

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
«ЛІКУВАЛЬНИЙ ТА СПОРТИВНИЙ 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



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: Кредитів – 3 Годин – 90 Змістовних модулів – 2	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я» Спеціальність 222 «Медицина» Рівень вищої освіти другий (магістерський)	<i>Денна форма навчання</i>
		<i>Вибіркова дисципліна</i>
		<i>Рік підготовки: 4</i>
		<i>Семестри VII-VIII</i>
		<i>Лекції (0 год)</i>
		<i>Семінарські (4 год.)</i>
		<i>Практичні (26 год.)</i>
		<i>Лабораторні (0 год.)</i>
		<i>Самостійна робота (60 год.)</i>
		<i>у т.ч. індивідуальні завдання(0 год.)</i>
		<i>Форма підсумкового контролю-Залік</i>

1. Мета та завдання навчальної дисципліни, компетентності, програмні результати навчання.

Мета: Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі лікувального та спортивного масажу і удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін. Надати здобувачам знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини, загальну характеристику та застосування спортивного масажу у різних видах спорту, особливості проведення масажу у юних спортсменів, лікувального масажу, загальні методичні вказівки, типові помилки при проведенні масажу.

Завдання:

- Надати здобувачам представлення про важливість застосування лікувального масажу в комплексному лікуванні хворих;
- Засвоїти теоретичні дані щодо значення лікувального масажу та його місця у фізичній реабілітації.
- Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів лікувального та спортивного масажу та їх застосування.
- Ознайомити здобувачів із загальними положеннями застосування лікувального та спортивного масажу.
- Надання здобувачам теоретичних знань та формування практичних умінь щодо застосування різних прийомів лікувального та спортивного масажу.
- Уміння переконати хворого у важливості застосування не медикаментозних методів лікування, зокрема лікувального масажу при різних захворюваннях.
- Вміння визначати ключові поняття та терміни лікувального та спортивного масажу.
- Вміти аналізувати і прогнозувати вплив прийомів масажу на організм людини за даними медичного контролю.
- Вміти вибирати і застосовувати прийоми масажу для лікування та профілактики різних захворювань та формування здорового способу життя.
- Вміти оцінювати ефективність застосування прийомів 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.
- 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. Відшуковувати 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:

- мету та головні завдання застосування лікувального та спортивного масажу;
- основні прийоми лікувального та спортивного масажу та вплив їх на організм;
- механізм дії прийомів лікувального та спортивного масажу;
- показання та протипоказання до застосування масажу;
- особливості застосування масажу в передстартових станах;
- принципові відмінності попереднього, тренувального і відновного масажу;
- особливості застосування масажу при різних захворюваннях.

Вміти

- створювати умови для проведення лікувального та спортивного масажу;
- оцінити стан здоров'я пацієнта, стан його організму та факторів, які впливають на здоров'я;
- по суб'єктивних і об'єктивних ознаках оцінити дію масажу на пацієнта;
- виконати прийоми лікувального масажу при різних захворюваннях;
- виконати спортивний масаж до тренування, після тренування.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1

Спортивний масаж

Тема 1. Спортивний масаж та його класифікація. Характеристика спортивного, лікувального, гігієнічного та косметичного масажу. Застосування їх у фізкультурно-спортивних організаціях, лікувально-профілактичних установах, оздоровчих центрах тощо. Ціль їх застосування.

Тема 2. Попередній масаж. Поняття про попередній масаж та його фізіологічне обґрунтування. Різновиди сеансів попереднього масажу та методика їх проведення: розминальний, заспокійливий, тонізуючий та зігріваючий. Особливості попереджувального масажу залежно від видів спорту. Оволодіння навичками проведення попереднього масажу (стосовно спеціалізації студентів).

Тема 3. Відновлювальний масаж. Поняття про сеанс відновного масажу та його фізіологічне обґрунтування. Особливості відновлювального масажу при фізичній та розумовій втомі. Особливості методики сеансу відновлювального масажу при короткочасних перервах відпочинку від 1 до 5 хвилин; при перервах від 5 до 20 хвилин; при перервах від 20 хвилин до 3 годин; у багатоденній системі змагань при одноразовому виступі на день; відновлювальний масаж після завершення змагань. Вдосконалення техніки виконання прийомів масажу, освоєння навичок проведення сеансу відновлювального масажу.

Тема 4. Тренувальний масаж. Поняття про тренувальний масаж та його фізіологічне обґрунтування. Основні засади побудови сеансу тренувального масажу. Особливості методики сеансу масажу для підвищення тренуваності, для вдосконалення фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена. Опанування навичок проведення сеансу тренувального масажу.

Тема 5. Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації (акробатиці, баскетболі, боксі, боротьбі, волейболі, легкій атлетиці, лижному спорті, футболі, велосипедному спорті, веслуванні, плаванні, спортивній гімнастиці, художній гімнастиці тощо). Опанування навичками масажу стосовно окремих видів спорту. Масаж при спортивних травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.

Змістовний модуль 2.

Лікувальний масаж

Тема 6. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при пороках серця, при міокардіодистрофії, при стенокардії, при хронічній ішемічній хворобі серця та її ускладненнях, при гіпертонічній хворобі. Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця. Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях.

Тема 7. Профілактика та лікування сколіозу. Комплексний масаж для лікування сколіозу.

Тема 8. Профілактика та лікування остеохондрозу. Комплексний масаж для лікування остеохондрозу.

Тема 9. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Класичний масаж, що застосовується при плевриті, пневмонії, гострому бронхіті, емфіземі легень. Класичний масаж, що застосовується при хронічному бронхіті та бронхіальній астмі. Перкусійний масаж. Банковий масаж. Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври.

Тема 10. Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке. Тайський антицелюлітний масаж.

Тема 11. Масаж при вагітності. Самомасаж. Масаж спини, живота, ніг, рук. Масаж під час пологів. Масаж після пологів. Масаж живота. Техніка. Масаж ступнів, стегон, литок, живота, спини, плечового пояса, голови.

Тема 12. Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років.

Тема 13. Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця. Методика точкового самомасажу при судомних литкових м'язів. Методика точкового самомасажу при судомних м'язів стопи. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі. Програма точкового масажу для гарного самопочуття.

4. Структура навчальної дисципліни.

Назви тем	Кількість годин					
	Усь ого	у тому числі				
		Лекції.	Семінар ські	Практич ні	Лаборато рні	СРЗ
Змістовний модуль 1. Спортивний масаж						
Тема 1. Спортивний масаж та його класифікація. Характеристика спортивного, лікувального, гігієнічного та косметичного масажу. Застосування їх у фізкультурно-спортивних організаціях, лікувально-профілактичних установах, оздоровчих центрах тощо. Ціль їх застосування.	2		2			
Тема 2. Попередній масаж. Поняття про попередній масаж та його фізіологічне обґрунтування. Різновиди сеансів попереднього масажу та методика їх проведення: розминальний, заспокійливий, тонізуючий та зігріваючий. Особливості попереджувального масажу залежно від видів спорту. Оволодіння навичками проведення попереднього масажу (стосовно спеціалізації студентів).	6			2		4
Тема 3. Відновлювальний масаж. Поняття про сеанс відновного масажу та його фізіологічне обґрунтування. Особливості	6			2		4

відновлювального масажу при фізичній та розумовій втомі. Особливості методики сеансу відновлювального масажу при короткочасних перервах відпочинку від 1 до 5 хвилин; при перервах від 5 до 20 хвилин; при перервах від 20 хвилин до 3 годин; у багатоденній системі змагань при одноразовому виступі на день; відновлювальний масаж після завершення змагань. Вдосконалення техніки виконання прийомів масажу, освоєння навичок проведення сеансу відновлювального масажу.						
Тема 4. Тренувальний масаж. Поняття про тренувальний масаж та його фізіологічне обґрунтування. Основні засади побудови сеансу тренувального масажу. Особливості методики сеансу масажу для підвищення тренуваності, для вдосконалення фізичних якостей, для збереження спортивної форми. Особливості тренувального масажу в залежності від виду спорту, характеру тренування та стану спортсмена. Опанування навичок проведення сеансу тренувального масажу.	6			2		4
Тема 5. Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації (акробатиці, баскетболі, боксі, боротьбі, волейболі, легкій атлетиці, лижному спорті, футболі, велосипедному спорті, веслуванні, плаванні, спортивній гімнастиці, художній гімнастиці тощо). Опанування навичками масажу стосовно окремих видів спорту. Масаж при спортивних травмах та деяких захворюваннях опорно-рухового апарату.	6			2		4
Разом за змістовним модулем 1	26		2	8		16
Змістовний модуль 2. Лікувальний масаж						
Тема 6. Масаж при	10		2	2		6

захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при пороках серця, при міокардіодистрофії, при стенокардії, при хронічній ішемічній хворобі серця та її ускладненнях, при гіпертонічній хворобі. Сполучнотканинний масаж при захворюваннях серця. Сегментарний масаж при серцевих захворюваннях.						
Тема 7. Профілактика та лікування сколіозу. Комплексний масаж для лікування сколіозу.	8			2		6
Тема 8. Профілактика та лікування остеохондрозу. Комплексний масаж для лікування остеохондрозу.	6			2		4
Тема 9. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Класичний масаж, що застосовується при плевриті, пневмонії, гострому бронхіті, емфіземі легень. Класичний масаж, що застосовується при хронічному бронхіті та бронхіальній астмі. Перкусійний масаж. Банковий масаж. Сегментарний масаж при захворюваннях легень та плеври.	8			2		6
Тема 10. Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке. Тайський антицелюлітний масаж.	6			2		4
Тема 11. Масаж при вагітності. Самомасаж. Масаж спини, живота, ніг, рук. Масаж під час пологів. Масаж після пологів. Масаж живота. Техніка. Масаж ступнів, стегон, литок, живота, спини, плечового пояса, голови.	8			2		6
Тема 12. Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі. Класичний масаж при дитячому церебральному паралічі. Масаж для	10			4		6

покращення дихальної функції. Круговий трофічний масаж. Масаж для дітей віком від одного до семи років.						
Тема 13. Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку. Методика точкового самомасажу при різних порушеннях серцево-судинної системи. Методика точкового самомасажу при болях у ділянці серця. Методика точкового самомасажу при судомах литкових м'язів. Методика точкового самомасажу при судомах м'язів стопи. Методика точкового масажу при болях у колінному суглобі. Програма точкового масажу для гарного самопочуття.	8			2		6
Разом за змістовним модулем 2	64		2	18		44
<i>Індивідуальні завдання</i>						
Усього годин	90		4	26		60

5. Темилекційних / семінарських / практичних/ лабораторнихзанять

5.1. Теми лекційних занять

Лекційнізаняття не передбачені.

5.2. Теми семінарських занять

№	Назва теми	Кіл-ть годин
1	Тема 1. Семінарське заняття 1. Спортивний масаж та його класифікація.	2
2	Тема 6. Семінарське заняття 2. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.	2
	Разом	4

5.3. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кіл-ть годин
1	Тема 2.Практичне заняття 1. Попередній масаж. Поняття про попередній масаж та його фізіологічне обґрунтування.	2
2	Тема 3.Практичне заняття 2. Відновлювальний масаж. Поняття про сеанс відновного масажу та його фізіологічне обґрунтування	2
3	Тема 4.Практичне заняття 3. Тренувальний масаж. Поняття про тренувальний масаж та його	2

	фізіологічне обґрунтування.	
4	Тема 5. Практичне заняття 4. Масаж при різних видах спорту. Характеристика особливостей масажу з урахуванням спортивної спеціалізації.	2
5	Тема 6. Практичне заняття 5. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.	2
6	Тема 7. Практичне заняття 6. Профілактика та лікування сколіозу. Комплексний масаж для лікування сколіозу.	2
7	Тема 8. Практичне заняття 7. Профілактика та лікування остеохондрозу. Комплексний масаж для лікування остеохондрозу.	2
8	Тема 9. Практичне заняття 8. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Класичний масаж, що застосовується при плевриті, пневмонії, гострому бронхіті, емфіземі легень.	2
9	Тема 10. Практичне заняття 9. Етіологія та патогенез целюліту. Методика антицелюлітного масажу за Сільві Маке. Тайський антицелюлітний масаж.	2
10	Тема 11. Практичне заняття 10. Масаж при вагітності. Самомасаж.	2
11	Тема 12. Практичне заняття 11. Масаж для дітей віком до одного року. Масаж при дитячому церебральному паралічі.	2
12	Тема 12. Практичне заняття 12. Масаж для дітей віком від одного до семи років.	2
13	Тема 13. Практичне заняття 13. Масаж у літньому віці. Методика точкового самомасажу для людей похилого віку.	2
	Разом	26

5.4. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва теми / видів завдань	Кіл-ть годин
1	Тема 2. Підготовка до практичного заняття 1	4
2	Тема 3. Підготовка до практичного заняття 2	4
3	Тема 4. Підготовка до практичного заняття 3	4
4	Тема 5. Підготовка до практичного заняття 4	4
5	Тема 6. Підготовка до практичного заняття 5	6
6	Тема 7. Підготовка до практичного заняття 6	6
7	Тема 8. Підготовка до практичного заняття 7	4
8	Тема 9. Підготовка до практичного заняття 8	6
9	Тема 10. Підготовка до практичного заняття 9	4
10	Тема 11. Підготовка до практичного заняття 10	6
11	Тема 12. Підготовка до практичного заняття 11-12	6
12	Тема 13. Підготовка до практичного заняття 13	6
	Разом	60

7. Методинавчання

Практичні заняття: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, вправи.

Семінарські заняття:

- практичні методи: виконання тестових завдань, вирішення ситуаційних завдань (в т.ч. розрахункових), демонстрація.
- словесні методи: бесіда, пояснення, розповідь, інструктаж, дискусія, обговорення проблемних ситуацій;
- наочні методи: ілюстрація (у тому числі мультимедійні презентації);

Самостійна робота:

- самостійна робота з методичними розробками, схемами, таблицями, рекомендованою основною та додатковою літературою, інформаційним ресурсом кафедри, підготовка до аудиторних занять;
- самостійне виконання додаткового (бонусного) науково-дослідного завдання з добувача, підготовка наукової доповіді на засіданні наукового гуртка, конференції, підготовка і публікація тез наукової роботи з добувача, участь у міжвузівській олімпіаді, конкурсів наукових робіт.

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

Оцінка	Критерії оцінювання
«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»)	Ниже 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 семінарських та практичних занять
- Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
- Мультимедійні презентації
- Ситуаційні клінічні завдання

11. Питання для підготовки до підсумкового контролю

1. Що таке спортивний масаж?
2. Які найефективніші прийоми класичного масажу(основні та додаткові) по впливу на частину тіла, що масажується, чи застосовуються у спортивній практиці?
3. Які види спортивного масажу Ви знаєте?
4. У чому полягає загальна мета тренувального масажу?
5. Від чого залежить тривалість тренувального масажу?
6. Яка загальна тривалість сеансу загального та приватного тренувального масажу?
7. Як приблизно розподіляються витрати часу на найбільш поширені прийоми у тренувальному масажі (у %)?
8. На які підвиди підрозділяється тренувальний масаж?
9. На якому етапі застосовується масаж, що сприяє підвищенню тренуваності, у чому особливості його методики проведення?
10. У яких випадках застосовують масаж, що зберігає спортивну форму, у чому особливості його методики проведення?
11. У якій формі проводиться масаж, що підвищує рівень розвитку фізичних якостей? У чому особливості його проведення?
12. На які підвиди підрозділяється попередній масаж, яка його мета?
13. Які завдання виконує масаж розминки, який його Вплив на організм спортсмена?
14. Який комплекс масажних прийомів застосовується у розминочному масажі? Яка методика масажу до розминки, після розминки?
15. Які завдання виконує масаж у передстартових станах?
16. Які різновиди емоцій, що характеризують передстартовий стан спортсмена, розрізняють? Які особливості методики проведення масажу за даних станів?
17. Яке завдання виконує масаж, що зігріває? У чому особливості методики його проведення?

18. З якою метою застосовують масаж, що мобілізує? У чому особливості методики його проведення?
19. На які підвиди підрозділяється відновлювальний масаж, яка його мета?
20. Яка методика відновлювального масажу у короткочасних перервах від 1 до 5 хвилин?
21. Яка методика відновлювального масажу під час перерви тривалістю 3 години та більше?
22. Як проводиться відновлювальний масаж у багатоденній системі змагань при одноразовому виступі (тренувальному занятті) на день?
23. Як проводиться відновлювальний масаж у день відпочинку?
24. Як проводиться відновлювальний масаж після змагань?
25. Якими моментами визначається конкретна схема методики сеансу приватного масажу у спортивній практиці?
26. Який фізіологічний вплив має гіпертермія на організм людини?
27. У чому полягає методика лазневої процедури?
28. У чому полягають особливості методики проведення масажу у умовах лазні?
29. Які цілі підготовчого, основного та заключного етапів масажу при спортивних травмах та захворюваннях?
30. Що стосується теплових засобів масажу? У чому полягає фізіологічна дія тепла на травмовану ділянку?
31. У яких формах використовується світлова процедура у поєднанні з масажем травмованих ділянок тіла?
32. У чому полягає фізіологічна дія електропроцедур на травмовану ділянку?
33. Які види водних процедур використовують у поєднанні з масажем?
34. Що таке кріомасаж? Як його проводять?
35. У чому полягає фізіологічна дія баночного масажу? Як його проводять?
36. У чому полягає особливості використання мазей та розтирання з метою реабілітації після травм та пошкоджень?
37. У чому полягають особливості методики сеансу масажу окремих видів спорту (обраному виду спорту)? Історія розвитку масажу.
38. Дайте характеристику лікувального масажу.
39. Методи лікувального масажу.
40. Які методичні особливості лікувального масажу?
41. Загальні показання та протипоказання до проведення лікувального масажу?
42. Поєднання лікувального масажу з різними фізіотерапевтичними процедурами та ЛФК?
43. Дайте уявлення про види лікувального масажу.
44. Розкажіть про сегментарно-рефлекторний масаж.
45. Розкрийте сутність точкового масажу та його техніку.
46. Що таке сполучно-тканинний масаж?
47. Розкажіть про періостальний масаж.
48. Завдання та методи масажу при травмах ОДА?
49. Масаж при захворюваннях суглобів?
50. Розкажіть про масаж при травмах та захворюваннях нервової системи.

12. Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2015. – 448 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2014. – 304 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 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. Куничов. - Київ: Вища 9 школа, 2019. - 328 с.
6. Медико-біологічноосновифізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, ТетянаКучериб, Станіслав Крась, СофіяМаєвська, ФедірМузика. – 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. 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. 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.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник/Г. А. Макарова. – Київ : Здоров'я, 2013. – 480 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2015. – 336 с.
6. Штеренгерц А. Е. Масаж для дорослих та дітей / А. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. - Київ: Здоров'я, 2016. - 384 с.

13. Інформаційніресурси Інтернет:

1. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьомамовами [Електронний ресурс] / уклад. ІринаСвістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20m>
2. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьомамовами [Електронний ресурс] / уклад. ІринаСвістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pok_yk.pdf
3. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьомамовами [Електронний ресурс] / уклад. ІринаСвістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. –
Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masaz>
4. <https://online.mirmassage.com.ua>