

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**

**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної роботи

Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

01 вересня 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ  
«КОСМЕТИЧНИЙ ТА ANTI-AGE МАСАЖ»**

**Рівень вищої освіти:** другий (магістерський)

**Галузь знань:** 22 «Охорона здоров'я»

**Спеціальність:** 222 «Медицина»

**Освітньо-професійна програма:** Медицина

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Медицина» підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 222 «Медицина» галузі знань 22 «Охорона здоров'я», ухваленою Вченою Радою ОНМедУ (протокол № 10 від 27 червня 2024 року).

Розробники:

завідувач кафедри, д.мед.н., проф. Юшковська О. Г.  
професор, д.мед.н. Плакіда О.Л.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання  
Протокол № 1 від 26.08. 2024 р.

Завідувач кафедри



Ольга ЮШКОВСЬКА

Погоджено із гарантом ОПП

Валерія МАРІЧЕРЕДА

Схвалено предметною цикловою методичною комісією з терапевтичних дисциплін ОНМедУ  
Протокол № 1 від 30.08. 2024 р.

Голова предметної циклової методичної комісії з терапевтичних дисциплін



Олена ВОЛОШИНА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

Ольга ЮШКОВСЬКА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

Ольга ЮШКОВСЬКА

## 1. Опис навчальної дисципліни:

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість: Кредитів – 3 Годин – 90 Змістовних модулів – 2	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	<i>Денна форма навчання</i>
		<i>Вибіркова дисципліна</i>
	Спеціальність 222 «Медицина»	<b>Рік підготовки: V</b>
		<b>Семестри: IX - X</b>
	Рівень вищої освіти другий (магістерський)	<i>Лекції (0 год.)</i>
		<b>Семінарські (8 год.)</b>
		<b>Практичні (22 год.)</b>
		<i>Лабораторні (0 год.)</i>
		<b>Самостійна робота (60 год.)</b>
	<i>у т.ч. індивідуальні завдання (0 год.)</i>	
	<i>Форма підсумкового контролю – Залік</i>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни, компетентності, програмні результати навчання.

**Мета:** оволодіння загальними та спеціальними методиками косметичного і anti-age масажу та надання на основі теоретичних знань та здобутих практичних навичок кваліфікованої медичної допомоги; оволодіння теоретичними знаннями, вміннями та навичками з усіх розділів косметичного масажу.

### Завдання:

1. Вивчити історію становлення масажу як медичної дисципліни;
2. Дати здобувачам уявлення про предмет масажу, його значення в реабілітації та профілактиці захворювань;
3. Освоїти теоретичні засади анатомії, фізіології та біомеханіки людини;
4. Ознайомити здобувачів з методикою визначення показань та протипоказань до проведення лікувального масажу;
5. Познайомити здобувачів із методикою дозування масажного впливу при лікувальному масажі;
6. Вивчити основні характеристики масажних рухів (прийомів) класичного лікувального масажу;
7. Ознайомити з віковими особливостями методик масажного впливу;
8. Ознайомити здобувачів з основними концепціями про застосування косметичного масажу;
9. Формування компетенцій у галузі медичної реабілітації, зокрема масажу.

**Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей**

### -Загальних (ЗК):

- ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
- ЗК2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- ЗК4. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності
- ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення
- ЗК7. Здатність працювати в команді
- ЗК8. Здатність до міжособистої взаємодії
- ЗК10. Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології
- ЗК11. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел

ЗК12. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків  
ЗК15. 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  
ЗК16. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт  
ЗК17. Прагнення до збереження навколишнього середовища  
ЗК18. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких проявів недоброчесності

**- Спеціальних(СК):**

СК1. Здатність збирати медичну інформацію про пацієнта і аналізувати клінічні дані  
СК2. Здатність до визначення необхідного переліку лабораторних та інструментальних досліджень та оцінки їх результатів  
СК4. Здатність до визначення необхідного режиму праці та відпочинку при лікуванні та профілактиці захворювань.  
СК10. Здатність до виконання медичних маніпуляцій  
СК13. Здатність до проведення санітарно-гігієнічних та профілактичних заходів  
СК28. Здатність до застосування фундаментальних біомедичних знань на рівні достатньому для виконання професійних задач у сфері охорони здоров'я

**Програмні результати навчання (ПРН):**

ПРН1. Мати ґрунтовні знання із структури професійної діяльності. Вміти здійснювати професійну діяльність, що потребує оновлення та інтеграції знань. Нести відповідальність за професійний розвиток, здатність до подальшого професійного навчання з високим рівнем автономності.

ПРН21. Відшуковувати необхідну інформацію у професійній літературі та базах даних інших джерелах, аналізувати, оцінювати та застосовувати цю інформацію.

ПРН23. Оцінювати вплив навколишнього середовища на стан здоров'я людини для оцінки стану захворюваності населення.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:**

**Знати:**

- визначення ключових понять та термінів;
- особливості впливу масажу на процеси, що відбуваються в організмі людини;
- загальну характеристику основних прийомів масажу та їх фізіологічний вплив на різні органи;
- допоміжні засоби, які використовуються при масажі;
- техніки виконання основних прийомів класичного, шведського, східного масажу;
- найпоширеніші помилки при виконанні основних масажних прийомів і способи їх усунення;
- показання та протипоказання до масажу;
- гігієнічні норми та вимоги до проведення сеансу масажу;
- цілющі властивості ефірних олій та методику їх застосування у процесі масажу;
- основи анатомії, фізіології, гістології шкіри та її придатків;
- загальні ознаки шкірних захворювань; особливості алергічних реакцій шкіри;
- вікові особливості шкіри;
- види косметичного масажу, показання та протипоказання;
- особливості та послідовність масажних прийомів при виконанні пластичного, гігієнічного, апаратного масажу, спа-масажу шкіри обличчя та (або шиї, зони декольте);

- техніка виконання пластичного, гігієнічного, апаратного масажу, спа-масажу шкіри обличчя та (або) шиї, зони декольте;
- основи фармакології лікарських засобів для зовнішнього застосування при лікувальному масажі

#### **Вміги:**

- правильно використовувати різноманітні прийоми масажу;
- враховувати всі рекомендації щодо застосування масажних маніпуляцій на практиці;
- надавати допомогу зі зняттям больових відчуттів різними фізіотерапевтичними методами;
- робити відповідний масаж дітям різного віку, вагітним жінкам та людям похилого віку;
- виконувати прийоми самомасажу та спортивного масажу;
- кваліфіковано проводити масаж, що впливає на кровообіг та лімфатичну систему;
- виконувати східні види масажу (шиацу, акупресуру, тайський) з метою оздоровлення та покращення самопочуття;
- здійснювати психологічну та технічну самопідготовку та тренінг відповідно до вимог, що пред'являються до діяльності масажиста
- визначати показання та протипоказання до процедури масажу;
- складати план процедури та курсу масажу;
- визначити дозування масажного впливу при лікувальному масажі;
- використовувати масажні рухи (прийоми) класичного лікувального масажу;
- володіти методикою лікувального масажу;
- враховувати вікові особливості методик масажного впливу; основами фармакології лікарських засобів для зовнішнього застосування при лікувальному масажі.

### **3. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1.**

#### **Загальні підстави використання масажу**

**Тема 1.** Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на організм. Діапазон використовуваних у масажі прийомів та їх поєднання. Топографія тактильної чутливості шкіри. Механізми впливу масажу. Шкіра та її функції. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну систему. Вплив масажу на лімфатичну систему. Вплив масажу на м'язи. Вплив масажу на суглобовий апарат. Вплив масажу на газообмін.

**Тема 2.** Гігієнічні засади масажу. Вимоги до приміщення та інвентарю масажної кімнати. Вимоги до масажиста. Якості, які потрібно розвивати масажисту. Режим роботи масажиста. Догляд за руками масажиста. Вправи для рук. Зміцнення, розвиток та профілактика захворювань рук масажиста. Вимоги до пацієнта. Змащувальні засоби. Показання та загальні протипоказання до масажу.

**Тема 3.** Системи масажу та його класифікація. Європейський класичний масаж. Шведська система масажу. Фінська система масажу. Східна система масажу. Гігієнічний масаж. Лікувальний європейський класичний масаж. Рефлекторно-сегментарний масаж. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж. Су-Джок-терапія. Пальцевий чжень. Лінійний масаж. До-ін. Туйна. Японський точковий масаж шиацу. Косметичний масаж.

**Тема 4.** Класифікація прийомів масажу. Прийоми класичного масажу за ознакою впливу центральної нервової системи. Прийоми класичного масажу за ознакою впливу на тканини.

Техніка виконання прийомів класичного масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж. Точковий масаж. Механізм лікувальної дії на біологічно активні точки. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж.

## Змістовий модуль 2. Особливості різних видів косметичного масажу

**Тема 5.** Косметичний масаж. Вимоги до проведення косметичного масажу. Масаж шийної області. Масаж ліній обличчя. Техніка виконання косметичного масажу обличчя за кремом Рух, що посилює венозний відтік.

**Тема 6.** Класична методика косметичного масажу обличчя. Основні прийоми масажу обличчя. Етапи проведення масажу особи. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу. Японський анти-ейдж масаж. Масаж з техніки Жаке

**Тема 7.** Лімфодренажний масаж обличчя. Показання та протипоказання до лімфодренажного масажу. Основні техніки лімфодренажного масажу. Поєднання з іншими процедурами. Вимоги до сеансу, курс масажу. Етапи проведення процедури лімфатичного дренажу.

**Тема 8.** Міофасціальний масаж обличчя. Поняття фасції у міофасціальному масажі. Їх роль організмі людини. Причини болю та спазмів у тілі. Ефект від міофасціального масажу. Показання та протипоказання до процедури. Підготовка до масажу. Техніка виконання міофасціального масажу для обличчя та шиї.

**Тема 9.** Хіропластичний масаж обличчя. Хіропластичний масаж: історія, цілі, показання та протипоказання до процедури, техніки. Метаболічний масаж. Нейроседативний масаж. Міотензивний масаж. Гемолімфатичний дренаж.

**Тема 10.** Букальний масаж. Визначення та опис буккального масажу. Ефекти масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та санітарні норми. Методика буккального масажу рота, губ, щік, підборіддя. Опрацювання скульптурних ліній підборіддя. Масажування жувальних та м'язів через ротову порожнину по всій довжині від точок кріплення.

**Тема 11.** Масаж Гуаша Показання для проведення масажу. Властивості та техніка проведення масажу Гуаша для зони обличчя. Масажні прийоми та техніка проведення масажу Гуаша зони спини. Методика масаж обличчя у техніці Гуаша. Методика масаж спини у техніці Гуаша.

**Тема 12.** Масаж Кобідо Визначення та опис масажу Кобідо. Ефект масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та гігієнічні норми. Основи анатомії обличчя та голови, необхідні для виконання масажу. Вправи для розвитку чутливості в пальцях та кисті. Практика масажу Кобідо обличчя, передньої частини шиї та зони декольте. Відпрацювання навичок. Практика масажу Кобідо задньої частини шиї та волосистої частини голови. Відпрацювання навичок.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		лекції	семінари	практичні	лаборат орні	СРЗ
<b>Змістовий модуль 1. Загальні підстави використання масажу</b>						
<b>Тема 1.</b> Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на організм. Діапазон використовуваних у масажі прийомів та їх поєднання.	6		2			4

<p>Топографія тактильної чутливості шкіри. Механізми впливу масажу. Шкіра та її функції. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну систему. Вплив масажу на лімфатичну систему. Вплив масажу на м'язи. Вплив масажу на суглобовий апарат. Вплив масажу на газообмін.</p>						
<p><b>Тема 2.</b> Гігієнічні засади масажу. Вимоги до приміщення та інвентарю масажної кімнати. Вимоги до масажиста. Якості, які потрібно розвивати масажисту. Режим роботи масажиста. Догляд за руками масажиста. Вправи для рук. Зміцнення, розвиток та профілактика захворювань рук масажиста. Вимоги до пацієнта. Змащувальні засоби. Показання та загальні протипоказання до масажу.</p>	6		2			4
<p><b>Тема 3.</b> Системи масажу та його класифікація. Європейський класичний масаж. Шведська система масажу. Фінська система масажу. Східна система масажу. Гігієнічний масаж. Лікувальний європейський класичний масаж. Рефлекторно-сегментарний масаж. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж. Су-Джок-терапія. Пальцевий чжень. Лінійний масаж. До-ін. Туйна. Японський точковий масаж шиацу. Косметичний масаж.</p>	6		2			4
<p><b>Тема 4.</b> Класифікація прийомів масажу. Прийоми класичного масажу за ознакою впливу центральну нервову систему. Прийоми класичного масажу за ознакою на тканини. Техніка виконання прийомів класичного масажу. Сегментарно-рефлекторний</p>	6		2			4

масаж. Точковий масаж. Механізм лікувальної дії на біологічно активні точки. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж.						
<i>Разом за змістовним модулем 1</i>	24		8			16
<b>Змістовий модуль 2.</b>						
<b>Особливості різних видів косметичного масажу</b>						
<b>Тема 5.</b> Косметичний масаж. Вимоги до проведення косметичного масажу. Масаж шийної області. Масаж ліній обличчя. Техніка виконання косметичного масажу обличчя за кремом Рух, що посилює венозний відтік.	6			2		4
<b>Тема 6.</b> Класична методика косметичного масажу обличчя. Основні прийоми масажу обличчя. Етапи проведення масажу особи. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу. Японський анти-ейдж масаж. Масаж з техніки Жаке	6			2		4
<b>Тема 7.</b> Лімфодренажний масаж обличчя. Показання та протипоказання до лімфодренажного масажу. Основні техніки лімфодренажного масажу. Поєднання з іншими процедурами. Вимоги до сеансу, курс масажу. Етапи проведення процедури лімфатичного дренажу.	6			2		4
<b>Тема 8.</b> Міофасціальний масаж обличчя. Поняття фасції у міофасціальному масажі. Їх роль організмі людини. Причини болю та спазмів у тілі. Ефект від міофасціального масажу. Показання та протипоказання до процедури. Підготовка до масажу. Техніка виконання міофасціального масажу для обличчя та шиї.	6			2		4
<b>Тема 9.</b> Хіропластичний масаж обличчя. Хіропластичний масаж: історія, цілі, показання та протипоказання до процедури, техніки. Метаболічний масаж.	6			2		4



Нейроседативний масаж. Міотенсивний масаж. Гемолімфатичний дренаж.						
<b>Тема 10.</b> Букальний масаж. Визначення та опис буккального масажу. Ефекти масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та санітарні норми. Методика буккального масажу рота, губ, щік, підборіддя. Опрацювання скульптурних ліній підборіддя. Масажування жувальних та мімічних м'язів через ротову порожнину по всій довжині від точок кріплення.	12			4		8
<b>Тема 11.</b> Масаж Гуаша Показання для проведення масажу. Властивості та техніка проведення масажу Гуаша для зони обличчя. Масажні прийоми та техніка проведення масажу Гуаша зони спини. Методика масаж обличчя у техніці Гуаша. Методика масаж спини у техніці Гуаша.	12			4		8
<b>Тема 12.</b> Масаж Кобідо Визначення та опис масажу Кобідо. Ефект масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та гігієнічні норми. Основи анатомії обличчя та голови, необхідні для виконання масажу. Вправи для розвитку чутливості в пальцях та кисті. Практика масажу Кобідо обличчя, передньої частини шиї та зони декольте. Відпрацювання навичок. Практика масажу Кобідо задньої частини шиї та волосистої частини голови. Відпрацювання навичок.	12			4		8
<i>Разом за змістовним модулем 2</i>	<b>66</b>			<b>22</b>		<b>44</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>		<b>8</b>	<b>22</b>		<b>60</b>

## 5. Теми лекційних / семінарських / практичних / лабораторних занять

### 5.1. Теми лекційних занять

Лекційні заняття не передбачені програмою.

## 5.2. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Косметичний масаж</b>		
1.	<b>Тема 1. Семінарське заняття 1.</b> Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на організм. Діапазон використовуваних у масажі прийомів та їх поєднання. Топографія тактильної чутливості шкіри. Механізми впливу масажу. Шкіра та її функції. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну систему. Вплив масажу на лімфатичну систему. Вплив масажу на м'язи. Вплив масажу на суглобовий апарат. Вплив масажу на газообмін.	2
2.	<b>Тема 2. Семінарське заняття 2.</b> Гігієнічні засади масажу. Вимоги до приміщення та інвентарю масажної кімнати. Вимоги до масажиста. Якості, які потрібно розвивати масажисту. Режим роботи масажиста. Догляд за руками масажиста. Вправи для рук. Зміцнення, розвиток та профілактика захворювань рук масажиста. Вимоги до пацієнта. Змащувальні засоби. Показання та загальні протипоказання до масажу.	2
3.	<b>Тема 3. Семінарське заняття 3.</b> Системи масажу та його класифікація. Європейський класичний масаж. Шведська система масажу. Фінська система масажу. Східна система масажу. Гігієнічний масаж. Лікувальний європейський класичний масаж. Рефлекторно-сегментарний масаж. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж. Су-Джок-терапія. Пальцевий чжень. Лінійний масаж. До-ін. Туйна. Японський точковий масаж шиацу. Косметичний масаж.	2
4.	<b>Тема 4. Семінарське заняття 4.</b> Класифікація прийомів масажу. Прийоми класичного масажу за ознакою впливу на центральну нервову систему. Прийоми класичного масажу за ознакою на тканини. Техніка виконання прийомів класичного масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж. Точковий масаж. Механізм лікувальної дії на біологічно активні точки. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж.	2
<b>Разом</b>		8

## 5.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Косметичний масаж</b>		
1.	<b>Тема 5. Практичне заняття 1.</b> Косметичний масаж. Вимоги до проведення косметичного масажу. Масаж шийної області. Масаж ліній обличчя. Техніка виконання косметичного масажу обличчя за кремом Рух, що посилює венозний відтік.	2
2.	<b>Тема 6. Практичне заняття 2.</b> Класична методика косметичного масажу обличчя. Основні прийоми масажу обличчя. Етапи проведення масажу особи. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу. Японський анти-ейдж масаж. Масаж з техніки Жаке.	2
3.	<b>Тема 7. Практичне заняття 3.</b> Лімфодренажний масаж обличчя. Показання та протипоказання до лімфодренажного масажу. Основні техніки лімфодренажного масажу. Поєднання з іншими процедурами. Вимоги до сеансу, курсу масажу. Етапи проведення процедури лімфатичного дренажу.	2
4.	<b>Тема 8. Практичне заняття 4.</b> Міофасціальний масаж обличчя. Поняття фасції у міофасціальному масажі. Їх роль в організмі людини. Причини болю та спазмів у тілі. Ефект від міофасціального масажу. Показання та	2

	протипоказання до процедури. Підготовка до масажу. Техніка виконання міофасціального масажу для обличчя та шиї.	
5.	<b>Тема 9. Практичне заняття 5.</b> Хіропластичний масаж обличчя. Хіропластичний масаж: історія, цілі, показання та протипоказання до процедури, техніки. Метаболічний масаж. Нейроседативний масаж. Міотензивний масаж. Гемолімфатичний дренаж.	2
6.	<b>Тема 10. Практичне заняття 6.</b> Букальний масаж. Визначення та опис буккального масажу. Ефект масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та санітарні норми. Методика булакального масажу рота, губ, щік, підборіддя.	2
7.	<b>Тема 10. Практичне заняття 7.</b> Опрацювання скульптурних ліній підборіддя. Масажування жувальних та м'язів через ротову порожнину по всій довжині від точок кріплення.	2
8.	<b>Тема 11. Практичне заняття 8.</b> Масаж Гуаша Показання для проведення масажу. Властивості та техніка проведення масажу Гуаша для зони обличчя.	2
9.	<b>Тема 11. Практичне заняття 9.</b> Масажні прийоми та техніка проведення масажу Гуаша зони спини. Методика масаж обличчя у техніці Гуаша. Методика масаж спини у техніці Гуаша.	2
10.	<b>Тема 12. Практичне заняття 10.</b> Масаж Кобідо Визначення та опис масажу Кобідо. Ефект масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та гігієнічні норми. Основи анатомії обличчя та голови, необхідні для виконання масажу. Вправи для розвитку чутливості в пальцях та кисті.	2
11.	<b>Тема 12. Практичне заняття 11.</b> Вправи для розвитку чутливості в пальцях та кисті. Практика масажу Кобідо обличчя, передньої частини шиї та зони декольте. Відпрацювання навичок. Практика масажу Кобідо задньої частини шиї та волосистої частини голови. Відпрацювання навичок.	2
	<b>Разом</b>	<b>22</b>

#### 5.4. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені програмою.

#### 6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Підготовка до семінарського заняття 1	4
2.	Тема 2. Підготовка до семінарського заняття 2	4
3.	Тема 3. Підготовка до семінарського заняття 3	4
4.	Тема 4. Підготовка до семінарського заняття 4	4
5.	Тема 5. Підготовка до практичного заняття 5	4
6.	Тема 6. Підготовка до практичного заняття 6	4
7.	Тема 7. Підготовка до практичного заняття 7	4
8.	Тема 8. Підготовка до практичного заняття 8	4
9.	Тема 9. Підготовка до практичного заняття 9	4
10.	Тема 10. Підготовка до практичного заняття 10-11	8
11.	Тема 11. Підготовка до практичного заняття 12-13	8
12.	Тема 12. Підготовка до практичного заняття 14-15	8
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

#### 7. Методи навчання

**Семінарські заняття:** бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж.

**Самостійна робота:** самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, самостійна робота з банком тестових завдань, частково пошуковий, дослідницький, презентація результатів власних досліджень, виконання індивідуальних завдань.

## **8. Форми контролю та методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)**

**Поточний контроль:** усне опитування, тестування, оцінювання виконання практичних навичок, оцінювання комунікативних навичок, оцінювання активності на занятті.

**Підсумковий контроль:** залік.

**Оцінювання поточної навчальної діяльності на практичному занятті:**

1. Оцінювання теоретичних знань з теми заняття:
    - методи: опитування.
    - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.
  2. Оцінка практичних навичок та маніпуляцій з теми заняття:
    - методи: оцінювання правильності виконання практичних навичок
    - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.
- Оцінка за одне практичне заняття є середньоарифметичною за всіма складовими і може мати лише цілу величину (5, 4, 3, 2), яка округлюється за методом статистики.

### **Критерії поточного оцінювання на практичному занятті**

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
«5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вмів успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
«4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
«3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях і при виконанні тестових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
«2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

### **Оцінювання самостійної роботи здобувачів:**

Самостійна робота здобувачів оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті. Засвоєння тем, які виносяться лише на самостійну роботу, перевіряється під час аудиторних занять.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у семінарських заняттях, виконав та захистив

індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Залік здійснюється: на останньому занятті до початку екзаменаційної сесії - при стрічковій системі навчання, на останньому занятті – при цикловій системі навчання. Оцінка за залік є середньоарифметичною за всіма складовими за традиційною чотирибальною шкалою і має величину, яка округлюється за методом статистики з двома десятковими знаками після коми.

## 9. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Отриманий середній бал за навчальну дисципліну для здобувачів, які успішно опанували робочу програму навчальної дисципліни, конвертується з традиційної чотирибальної шкали у бали за 200-бальною шкалою, як наведено у таблиці:

**Таблиця конвертації традиційної оцінки у багатобальну шкалу**

Традиційна чотирибальна шкала	Багатобальна 200-бальна шкала
Відмінно («5»)	185 – 200
Добре («4»)	151 – 184
Задовільно («3»)	120 – 150
Незадовільно («2»)	Нижче 120

Багатобальна шкала (200-бальна шкала) характеризує фактичну успішність кожного здобувача із засвоєння освітньої компоненти. Конвертація традиційної оцінки (середній бал за навчальну дисципліну) в 200-бальну виконується інформаційно-технічним відділом Університету.

Відповідно до отриманих балів за 200-бальною шкалою, досягнення здобувачів оцінюються за рейтинговою шкалою ECTS. Подальше ранжування за рейтинговою шкалою ECTS дозволяє оцінити досягнення здобувачів з освітньої компоненти, які навчаються на одному курсі однієї спеціальності, відповідно до отриманих ними балів.

Шкала ECTS є відносно-порівняльною рейтинговою, яка встановлює належність здобувача до групи кращих чи гірших серед референтної групи однокурсників (факультет, спеціальність). Оцінка «А» за шкалою ECTS не може дорівнювати оцінці «відмінно», а оцінка «В» – оцінці «добре» тощо. При конвертації з багатобальної шкали межі оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» за шкалою ECTS не співпадають з межами оцінок «5», «4», «3» за традиційною шкалою. Здобувачі, які одержали оцінки «FX» та «F» («2») не вносяться до списку здобувачів, що ранжуються. Оцінка «FX» виставляється здобувачам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий контроль. Оцінка «F» виставляється здобувачам, які відвідали усі заняття з дисципліни, але не набрали середнього балу (3,00) за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового контролю.

Здобувачі, які навчаються на одному курсі (однієї спеціальності), на підставі кількості балів, набраних з дисципліни, ранжуються за шкалою ECTS таким чином:

### Конвертація традиційної оцінки з дисципліни та суми балів за шкалою ECTS

Оцінка за шкалою ECTS	Статистичний показник
A	Найкращі 10% здобувачів
B	Наступні 25% здобувачів
C	Наступні 30% здобувачів
D	Наступні 25% здобувачів
E	Наступні 10% здобувачів

## 10. Методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни
  - Силабус
  - Методичні розробки до практичних занять
  - Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
  - Тести для теоретично-тематичного оцінювання пройдених тем здобувачами.
- Навчально-методична література

## **11. Питання для підготовки до підсумкового контролю**

### **Змістовний модуль 1. Загальні підстави використання масажу**

1. Механізми фізіологічного вплива масажу на організм.
2. Вплив масажу на шкіру.
3. Вплив масажу на нервову систему.
4. Вплив масажу на кровоносну систему.
5. Вплив масажу на лімфатичну систему.
6. Вплив масажу на м'язи.
7. Гігієнічні засади масажу.
8. Якості, які потрібно розвивати масажисту.
9. Догляд за руками масажиста.
10. Вправи для рук масажиста.
11. Профілактика захворювань рук масажиста.
12. Показання до масажу.
13. Загальні протипоказання до масажу.

### **Змістовний модуль 2. Особливості різних видів косметичного масажу**

1. Прийоми класичного масажу.
2. Механізм лікувальної дії на біологічно активні точки
3. Поняття про косметичний масаж.
4. Основні прийоми масажу обличчя.
5. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу.
6. Японський анти-ейдж масаж.
7. Масаж з техніки Жаке
8. Міофасціальний масаж обличчя.
9. Ефект від міофасціального масажу.
10. Хіропластичний масаж обличчя.
11. Нейроседативний масаж.
12. Масаж Гуаша
13. Масаж Кобідо

## **12. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Медицина. -2020. 568 с.
2. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж: підручник. Укр. мед книга. 2018. 524 с.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту – Вінниця: 2018. – 124 с
4. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Урмедкнига, 2018. 380 с.
5. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.

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

#### **Додаткова**

1. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с.
2. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.
3. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с.
4. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія" ) : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.

#### **13. Інформаційні ресурси**

1. Федоренко Н.О. Традиційний східний масаж у програмах медичної реабілітації  
Електронний ресурс Н.О. Федоренко., О.В. Малахов – Режим доступу: URL:  
[https://hmapo-lfk.my1.ru/st\\_2010\\_tradicijnij\\_skhidnij\\_masazh.pdf](https://hmapo-lfk.my1.ru/st_2010_tradicijnij_skhidnij_masazh.pdf)