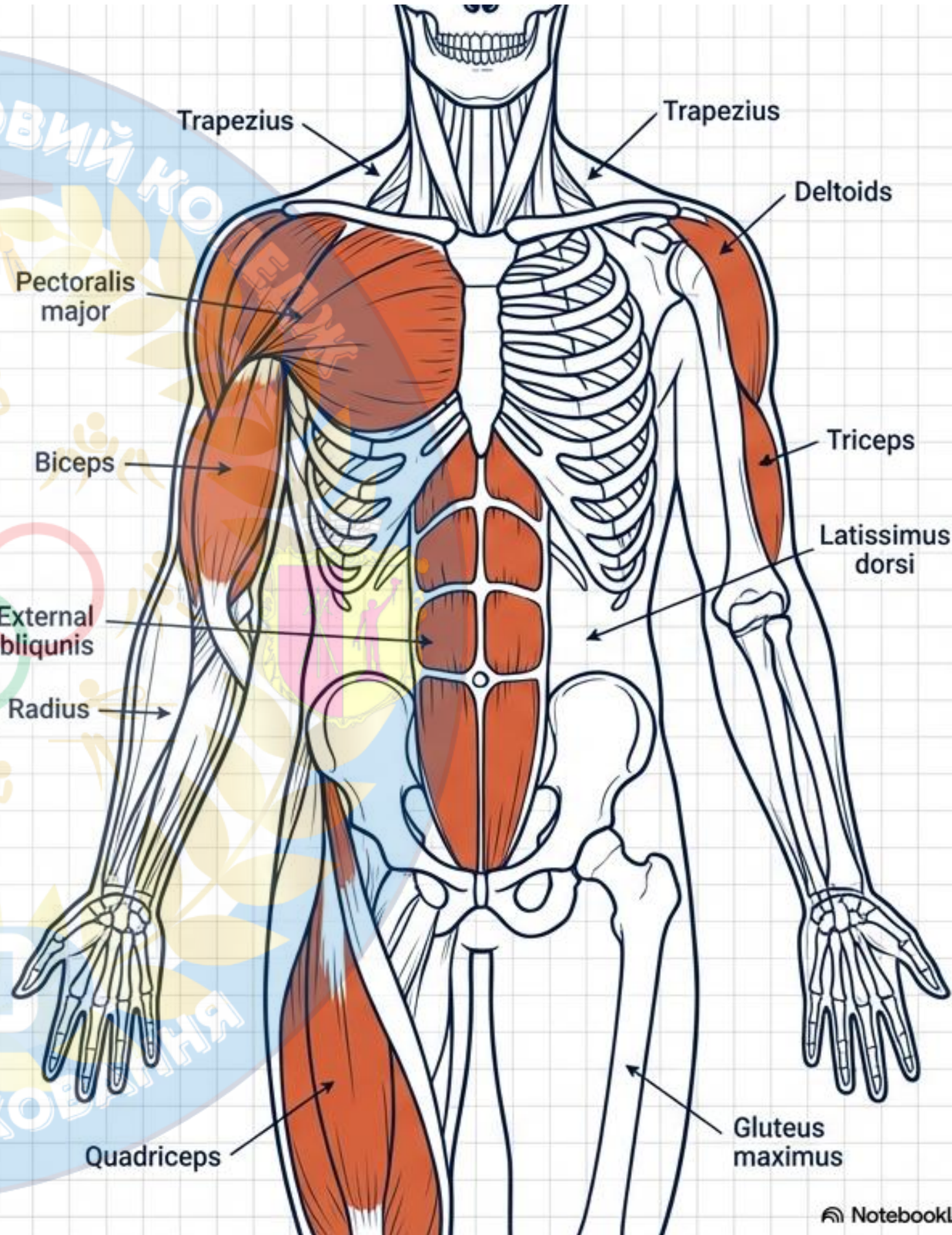


БК 11 | Вибірковий освітній компонент

КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ | ОПП А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

ОСНОВИ МАСАЖУ ТА ЛФК

Біомеханічний план відновлення:
від фізіологічних меж до
максимальної продуктивності.



Зв'язуюча ланка між навантаженням та здоров'ям

Цей курс формує систему знань та практичних навичок для профілактичної, відновлювальної та оздоровчої роботи. Це базовий інструментарій сучасного фахівця з фізичної культури.



Спортивне навантаження

Виклик для систем організму

- 1. Профілактика (Попередження травм)
- 2. Відновлення (Регенерація тканин)
- 3. Оздоровлення (Функціональний стан)

Оптимальне здоров'я

Стійка фізична продуктивність

Параметри освітнього компонента

6 Семестр

Час вивчення



2 Кредити ЄКТС

Вага курсу



60 Годин

Загальний обсяг



Залік

Підсумковий контроль



Статус: Вибірковий компонент (Спеціальність А7)

Архітектура навчального часу

Фокус на дію. Більшість аудиторного часу присвячено виключно практичному відпрацюванню та моделюванню програм.

30 год – Самостійна робота
(Аналіз, конспекти, складання алгоритмів)

18 год – Практичні заняття
(Відпрацювання прийомів та вправ)

8 год – Лекції
(Теоретичний фундамент)

4 год – Семінари
(Кейси та презентації)

60
ГОДИН

Матриця професійних компетентностей

Синтез загальних (ЗК), спеціальних (СК) компетентностей та результатів навчання (РН).



Аналітика та Знання

Розуміння анатомо-фізіологічних особливостей організму (СК 4, РН 15).

Пошук та аналіз інформації (ЗК 3).



Практична Дія

Застосування методів у практичних ситуаціях (ЗК 8, СК 6).

Проведення занять та організація рухової активності (РН 7, РН 14).



Здоров'язбереження

Оцінка фізичного стану та функціональний контроль (СК 8, РН 11, РН 16).

Надання долікарської допомоги та безпека (СК 5, РН 8, РН 17).

Формування здорового способу життя (ЗК 2, СК 3, РН 10).

Подвійний двигун відновлення: Масаж vs. ЛФК



Характер дії

Пасивна маніпуляція. Спеціаліст працює з тілом.

Активна участь. Пацієнт виконує рух самостійно.

Фізіологічна мішень

М'які тканини, локальний кровообіг, зняття спазмів.

Моторний контроль, рухливість суглобів, системна витривалість.

Фокус курсу

Класичні прийоми, показання/протипоказання, правила безпеки.

Дозування навантаження, принципи побудови комплексів.

Траєкторія курсу: Від фізіології до втручання

Модуль 1: Теоретичний фундамент

24 години

- Анатомо-фізіологічні основи дії масажу та ЛФК.
- Класифікація, показання, протипоказання та безпека.



Перехід до
застосування

Модуль 2: Практична майстерність

36 годин

- Основні прийоми класичного масажу та їх виконання.
- Побудова комплексів ЛФК і дозування навантаження.
- Створення профілактичних та оздоровчих програм.



Архітектура самостійної роботи (30 годин)



Дослідження

Підготовка конспектів та аналіз теоретичної бази лекцій.



Безпека

Глибокий аналіз показань, протипоказань та строгих правил застосування.



Комунікація

Підготовка повідомлень про значення відновлювальних засобів для різних груп.



Алгоритмізація

Складання орієнтовних комплексів ЛФК та алгоритмів виконання масажних прийомів.

Шлях до 100 балів: Екосистема оцінювання



Робота в аудиторії

Активність на лекціях, відпрацювання практичних навичок, семінари.

Самостійна робота

Перевірка конспектів, комплексів та алгоритмів.

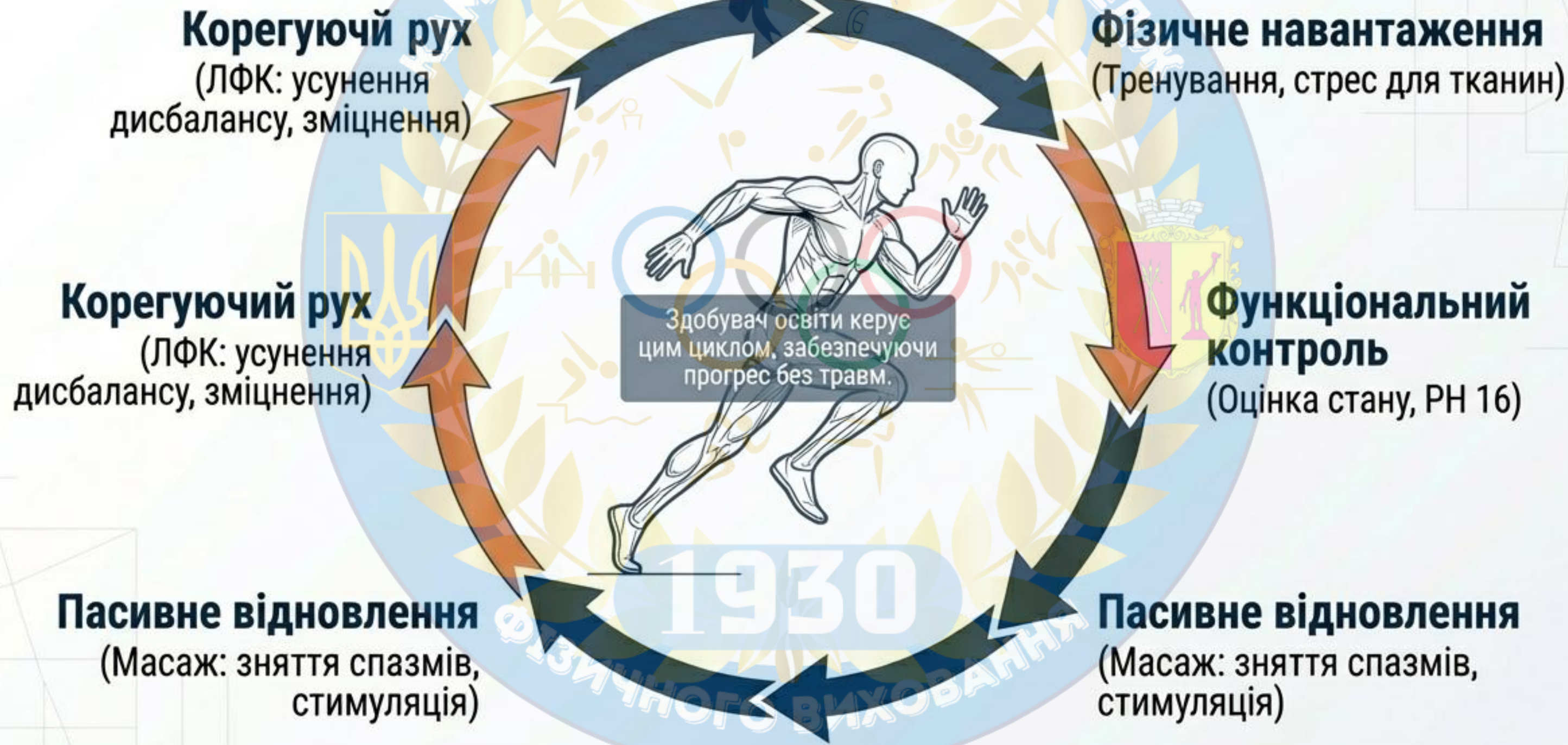
Проміжний контроль

Контрольна робота за матеріалами модулів.

Підсумковий контроль

Залік. Результат накопичувального оцінювання.

Цикл безперервного фізичного менеджменту



Профіль підготовленого фахівця

Знання: Розуміє біомеханіку тіла та вплив кожної маніпуляції.

Навички: Володіє класичними прийомами масажу та здатний дозувати навантаження ЛФК.

Безпека: Вміє надавати долікарську допомогу та жорстко контролює протипоказання.

Результат: Здатність забезпечити повний цикл здоров'язбереження у спортивній та оздоровчій діяльності. (За матеріалами силабусу ВК 11).

