби та шляхи проведення фізіотерапевтичних процедур. Основні функції шкіри. Сучасні методичні підходи до застосування фізіотерапевтичних засобів. Перша допомога в екстремальних ситуаціях під час фізіотерапевтичних процедур.

Література: [1, 7, 9, 13].

Тема 1.2. Пасивні та активні фізіотерапевтичні вправи.

Зміст теми: Загальні положення фізіотерапевтичних вправ. Пасивні та активні вправи, покази і протипокази до їх застосування. Загальні принципи застосування пасивних і активних вправ. Застосування пасивних, активних та ізометричних вправ

Література: [7, 8, 13, 15].

Тема 1.3. Методика проведення занять з фізичної терапії.

Зміст теми: Організація і методика проведення занять з фізичної терапії. Дозування фізичного навантаження при проведенні лікувальної гімнастики. Перевірка ефективності застосування фізичної терапії.

Література: [1, 7, 8, 15].

Тема 1.4. Методичні особливості фізичного виховання та фізичної терапії різних груп населення.

Зміст теми: Мета, завдання та напрямки фізичної терапії різних груп населення. Методичні особливості проведення занять фізичної терапії з дітьми шкільного віку. Цілі та стратегія управління процесом фізичної терапії дорослих. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих.

Література: [1, 7, 9, 13].

Тема 1.5. Плавання, як засіб фізіотерапії.

Зміст теми: Плавання в системі фізіотерапії людей з ослабленим здоров'ям. Особливості фізичного розвитку у фізіотерапії. Особливості людей з ослабленим здоров'ям та обмеженими можливостями. Організація занять плавання в системі фізіотерапії.

Література: [3, 6, 14].

Змістовний модуль 2. Основи та техніка виконання класичного та спортивного масажу.

Тема 2.1. Обладнання кабінету та вимоги до проведення масажу.

Зміст теми: Вимоги до обладнання масажного кабінету. Показання та протипоказання до гігієнічного масажу. Методичні особливості проведення класичного європейського гігієнічного масажу. Фізіологічний вплив прийомів погладжування, розтирання, розминання, вижимання, вібрації, руху. Виконання основних і додаткових прийомів погладжування і розтирання.

Література: [2, 4, 10, 12].

Тема 2.2. Основні прийоми розминання і вижимання.

Зміст теми: Методичні вказівки щодо прийомів розминання та вижимання.

Література: [4, 10, 11].

Тема 2.3. Додаткові прийоми вібрації і руху.

Зміст теми: Методичні вказівки щодо прийомів вібрації. Методичні вказівки щодо прийомів руху.

Література: [2, 10, 12].

Тема 2.4. Методики гігієнічного масажу окремих ділянок тіла.

Зміст теми: Масаж всіх частин тіла. Косметичний масаж. Спортивний масаж. Апаратний масаж.

Література: [4, 10, 11].

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання.

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні **знати:**

- значення фізіотерапії у зміцненні та відновленні здоров'я людини;
- засоби та шляхи проведення фізіотерапевтичних процедур;
- загальні протипокази до проведення фізіотерапевтичних процедур;
- організацію і методику проведення занять з фізичної терапії;
- особливості людей з ослабленим здоров'ям та обмеженими

можливостями.

Студент повинен **вміти:**

- застосувати пасивних, активних та ізометричних вправ;
- дозувати фізичне навантаження при проведенні занять з фізичної терапії;
- підбирати форми організації занять з фізичної терапії залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- адекватно дозувати фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Змістовий модуль 1. Основи фізичної терапія в системі фізичної культури та спорту.

Практичне заняття №1. Тема 1.1 Фізіотерапія як складова фізичної реабілітації.

Мета заняття: сформувати уявлення про фізіотерапію як складову зміцнення та відновлення здоров'я людей з вадами в розвитку. Засоби та шляхи проведення фізіотерапевтичних процедур.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Розкрийте основні теоретичні засади, на яких ґрунтується практичне застосування фізіотерапевтичних засобів;
2. Розгляньте практичні засади фізіотерапії;
3. Перерахуйте та розкрийте засоби та шляхи проведення фізіотерапевтичних процедур;
4. Розкрийте основні функції шкіри;
5. Які реакції організму можуть виникнути в органах і системах організму на фізіотерапевтичні засоби ?;
6. Розкрийте етапи застосування фізіотерапевтичних засобів.

II. Розкрийте зміст понять: фізіотерапія, практичне застосування, засоби, органи, системи організму, засади фізіотерапії, функції шкіри, етапи, дослідження.

III. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Практичні засади фізіотерапії;
2. Реакції організму на фізіотерапевтичні засоби;
3. Етапи застосування фізіотерапевтичних засобів;

Література: [1, 7, 9, 13].

Практичне заняття №2. Тема 1.2. Застосування фізіотерапевтичних засобів у роботі з людьми.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, що до застосування фізіотерапевтичних засобів у роботі з людьми, визначити загальні принципи застосування пасивних і активних вправ.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання.

1. Охарактеризуйте комплексне застосування фізіотерапевтичних засобів;
2. Розкрийте методику активних вправ (перерахувати показання і протипоказання до їх застосування);
3. Розкрийте методику пасивних вправ (перерахувати показання і протипоказання до їх застосування);
4. Що таке загальні принципи застосування пасивних і активних вправ ?;
5. Як застосовуються пасивні вправи у практиці тренера;
6. Наведіть приклади застосування активних вправ у практиці тренера;
7. Ізометричні вправи та їх застосування у практиці.

II. Розкрийте зміст понять: комплексне застосування, засоби, методика, пасивні вправи, активні вправи, тренер, практична робота, вплив фізіотерапевтичних засобів.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Методика пасивних та активних вправ у професійній роботі фізіотерапевта.
 2. Комплексне застосування фізіотерапевтичних засобів у роботі фахівця з фізичної культури і спорту.
 3. Ізометричні вправи та їх застосування у практиці фізіотерапевта.
- Література: [7, 8, 13, 15].

Практичне заняття №3. Тема 1.3. Методичні принципи проведення занять з фізичної терапії.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, щодо запланованої послідовності виконання вправ; методичних рекомендації до проведення занять з лікувальної гімнастики; застосування фізіотерапевтичних засобів у роботі з людьми, визначити загальні принципи застосування пасивних і активних вправ; дозування фізичного навантаження на заняттях з лікувальної гімнастики

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Розкрийте методику фізичної терапії (та методичні рекомендації);
2. Як впливає лікувальна гімнастика на людину;
3. Яке застосовується дозування при проведенні лікувальної гімнастики;
4. Як проводиться медичний контроль під час проведення лікувальної фізкультури;
5. Заняття фізичної терапії складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної (охарактеризувати кожен з частин);
6. Розглянути способи управління групою під час занять фізичними вправами та способи виконання вправ;
7. Розкрийте завдання фізичної терапії дітей різного віку (від 1 до 10 років);
8. Розгляньте мету та засоби фізичної терапії з дорослими людьми;

II. Розкрийте зміст понять: методика, фізична вправа, лікувальна гімнастика, дозування, підготовча частина, основна частина, заключна частина, способи виконання вправ, завдання фізичної терапії.

III. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Зміст та методика проведення підготовчої, основної і заключної частини під час проведення фізіотерапії .
2. Дозування та навантаження під час проведення лікувальної гімнастики.
3. Завдання фізичної терапії дітей різного віку.

Література: [1, 7, 8, 15].

Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Особливості проведення фізичної терапії різних груп населення.

Мета заняття: сформувати уявлення про основні види, форми і напрямки фізичної терапії різних груп населення; закріпити теоретичні знання з управління процесом фізичної терапії дітей та дорослих. Визначити контрольні якісні показники фізичної культури різних груп населення.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Що таке оздоровчо-рекреативний напрям фізичної терапії в побуті;
2. Розкрийте спортивний напрям у фізичному вихованні людей;
3. Як здійснюється лікувальний фізкультурно-оздоровчий напрям фізичної підготовки;
4. Визначте засоби вирішення завдань фізичної терапії у молодшому шкільному віці;
5. Як здійснюється професійно-прикладний напрям фізичної підготовки;
6. Що таке фізкультурно-гігієнічний напрям фізичної терапії в побуті;
7. Розкрийте загально-підготовчий напрям у фізичному вихованні людей;
8. Розкрийте вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди людини;
9. Як здійснюється військово-прикладний напрям фізичної підготовки.

II. Розкрийте зміст понять: оздоровчо-рекреативний напрям, фізкультурно-гігієнічний напрям, вимоги, рухова діяльність, способи виконання вправ, завдання фізичної терапії, військово-прикладний напрям, фізична підготовка

Література: [1, 7, 9, 13].

Практичне заняття № 5. Тема 1.5 Плавання як засіб фізіотерапії та основи здорового способу життя.

Мета заняття: сформувати уявлення про вплив плавання в системі фізіотерапії людей з ослабленим здоров'ям або обмеженими фізичними можливостями. Особливості фізичного розвитку людей з ослабленим здоров'ям та обмеженими можливостями.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які існують основні напрями занять плаванням для осіб з ослабленим здоров'ям або з обмеженими можливостями;
2. Спеціально коригуючі завдання які вирішуються у процесі занять плаванням;
3. Які основні відхилення у розвитку людей з обмеженими можливостями існують ?;
4. Що таке первинні та вторинні порушення окремих аналізаторів у людей з обмеженими можливостями ?;
5. Які існують психофізичні відхилення людей з ослабленим здоров'ям;
6. Вимоги до забезпечення орієнтації і безпеки людей з обмеженими можливостями при занятті плаванням;
7. Особливості людей з порушенням зорового аналізатора;
7. Які існують індивідуальні прилади для занять в басейні з людьми, які мають вади в розвитку;
8. Запобіжні засоби для занять з людьми з обмеженими можливостями;

II. Розкрийте зміст понять: обмежені можливості, первинні порушення, вторинні порушення, аналізатори, коригуючі завдання, відхилення, безпека, плавання.

III. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

Література: [3, 6, 14].

Змістовний модуль 2. Основи та техніка виконання класичного та спортивного масажу.

Практичне заняття № 6. Тема 2.1. Обладнання масажного кабінету та вимоги до проведення масажу.

Мета заняття: розглянути обладнання масажного кабінету. Вивчити показання та протипоказання до проведення масажу. Ознайомитися з фізіологічним впливом масажу на організм людини.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які вимоги висуваються до масажного кабінету та його обладнання ?;
2. Які висуваються вимоги до пацієнта та масажиста ?;
3. При яких захворюваннях рекомендований масаж ?;
4. Які існують основні протипоказання для проведення масажу ?;
5. Розкрийте методику і техніку прийомів класичного масажу;
6. Охарактеризуйте фізіологічний вплив масажу;
7. Розгляньте методичні вказівки для проведення масажу;
8. Представте методичні прийоми проведення масажу;

II. Розкрийте зміст понять: масаж, обладнання, вимоги, рекомендації, протипокази, методика масажу, техніка масажу, прийоми масажу.

III. Підготуйте реферат на одну з перелічених тем:

1. Методичні прийоми проведення масажу.
2. Основні вимоги до масажного кабінету та його обладнання.
3. Фізіологічний вплив масажу на людину.

Література: [2, 4, 10, 12].

Практичне заняття № 7. Тема 2.2. Особливості прийомів розминання і вижимання.

Мета заняття: сформулювати уявлення про особливості прийомів розминання і вижимання. Розглянути методичні особливості розминання і вижимання.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які існують прийоми розминання;
2. Розкрийте методичні рекомендації до виконання розминання;
3. Як виконується розминання повздовжнє і поперечно односпрямоване;
4. Дайте рекомендації до виконання подвійного кільцево (повздовжнє різноспрямованого) розминання;
5. Що таке розминання колоподібне подушечкою великого пальця однією рукою із обтяженням;
6. Як виконується розминання колоподібне подушечками чотирьох пальців двома руками поперемінно;
7. Що таке розминання колоподібне фалангами зігнутих пальців однією рукою і з обтяженням;
8. Як виконується розминання колоподібне фалангами зігнутих пальців двома руками поперемінно;

9. Описати колоподібне дзьобоподібне розминання однією рукою (кистю до себе, кистю від себе)

II. Розкрийте зміст понять: масаж, обладнання, вимоги, рекомендації, протипокази, методика масажу, техніка масажу, прийоми масажу.

Література: [4, 10, 11].

Практичне заняття № 8. Тема 2.3. Особливості прийомів вібрації і руху.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання з особливостей проведення масажу вібрації і руху.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Основні прийоми вібрації;
2. Яка методика проведення переривчастої вібрації (ударної);
3. Розгляньте основні прийоми руху;
4. Які існують прийом пасивних рухів;
5. Як виконується скручування хребетного стовпа;
6. Розкрийте методику прийомів руху в колінному суглобі.

II. Розкрийте зміст понять: масаж, прийоми вібрації, переривчастої вібрації, прийоми руху, скручування, суглоб, м'яз.

III. Підготуйте доповідь на одну з перелічених тем:

1. Методика проведення масажу.
2. Вплив масажу на стан спортсмена.
3. Основні прийоми проведення масажу.

Література: [2, 10, 12].

Практичне заняття № 9. Тема 2.4. Методики гігієнічного масажу окремих ділянок тіла.

Зміст теми: Масаж всіх частин тіла. Косметичний масаж. Спортивний масаж. Апаратний масаж.

Мета заняття: перевірити та поглибити знання студентів щодо структури і змісту проведення масажу всіх частин тіла, спортивного та косметичного масажу, апаратного масажу.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Що таке загальний гігієнічний масаж ?;
2. Як впливає загальний гігієнічний масаж на стан людини ?;
3. Розкрийте методику вібраційного масажу;
4. Вплив гідромасажу на стан людини;
5. На яких частинах тіла проводиться апаратний масаж ?;
6. Як проводиться комбінований масаж під водою ?;
7. Основні методи самомасажу;
8. Основний вплив самомасажу на стан спортсмена;
9. Які існують види спортивного масажу ?;

II. Розкрийте зміст понять: загальний масаж, гігієнічний масаж, самомасаж, комбінований масаж, спортивний масаж, м'яз, вібраційний масаж, апаратний масаж.

III. Підготуйте презентацію на одну з перелічених тем:

1. Вплив вібраційного масажу на стан людини.
2. Особливості проведення апаратного масажу.
3. Гідромасаж та його складові.

Література: [4, 10, 11].

6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань.

Тематика доповіді

1. Мета та засоби фізичної терапії з дорослими людьми.
2. Методика пасивних та активних вправ у професійній роботі фізіотерапевта.
3. Комплексне застосування фізіотерапевтичних засобів у роботі фахівця з фізичної культури і спорту.
4. Ізометричні вправи та їх застосування у практиці фізіотерапевта.
5. Методика проведення масажу.
6. Вплив масажу на стан спортсмена.
7. Основні прийоми проведення масажу.
8. Медичний контроль під час проведення лікувальної фізкультури.
9. Дозування та навантаження під час проведення лікувальної гімнастики.
10. Оздоровчо-рекреативний напрям фізичної терапії.
11. Первинні та вторинні порушення окремих аналізаторів у людей з обмеженими можливостями.

Теми рефератів:

1. Методичні прийоми проведення масажу.
2. Практичні засади фізіотерапії;
3. Реакції організму на фізіотерапевтичні засоби;
4. Етапи застосування фізіотерапевтичних засобів;
5. Основні вимоги до масажного кабінету та його обладнання.
6. Фізіологічний вплив масажу на людину.
7. Методика проведення активних вправ;
8. Методика проведення пасивних вправ;
9. Ізометричні вправи та їх застосування у практиці;
10. Основні напрями занять плаванням для людей з ослабленим здоров'ям або з обмеженими можливостями;
11. Методичні вказівки для проведення масажу.
12. Основні прийоми вібрації;
13. Методичні вказівки що до прийомів вібрації;
14. Розглянути методику переривчастої вібрації (ударної);
15. Методика переривчастої вібрації та потряхування;
16. Основні прийоми руху;
17. Методичні вказівки що до прийомів руху;

- 18.Розглянути та охарактеризувати види рухів;
- 19.Методика прийомів пасивних рухів;
- 20.Методичні прийоми скручування хребетного стовпа;
- 21.Методичні прийомів руху в колінному суглобі
- 22.Сутність гігієнічного або оздоровчого масажу;
- 23.Методика загального гігієнічного масажу;
- 24.Розкрити методику вібраційного масажу;
- 25.Гідромасаж, як вид апаратного масажу;
- 26.Зони тіла де проводиться апаратний масаж;
- 27.Методика масажу шиї;
- 28.Комбінований масаж під водою;
- 29.Самомасаж, як оздоровчий метод для людини;
- 30.Вплив самомасажу на спортсмена;

7. Контрольні заходи

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Фізична терапія з основами масажу» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Поточне тестування або самостійна робота										Реферат	Доповідь або презентація	Сума ПУ
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						
Т 1	Т 2	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9			
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	25	15	100

Дидактичне тестування або письмова самостійна робота проводиться протягом семестру 2 рази. Максимальна сума за тестування – 60 балів. Захист реферату – 25 балів (див. табл. 2), виступ з доповіддю або підготовка презентації – 15 балів.

Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «4» бали – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «4» бали: 4 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 3 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну

участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 1 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

Таблиця 2

Система оцінки реферату з дисципліни «Фізична терапія з основами масажу»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	25	7-8	без оцінки

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3).

Друга складова – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Фізична терапія з основами масажу». Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(P_y) + 0,5(E_p).$$

(P_y) – підсумковий бал, який включає тестову контрольну роботу, індивідуальне завдання (реферат) та виступ з доповіддю або підготовка презентації; (E_p) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Система оцінки знань з курсу «Фізична терапія з основами масажу»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

8. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру;
- Виступ з доповіддю на практичному занятті.

Теми самостійної роботи:

1. Розкрити методику фізичної терапії (та методичні рекомендації);
2. Лікувальна гімнастика та дозування при проведенні її;
3. Медичний контроль під час проведення лікувальної фізкультури;
4. Заняття фізичної терапії складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної (охарактеризувати кожну з частин);
5. Розглянути способи управління групою під час занять фізичними вправами та способи виконання вправ;
6. Розкрийте завдання фізичної терапії дітей різного віку (від 1 до 10 років);
7. Розглянути мету та засоби фізичної терапії з дорослими людьми;
8. Розкрийте оздоровчо-рекреативний та фізкультурно-гігієнічний напрям фізичної терапії в побуті;

9. Розкрийте загально-підготовчий та спортивний напрям у фізичному вихованні людей;
10. Розкрийте професійно-прикладний та військово-прикладний напрям фізичної підготовки;
11. Розкрийте лікувальний фізкультурно-оздоровчий напрям фізичної підготовки;
12. Основними засобами вирішення завдань фізичної терапії у молодшому шкільному віці є загально-розвиваючі вправи, рухливі і спортивні ігри. Розкрийте сутність таких вправ;
13. Розкрийте вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди людини.
14. Основні відхилення у розвитку людей з обмеженими можливостями існують (розкрийте особливість кожного з відхилень);
15. Особливості фізичного розвитку при первинних та вторинних порушення окремих аналізаторів у людей з обмеженими можливостями;
16. Розкрийте особливості людей з порушенням слухового аналізатора.
17. Психофізичні особливості людей з ослабленим здоров'ям;
18. Плавальні басейни та спортивні зали для занять з людьми з обмеженими можливостями;
19. Забезпечення орієнтації і безпеки людей з обмеженими можливостями при занятті плаванням;
20. Розкрийте особливості людей з порушенням зорового аналізатора;
21. Індивідуальні прилади для занять в басейні з людьми, які мають вади в розвитку;
22. Основні запобіжні засоби для занять з людьми з обмеженими можливостями;
23. Розкрийте особливості людей з порушенням опорно-рухового апарату.
24. Розкрийте особливості людей з ампутацією кінцівок.
25. Розглянути вимоги до масажного кабінету;
26. Які висуваються вимоги до пацієнта та масажиста ?;
27. Особливості приладів для проведення масажу та спеціальних масажних кремів та розтирок;
28. Коли необхідно застосовувати масаж та при яких захворюваннях ?;
29. Які висуваються основні протипоказання для проведення масажу ?;
30. Розглянути методику і техніку прийомів класичного масажу;
31. Фізіологічний вплив прийомів погладжування, розтирання, розминання, вижимання, вібрації, руху;
32. Розглянути методичні вказівки прийомів погладжування, розтирання, розминання, вижимання, вібрації, руху (їх види і техніка);
33. Методичні прийоми розтирання (їх види і техніка);
34. Методичні вказівки прийомів розминання і вижимання (їх види і техніка);
35. Методичні прийоми вібрації руху (їх види і техніка).
36. Методичні прийоми штрихування і пиляння.

9.Рекомендована література

Основна література.

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андреева. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання, як засіб фізіотерапії : [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2006. – 502 с.
4. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу. – Харків : «ОВС», 2007.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / Мухін В.М. – Київ. – 2000. - 423 с.
6. Оздоровче плавання, як засіб фізіотерапії : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
7. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
8. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник / І. В. Степанова, Є. О. Федоренко. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.
9. Основи фізичної фізіотерапії / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с.
10. Руденко Р. Спортивний масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 3-тє, допов. – Львів : Ліга Прес, 2008. – 160 с.
11. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 255 с.
12. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2006. – 286 с.
13. Улащик В.С. Очерки общей физиотерапии / Улащик В.С. - Минск: Наука й техника, 1994. - 200 с.
14. Шульга Л. М. Оздоровче плавання, як засіб фізіотерапії : навч. посіб. / Л.М. Шульга. – Київ :Олімпійська література, 2008. – 232 с.
15. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

Додаткова література.

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.

3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Товт В.А., Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

- <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1060>
- www.medicwell.com.ua
- www.physrehab.org.ua