

**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**  
**«КЛАСИЧНИЙ 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.м.н., проф. Юшковська О. Г.

завуч кафедри, ст. викладач Середовська В. Ю.

ст. викладач Коростильова Г. Ю.

асистент кафедри Семененко О. В.

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 ОНМедУ



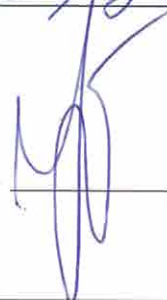
Олена ВОЛОШИНА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

*Фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання*

Протокол № 1 від «26» 08 2025 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:<br><br>Кредитів - 3<br><br>Годин – 90<br><br>Змістовних модулів – 1 | Галузь знань<br>22 «Охорона здоров'я»<br><br>Спеціальність<br>222 «Медицина»<br><br>Рівень вищої освіти<br>другий (магістерський) | Денна форма навчання                   |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Вибіркова дисципліна                   |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Рік підготовки: 3                      |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Семестри-VI                            |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Лекції (0 год)                         |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Семінарські (8 год.)                   |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Практичні (22 год.)                    |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Лабораторні (0 год.)                   |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Самостійна робота (60 год.)            |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | у т.ч. індивідуальні завдання (0 год.) |
|                                                                                         |                                                                                                                                   | Форма підсумкового контролю – залік    |

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни, компетентності, Програмні результати навчання.

**Мета:** Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі класичного масажу і удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін.

#### **Завдання:**

1. Скласти у здобувачів враження про важливість застосування класичного масажу;
2. Засвоїти теоретичні дані щодо значення класичного масажу та його місця у фізичній реабілітації.
3. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів класичного масажу та їх застосування.
4. Ознайомити здобувачів із загальними положеннями застосування класичного масажу;
5. Надання здобувачам теоретичних знань та формування практичних умінь щодо застосування різних прийомів класичного масажу;
6. Розвиток пізнавальних здібностей та розширення кругозору;
7. Підвищення здобувачів грамотності на ринку косметичних та медичних послуг.

**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.

ПРН5. Збирати скарги, анамнез життя та захворювання, оцінювати психомоторний та фізичний розвиток пацієнта, стан органів та систем організму, на підставі результатів лабораторних та інструментальних досліджень оцінювати інформацію щодо діагнозу (за списком 4), враховуючи вік пацієнта.

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

ПРН22. Застосовувати сучасні цифрові технології, спеціалізоване програмне забезпечення, статистичні методи аналізу даних для розв'язання складних задач охорони здоров'я.

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;
- Про лікувальні та профілактичні цілі проведення масажу;
- Особливості впливу масажу на процеси, що відбуваються в організмі людини;
- Системи органів та анатомічні будови тіла людини (м'язової та серцево-судинної системи, органах дихання та травлення, опорно-руховому апарату);
- Загальну характеристику основних прийомів масажу та його фізіологічний вплив різні органи;
- Допоміжні засоби, що використовуються при масажі;
- Техніки виконання основних прийомів класичного, шведського, східного масажу;
- Показання та протипоказання до масажу;
- Гігієнічні норми та вимоги до проведення сеансу масажу;
- Цілющі властивості ефірних олій та методику їх застосування в процесі масажу;
- Вимоги до професійних та особистих якостей масажиста.

#### **Вміти:**

- правильно використовувати різні прийоми масажу при захворюваннях різних систем органів на підставі консультації з лікарем;

- Враховувати всі рекомендації щодо застосування масажних маніпуляцій на практиці;
- Надавати допомогу при знятті больових відчуттів різними фізіотерапевтичними методами;
- Кваліфіковано проводити масаж, що впливає на кровообіг 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.

### 3. Зміст навчальної дисципліни

**Тема 1.** Поняття про класичний масаж. Користь масажу. Історія розвитку масажу.

**Тема 2.** Анатомія та фізіологія (скелета та суглобів). Анатомія та фізіологія (м'язів).

**Тема 3.** Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Змазуючі речовини та їх місце у сеансі масажу.

**Тема 4.** Показання та протипоказання до проведення масажу. Види та форми масажу.

**Тема 5.** Основні прийоми масажу. Розслаблюючий масаж.

**Тема 6.** Класичний масаж. Класичний масаж нижніх кінцівок. Роль підошви і склепіння стопи.

**Тема 7.** Класичний масаж верхніх кінцівок. Класичний масаж грудей та живота.

**Тема 8.** Класичний масаж голови. Сегментарний масаж.

**Тема 9.** Класичний масаж спини.

**Тема 10.** Поняття про шведський масаж. Східний масаж шиацу.

**Тема 11.** Тайський масаж. Літотерапія.

**Тема 12.** Спортивний масаж. Стрес та масаж.

**Тема 13.** Масаж та фізіотерапія. Баночний масаж. Косметичний масаж.

### 4. Структура навчальної дисципліни.

| Назви тем                                                                                                                                   | Кількість годин |              |          |           |             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------|-----------|-------------|-----|
|                                                                                                                                             | Усього          | у тому числі |          |           |             |     |
|                                                                                                                                             |                 | лекції       | семінари | практичні | лабораторні | СРЗ |
| <b>Тема 1.</b> Поняття про класичний масаж. Користь масажу. Історія розвитку масажу.                                                        | 6               | 0            | 2        | 0         | 0           | 4   |
| <b>Тема 2.</b> Анатомія та фізіологія (скелета та суглобів). Анатомія та фізіологія (м'язів).                                               | 6               | 0            | 2        | 0         | 0           | 4   |
| <b>Тема 3.</b> Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Змазуючі речовини та їх місце у сеансі масажу. | 6               | 0            | 2        | 0         | 0           | 4   |
| <b>Тема 4.</b> Показання та протипоказання до проведення масажу. Види та форми масажу                                                       | 6               | 0            | 2        | 0         | 0           | 4   |
| <b>Тема 5.</b> Основні прийоми масажу. Розслаблюючий масаж.                                                                                 | 6               | 0            | 2        | 0         | 0           | 4   |

|                                                                                                  |           |          |           |           |          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Тема 6.</b> Класичний масаж. Класичний масаж нижніх кінцівок. Роль підошви і склепіння стопи. | 10        | 0        | 0         | 4         | 0        | 6         |
| <b>Тема 7.</b> Класичний масаж верхніх кінцівок. Класичний масаж грудей та живота.               | 6         | 0        | 0         | 2         | 0        | 4         |
| <b>Тема 8.</b> Класичний масаж голови. Сегментарний масаж.                                       | 6         | 0        | 0         | 2         | 0        | 4         |
| <b>Тема 9.</b> Класичний масаж спини.                                                            | 10        | 0        | 0         | 4         | 0        | 6         |
| <b>Тема 10.</b> Поняття про шведський масаж. Східний масаж шию.                                  | 6         | 0        | 0         | 2         | 0        | 4         |
| <b>Тема 11.</b> Тайський масаж. Ліготерапія.                                                     | 8         | 0        | 0         | 2         | 0        | 6         |
| <b>Тема 12.</b> Спортивний масаж. Стрес та масаж.                                                | 8         | 0        | 0         | 2         | 0        | 6         |
| <b>Тема 13.</b> Масаж та фізіотерапія. Баночний масаж. Косметичний масаж.                        | 6         | 0        | 0         | 2         | 0        | 4         |
| <i>Індивідуальні завдання</i>                                                                    | 0         | 0        | 0         | 0         | 0        | 0         |
| <b>Усього годин</b>                                                                              | <b>90</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>60</b> |

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

### 5.1. Теми лекційних занять

Лекційні заняття не передбачені.

### 5.2. Теми семінарських занять

| № | Назва теми                                                                                                                                                            | Кіл-ть годин |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | <b>Тема 1.Семінарське заняття 1.</b><br>Поняття про класичний масаж. Користь масажу. Історія розвитку масажу.                                                         | 2            |
| 2 | <b>Тема 2.Семінарське заняття 2.</b><br>Анатомія та фізіологія (скелета та суглобів). Анатомія та фізіологія (м'язів).                                                | 2            |
| 3 | <b>Тема 3. Семінарське заняття 3.</b><br>Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Змазуючі речовини та їх місце у сеансі масажу. | 2            |
| 4 | <b>Тема 4.Семінарське заняття 4.</b><br>Показання та протипоказання до проведення масажу. Види та форми масажу.                                                       | 2            |
|   | <b>Разом</b>                                                                                                                                                          | <b>8</b>     |

### 5.3. Теми практичних занять

| № | Назва теми | Кіл-ть |
|---|------------|--------|
|---|------------|--------|

|    |                                                                                                            | годин     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1  | <b>Тема 5. Практичне заняття 1.</b><br>Основні прийоми масажу. Розслаблюючий масаж.                        | 2         |
| 2  | <b>Тема 6. Практичне заняття 2.</b><br>Класичний масаж.                                                    | 2         |
| 3  | <b>Тема 6. Практичне заняття 3.</b><br>Класичний масаж нижніх кінцівок. Роль підошви і склепіння стопи.    | 2         |
| 4  | <b>Тема 7. Практичне заняття 4.</b><br>Класичний масаж верхніх кінцівок. Класичний масаж грудей та живота. | 2         |
| 5  | <b>Тема 8. Практичне заняття 5.</b><br>Класичний масаж голови. Сегментарний масаж.                         | 2         |
| 6  | <b>Тема 9. Практичне заняття 6.</b><br>Класичний масаж спини.                                              | 2         |
| 7  | <b>Тема 9. Практичне заняття 7.</b><br>Класичний масаж спини.                                              | 2         |
| 8  | <b>Тема 10. Практичне заняття 8.</b><br>Поняття про шведський масаж. Східний масаж шиацу.                  | 2         |
| 9  | <b>Тема 11. Практичне заняття 9.</b><br>Тайський масаж. Літотерапія.                                       | 2         |
| 10 | <b>Тема 12. Практичне заняття 10.</b><br>Спортивний масаж. Стрес та масаж.                                 | 2         |
| 11 | <b>Тема 13. Практичне заняття 11.</b><br>Масаж та фізіотерапія. Баночний масаж. Косметичний масаж.         | 2         |
|    | <b>Разом</b>                                                                                               | <b>22</b> |

## 6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

| №  | Назва теми / видизавдань                      | Кіл-ть 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 1   | 4            |
| 6  | Тема 6. Підготовка до практичного заняття 2-3 | 6            |
| 7  | Тема 7. Підготовка до практичного заняття 4   | 4            |
| 8  | Тема 8. Підготовка до практичного заняття 5   | 4            |
| 9  | Тема 9. Підготовка до практичного заняття 6-7 | 6            |
| 10 | Тема 10. Підготовка до практичного заняття 8  | 4            |
| 11 | Тема 11. Підготовка до практичного заняття 9  | 6            |
| 12 | Тема 12. Підготовка до практичного заняття 10 | 6            |
| 13 | Тема 13. Підготовка до практичного заняття 11 | 4            |
|    | <b>Разом</b>                                  | <b>60</b>    |

## 7. Методи навчання

**Практичні заняття:** пояснення, дискусія, диспут, демонстрація.

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

**Самостійна робота:** 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 під час рольової гри, розв'язання ситуаційних клінічних завдань, оцінювання активності на занятті.

**Підсумковий контроль:** залік.

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

1. Оцінювання теоретичних знань з теми заняття:

- методи: опитування, вирішення ситуаційної задачі
- 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 на 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**

| <b>Традиційна чотирибальна шкала</b> | <b>Багатобальна 200-бальна шкала</b> |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 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 та семінарських 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

1. Що таке масаж, класичний масаж?
2. Історія розвитку масажу.
3. Гігієнічні основи масажу.
4. Гігієнічні вимоги до масажиста. Догляд за руками.
5. Принципи раціоналізації робочих рухів масажиста.
6. Назвіть групи змазуючих речовин в сеансі масажу.
7. Застосування змазуючих речовин в сеансі масажу.
8. Види масажу та їх характеристика.
9. Форми масажу.
10. Методи масажу.
11. Системи масажу.
12. Загальні покази до застосування масажу.
13. Основні прийоми масажу.
14. Особливості виконання погладження.
15. Додаткові прийоми погладження.
16. Фізіологічна дія погладження на шкірну чутливість.
17. Фізіологічний вплив масажу на систему організму.
18. Розтирання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
19. Додаткові прийоми розтирання,
20. Вплив розтирання на підшкірно-жирову клітковину.
21. Розминання. Фізіологічна дія та різновиди прийому.
22. Додаткові прийоми розминання, та їх вплив на м'язи.
23. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
24. Методика проведення загального масажу.
25. Методика проведення часткового масажу
26. Особливості виконання масажу на спині.

27. Особливості виконання масажу шийно-комірцевої зони.
28. Особливості виконання масажу тазового поясу.
29. Особливості виконання масажу нижньої кінцівки.
30. Особливості виконання масажу грудної клітки.
31. Особливості виконання масажу верхньої кінцівки.
32. Особливості виконання масажу живота.
33. Особливості виконання косметичного масажу обличчя.
34. Протипоказання до застосування масажу.

## 12. Рекомендована література

### Основна:

1. Васічкін В. І. Методики масажу: 1200 способів масажу / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2016. - 307 с.
2. Васічкін В. І. Сегментарний масаж / В. І. Васічкін. - Київ : Здоров'я, 2018. - 312 с.
3. Єфименко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфименко. - 2-е вид., перероб. й доп. - Харків : ХНАДУ, 2016. - 296 с.
4. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю. О. Ісаєв. - Київ : Здоров'я, 2016. - 320 с.
5. Кунічев А. А. Лікувальний масаж / А. А. Кунічев. - Київ : Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
6. 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.
7. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. - Вид. 2-е, допов. - Львів : Ліга-прес, 2019. - 160 с.

### Додаткова:

1. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. - Вінниця, 2018. - 124 с.
2. Вейцман В. В. Масаж / В. В. Вейцман. - Київ : Здоров'я, 2025. - 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. - Київ : Здоров'я, 2013. - 480 с.
4. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. - Кіровоград, 2015. - 336 с.
5. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ : Здоров'я, 2016. - 384 с.

## 13. Електронні інформаційні ресурси

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : [б. в.], 2015. - 14 с. - Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20m>
4. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : [б. в.], 2015. - 66 с. - Режим доступу: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh\\_pok\\_yk.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_yk.pdf)
5. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : [б. в.], 2015. - 54 с. - Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masaz>



