

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичної реабілітації**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету здоров'я та
фізичного виховання

Миронюк І.С. _____
«_30_» червня 20_21_ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МАСАЖ ЗАГАЛЬНИЙ І САМОМАСАЖ

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Освітня програма	227 Фізична терапія, ерготерапія
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова навчання	українська

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» для здобувачів вищої освіти галузі знань **22 Охорона здоров'я** спеціальності **227 Фізична терапія, ерготерапія**, освітньої програми **227 «Фізична терапія, ерготерапія»**.

Розробник: Гузак О.Ю. доц.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри
Фізичної реабілітації

протокол __12__ від «_30__» червня_20_21__ р.

Завідувач кафедри Філак Я.Ф. _____

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № 10 від «_30_» червня 20_21__ р.

Голова науково-методичної комісії _____ Філак Ф.Г.

© _____ вересень _____, 2021 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	2-й	-
Кількість модулів –2	Семестр:	
	3-й	-
	Лекції:	
	10	-
	Лабораторні :	
	40	-
Вид підсумкового контролю:	Індивідуальна робота:	
Форма підсумкового контролю: Диференційований залік	Самостійна робота:	
	70	-

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

«Масаж загальний і самомасаж» – це навчальна дисципліна, яка належить до циклу професійно-наукових дисциплін і є базовою у професійній підготовці фахівців з фізичної терапії, ерготерапії. Проходження курсу «Масаж загальний і самомасаж» передбачається навчальним планом на II курсі денної і III курсі заочної форм навчання і складається з лекційних, лабораторних занять та самостійної роботи.

Мета курсу - дати студентам факультету здоров'я та фізичного виховання знання про фізіологічний вплив масажу на організм людини, основні та допоміжні прийоми класичного масажу, техніку і методику різних видів масажу на окремих частинах тіла, застосування різних видів масажу, традиційних і нетрадиційних, з профілактичною і лікувальною метою в клініці і спорті, загальні методичні вказівки, типові помилки при проведенні масажу. Пропоновані методики масажу дозволяють застосувати їх в ранні терміни виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату.

З урахуванням вимог, зазначених за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки спеціалістів даний курс передбачає глибоке засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок з курсу «Масаж загальний і самомасаж». Курс враховує та інтерпретує попередні знання студентів із медико-біологічних і спеціальних дисциплін, передбачає можливість використання отриманих знань в процесі вивчення наступних дисциплін з проблем фізичної реабілітації, рекреації тощо.

Вивчення дисципліни створює необхідні передумови для швидшої адаптації студента до роботи в клініці, надає правове підґрунтя його професійної діяльності, знайомить із нормативними державними та міжнародними документами, основними принципами біомедичної етики, статусом медичної деонтології у сучасному суспільстві

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

- 1) інтегральна компетентність - здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з порушеннями рухової функції органів та систем, насамперед, опорно-рухового апарату, нервової та кардіореспіраторної систем із застосуванням положень, теорій та методів фундаментальних, медичних та клінічних наук, фізичної культури в умовах комплексності та невизначеності.
- 2) загальні компетентності:
 - ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
 - ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
 - ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
 - ЗК 04. Здатність працювати в команді.
 - ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
 - ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
 - ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
 - ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
 - ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
 - ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
 - ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 - ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

- ЗК14.Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- 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.

3) спеціальні (фахові) компетентності:

- СК01.Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам,членам міждисциплінарної команди, іншим медичними працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.
- СК02.Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- СК10.Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 3) та документувати отримані результати.
- СК11.Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
- СК12.Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- СК13.Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «**Масаж загальний і самомасаж**» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 8 Анатомія людини
- ОК 10 Гігієна
- ОК 11 Фізіологія людини
- ОК 28 Основи фізичної терапії

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія»,вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).	ПР 02.
Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.	ПР 08.

Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.	ПР 13.
Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.	ПР 15.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «**Масаж загальний і самомасаж**»:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.	ПР 01
Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень	ПР 03.
Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.	ПР 04.
Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі (додаток 3), трактувати отриману інформацію.	ПР 06.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

Застосовуються наступні методи оцінювання:

1. Індивідуальне усне опитування.
2. Тестовий контроль (I-II рівня).
3. Письмовий теоретичний контроль.
4. Індивідуальний контроль практичних дій та отриманих результатів.

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом модульного та підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Модульний контроль складається з поточного контролю та модульного контрольного оцінювання (далі - МКО).

Навчальний матеріал дисципліни згрупований у 1 змістовий модуль. Поточний модульний контроль проводиться шляхом опитування студентів під час занять, тестового контролю знань на заняттях, перевірки конспектів лекцій та домашніх завдань, аналізу відвідування та відробок. В ході поточного контролю, за кожен вид навчальної роботи студент отримує оцінку за національною чотирьохбальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно), яка потім переводиться у рейтингові бали.

При оцінюванні засвоєння матеріалу кожного заняття модуля студенту виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною) шкалою з використанням прийнятих у ВНЗ та затверджених

цикловою медичною комісією критеріїв оцінювання. **Оцінка «відмінно»** виставляється за умови, якщо студент знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує тестові і ситуаційні задачі, а також практичні завдання будь-якого рівня складності. **Оцінка «добре»** виставляється, якщо студент знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно і систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках. **Оцінка «задовільно»** ставиться студентові на основі знання всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Студент спроможний вирішувати спрощені завдання за допомогою навідних питань; частково вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуває складнощі в ряді простих випадків; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені прості запитання відповідає вірно. **Оцінка «незадовільно»** виставляється у випадках, коли знання і уміння студента є нижчими за критерії задовільної оцінки.

У робочій програмі був застосований такий принцип конвертації традиційної системи оцінювання в бали (таблиця 1):

Таблиця 1

Конвертація традиційної системи оцінювання в бали:

Традиційна оцінка	Конвертація у бали
«5»	10-8
«4»	7-5
«3»	4-2
«2»	1 (0 балів за знання та 1 бал – за присутність на занятті)

Відробка пропущених практичних занять здійснюється згідно графіка відробок у визначений час у чергових викладачів. При цьому потрібно показати написаний від руки реферат з пропущеної теми, пройти тестовий контроль або усно відповісти на поставлені питання, виконати практичне завдання, визначене викладачем (напр., зробити масаж окремої частини тіла із застосуванням певних прийомів).

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: виконання практичних завдань у робочих зошитах (письмові відповіді на питання, складання схем, таблиць, маршрутів тощо), усне опитування на семінарських заняттях, підготовка презентації.

Форма модульного контролю: письмова контрольна робота.

Форма підсумкового семестрового контролю: залік

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1,2)

модуль №1 Поточне оцінювання та самостійна робота							Модульна контрольна робота № 1	модуль № 2 Поточне оцінювання та самостійна робота							Модульна контрольна робота № 2
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7		T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	
5	5	8	8	8	8	8	50	5	5	8	8	8	8	8	50

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів I модуля.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2		Модуль ...	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття		10		10		
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)		10		10		
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні						
Письмове тестування при тематичному оцінюванні		10		10		
Презентація		10		10		
Реферат		10		10		
Есе						
...						
Модульна контрольна робота		50		50		
Разом		100		100		100

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

При оцінюванні модульної контрольної роботи враховується обсяг та правильність виконаних завдань

В кінці семестру з дисципліни проводиться 1 модульне контрольне оцінювання (МКО). Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів у межах окремого змістового модулю здійснюються за 100-бальною шкалою. МКО проводиться після кожного змістового модулю шляхом написання письмової модульної контрольної роботи, яка складається з вирішення тестових завдань та теоретичних питань (додаток 1). Розподіл балів за поточну успішність та за результат виконання МКО визначається таким чином: максимально 50 балів – поточний контроль; максимально 50 балів – МКО (таблиця 1).

До модульної контрольної роботи допускаються всі студенти. На виконання письмового компонента МКО відводиться до двох академічних годин. Варіанти письмових тестів викладені у додатку 2. В кожному варіанті є 6 тестових завдань і 2 теоретичні питання. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 5 балів, за теоретичне питання – у 10 балів. За допомогою письмової модульної контрольної роботи оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів (див. табл. 3).

Студент, який не з'явився на МКО з *поважної причини*, може пройти його у визначений кафедрою термін.

Студент, який за результатами модульних контролів отримав оцінку «F» (0-34 бали), повинен до проведення підсумкового (семестрового) контролю *покращити цю оцінку принаймні до показника FX (≥ 35 балів)* під час чергування викладачів на кафедрі. *Без такого покращання він до підсумкового (семестрового) контролю не допускається.*

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Підсумковий модульний контроль з дисципліни проводиться у вигляді заліку наприкінці 4-го семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь освоєння навчального матеріалу, визначеного робочою навчальною програмою дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового (семестрового) контролю становить 100 балів.

Підсумкова модульна оцінка з навчальної дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці 1.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

МОДУЛЬ I

Змістовий модуль 1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ І ПРИНЦИПИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ.

Тема 1. Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу.

Тема 2. Організація праці масажиста. Масажний кабінет та його устаткування. Нормування та облік роботи масажиста.

Тема 3. Фізіологічний механізм впливу масажу. Вплив масажу на шкіру, судинну систему, м'язову та нервову системи.

Тема 4. Види масажу: лікувальний, гігієнічний, косметичний, спортивний.

Тема 5. Техніка масажу. Класифікація прийомів масажу.

Тема 6. Фізіологічний вплив масажу. Показання та протипоказання до проведення масажу.

Тема 7. Техніка виконання прийомів погладження, розтирання, розминання, вібрація.

Змістовий модуль 2. АНАТОМО-ТОПОГРАФІЧНІ ДАНІ ТА ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА .

Тема 9. Техніка виконання масажу спини, шиї.

Тема 10. Техніка виконання масажу верхніх кінцівок.

Тема 11. Техніка виконання масажу нижніх кінцівок.

Тема 12. Техніка виконання масажу грудної клітки, живота.

Тема 13. Сегментарний масаж. Техніка виконання. . Точковий масаж. Техніка виконання.

Тема 14. Методи апаратного і інших видів масажу. Спортивний масаж. Техніка виконання.

6.2 Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усьо го	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль І												
Модульний контроль 1. Основні поняття і принципи класичного масажу.												
Тема 1. Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу.	8	1		2		5						
Тема 2. Організація праці масажиста. Масажний кабінет та його устаткування. Нормування та облік роботи масажиста.	9	2		2		5						
Тема 3. Фізіологічний механізм впливу масажу. Вплив масажу на шкіру, судинну систему, м'язову та нервову системи.	8	1		2		5						
Тема 4. Види масажу: лікувальний, гігієнічний, косметичний, спортивний.	8	1		2		5						
Тема 5. Техніка масажу. Класифікація прийомів масажу.	8	1		2		5						
Тема 6. Фізіологічний вплив масажу. Показання та протипоказання до проведення масажу.	8	1		2		5						
Тема 7. Техніка виконання прийомів поглажування, розтирання, розминання, вібрація.	12	1		6		5						
МКО № 1	2			2								
Разом	63	8		20		35						
Модульний контроль 2. Анатомо-топографічні дані та техніка виконання масажу окремих частин тіла . Нетрадиційні види масажу.												
Тема 8. Техніка виконання масажу спини, шиї.	7			2		5						
Тема 9. Техніка виконання масажу верхніх кінцівок.	9			4		5						
Тема 10. Техніка виконання масажу нижніх кінцівок.	9			4		5						
Тема 11. Техніка виконання масажу грудної клітки, живота.	7			2		5						

Тема 12. Техніка виконання масажу волосистої частини голови, обличчя.	7		2	5						
Тема 13. Точковий масаж. Сегментарний масаж.	8	1	2	5						
Тема 14. Методи апататного і інших видів масажу. Спортивний масаж.	8	1	2	5						
МКО № 2	2		2							
Разом за модулем 2	57	2	20	35						
Усього годин	120	10	40	70						

6.3. Теми лабораторних занять

№ п.п	Назва теми	Кількість год.	
		Денне	Заочне
Модуль I			
Змістовий модуль 1. Основні поняття і принципи класичного масажу.			
1.	Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу. Організація праці масажиста. Масаажний кабінет та його устаткування. Нормування та облік роботи масажиста. Фізіологічний механізм впливу масажу. Вплив масажу на шкіру, судинну систему, м'язову та нервову системи. . Види масажу: лікувальний, гігієнічний, косметичний, спортивний.	2	
2.	Техніка масажу. Класифікація прийомів масажу. Фізіологічний вплив масажу. Показання та протипоказання до проведення масажу.	2	
3.	Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладжування.	2	
4.	Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розтирання.	2	
5.	Техніка масажного прийому розминання і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання.	2	
6.	Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів вібрації.	2	
7.	Масаж спини. Анатомо-топографічні дані та техніка масажу спини. Виконати масаж спини використовуючи основні і допоміжні прийоми погладжування, розтирання, розминання і вібрації.	6	
Підсумковий модульний контроль 1		2	
Всього за модулем 1		20	
Модуль II Анатомо-топографічні дані та техніка виконання масажу окремих частин тіла . Нетрадиційні види масажу.			
8.	Масаж шиї. Анатомо-топографічні дані та техніка масажу шиї. Виконати масаж шиї використовуючи основні і допоміжні прийоми погладжування, розтирання, розминання і вібрації.	2	
9.	Масаж верхньої кінцівки. Передпліччя і кисті. Провести масаж передпліччя, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу. Виконати масаж пальців кисті. Масаж верхньої кінцівки. Плече і суглоби. Виконати масаж плечового суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Масаж периферійних нервів верхньої кінцівки.	4	
10.	Масаж нижньої кінцівки. Гомілка і стопа. Виконати масаж стопи і пальців, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Виконати масаж гомілковостопного суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Техніка і методика масажу гомілки. Масаж нижньої кінцівки. Стегно і суглоби. Виконати масаж стегна, використовуючи основні і допоміжні прийоми.	4	

11.	Масаж грудної клітки, живота. Засвоєння методики і техніки проведення масажу грудної клітки, використовуючи прийоми класичного масажу. Провести масаж живота, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу.	2	
12.	Масаж волосистої частини голови і обличчя Вивчення методики і техніки проведення масажу волосистої частини голови пордущечками II – IV пальців, використовуючи всі прийоми класичного масажу. Вивчення методики і техніки проведення масажу лобної ділянки, навколо очей, ділянки щік і носа. Техніка і методика виконання масажу ділянки рота і підборіддя, використовуючи основні та допоміжні прийоми класичного масажу.	2	
13.	Точковий масаж. Основи точкового масажу. Вивчення способів знаходження біологічно активних точок. Засвоєння техніки і методики точкового масажу. Виконати заспокійливий варіант точкового масажу. Виконати тонізуючий варіант точкового масажу. Виконати точковий масаж при мігрені та гіпертонічній хворобі. Сегментарний масаж. Сегментарна будова тіла. Засвоєння техніки і методики сегментарного масажу. Виконати сегментарний масаж спини. Виконати сегментарний масаж верхніх і нижніх кінцівок.	2	
14.	Апаратний масаж. Фізіологічний вплив апаратного масажу. Методика і техніка масажу за допомогою апаратів. Апарати і механізовані пристрої. Вібраційний підводний масаж. Спортивний масаж. Вивчити методику і техніку тренувального масажу. Вивчити методику і техніку підготовчого масажу. Вивчити методику і техніку відновного масажу.	2	
15.	Підсумковий модульний контроль 2	2	
	Всього за модулем 2	20	
	РАЗОМ	40	

6.4. Самостійна робота

№ п.п	Назва теми	Кількість год.	
		Денне	Заочне
Модуль I			
Модульний контроль 1. Основні поняття і принципи класичного масажу.			
1.	Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу. Організація праці масажиста. Масажний кабінет та його устаткування. Нормування та облік роботи масажиста. Фізіологічний механізм впливу масажу. Вплив масажу на шкіру, судинну систему, м'язову та нервову системи. . Види масажу: лікувальний, гігієнічний, косметичний, спортивний.	5	
2.	Техніка масажу. Глибина впливу, напрямок руху, кількість рук, контакт рук з масажованою ділянкою (безперервний, переривчастий), характер впливу, зусилля. Класифікація прийомів масажу. Фізіологічний вплив масажу. Показання та протипоказання до проведення масажу.	5	
3.	Техніка масажного прийому погладження і його різновиди. Техніка виконання основних прийомів погладження. Техніка виконання основних прийомів площинного і обхоплюючого погладження. Техніка виконання допоміжних прийомів погладження.	5	

4.	Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди. Техніка виконання основних прийомів розтирання. Техніка виконання основних прийомів прямолінійного, колового, спіралевидного розтирання . Техніка виконання допоміжних прийомів розтирання. Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: пиляння, штрихування, стругання, пересікання, щипцеподібне розтирання.	5	
5.	Техніка масажного прийому розминання і його різновиди. Засвоєння техніки виконання основних прийомів розминання: поздовжнє, поперечне розминання. Розминання однією або обома руками. Техніка виконання допоміжних прийомів розминання. Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: валяння, накочування, зсування, надавлювання.	5	
6.	Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди. Техніка виконання основних прийомів вібрації. Засвоєння основних прийомів вібрації: безперервна, переривчаста. Техніка виконання допоміжних прийомів вібрації. Засвоєння техніки виконання таких допоміжних прийомів: струшування, рубання, поплескування, постукування, пунктування.	5	
7.	Масаж спини. Виконати масажні рухи з урахуванням розташування лімфатичних судин. Засвоєння методики і техніки проведення масажу спини, застосувавши основні та допоміжні прийоми погладжування, розтирання. Засвоєння методики і техніки проведення масажу спини, застосувавши основні та допоміжні прийоми розминання і вібрації. Провести масаж трапецієвидних м'язів та широких м'язів спини.	5	
За модулем 1		35	
Модуль II Анатомо-топографічні дані та техніка виконання масажу окремих частин тіла . Нетрадиційні види масажу.			
8.	Масаж шиї. Засвоєння методики і техніки проведення масажу бокових ділянок шиї з застосуванням прийомів погладжування, розтирання, розминання. Засвоєння методики і техніки проведення масажу передньої ділянки шиї, застосовуючи всі прийоми. Засвоєння методики і техніки проведення масажу задньої ділянки шиї.	5	
9.	Масаж верхньої кінцівки. Передпліччя і кисті. Засвоєння методики і техніки проведення масажу верхньої кінцівки, використовуючи прийоми класичного масажу. Провести масаж передпліччя, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу. Виконати масаж пальців кисті. Масаж верхньої кінцівки. Плече і суглоби. Засвоєння методики і техніки проведення масажу плеча і надпліччя, використовуючи основні і допоміжні прийоми класичного масажу. Засвоєння методики і техніки проведення масажу ліктьового суглоба. Виконати масаж плечового суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Масаж периферійних нервів верхньої кінцівки.	5	

10.	<p>Масаж нижньої кінцівки. Гомілка і стопа.</p> <p>Засвоєння методики і техніки проведення масажу нижньої кінцівки. Виконати масаж стопи і пальців, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Виконати масаж гомілковостопного суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Техніка і методика масажу гомілки.</p> <p>Масаж нижньої кінцівки. Стегно і суглоби.</p> <p>Засвоєння методики і техніки проведення масажу колінного суглоба. Засвоєння методики і техніки проведення масажу кульшового суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди масажу. Виконати масаж стегна, використовуючи основні і допоміжні прийоми.</p>	5	
11.	<p>Масаж грудної клітки, живота.</p> <p>Засвоєння методики і техніки проведення масажу грудної клітки, використовуючи прийоми класичного масажу. Провести масаж живота, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу.</p>	5	
12.	<p>Масаж волосистої частини голови і обличчя</p> <p>Засвоєння методики і техніки проведення масажу волосистої частини голови пордушечками II – IV пальців, використовуючи всі прийоми класичного масажу. Засвоєння методики і техніки проведення масажу лобної ділянки, навколо очей, ділянки щік і носа. Техніка і методика виконання масажу ділянки рота і підборіддя, використовуючи основні та допоміжні прийоми класичного масажу.</p>	5	
13.	<p>Точковий масаж.</p> <p>Основи точкового масажу. Засвоєння способів знаходження біологічно активних точок. Засвоєння техніки і методики точкового масажу. Виконати заспокійливий варіант точкового масажу. Виконати тонізуючий варіант точкового масажу. Виконати точковий масаж при мігрені та гіпертонічній хворобі.</p> <p>Сегментарний масаж.</p> <p>Сегментарна будова тіла. Засвоєння техніки і методики сегментарного масажу. Виконати сегментарний масаж спини. Провести сегментарний масаж грудної клітини. Виконати сегментарний масаж верхніх і нижніх кінцівок.</p>	5	
14.	<p>Апаратний масаж.</p> <p>Фізіологічний вплив апаратного масажу. Методика і техніка масажу за допомогою апаратів. Апарати і механізовані пристрої. Вібраційний підводний масаж.</p> <p>Спортивний масаж.</p> <p>Засвоїти методику проведення підготовчого масажу у спортсменів - бігунів. Виконати масаж у гімнастів, використовуючи основні і допоміжні прийоми. Провести передстартовий масаж у плавців. Виконати відновний масаж у спортсменів – велосипедистів після спортивних навантажень.</p>	5	
15.	За модулем 2	35	
16.	РАЗОМ	70	

Примітка. Самостійна робота виконується студентом згідно визначених завдань у навчальному зошиті з дисципліни

6.5. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

1. Масажні столи;
2. Конспект лекцій з дисципліни «Масаж загальний і самомасаж».
3. Збірники тестових завдань з дисципліни «Масаж загальний і самомасаж».
4. Схеми, таблиці, малюнки.
5. Презентації.
6. Інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань.
7. Правила модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.
8. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Масаж загальний і самомасаж».

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Головацький А.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р. Анатомія людини. У трьох томах: підручник. Том перший/Видання 2-е. – Вінниця: Нова книга, 2010, - 368 с.:іл.
2. Лікувальний масаж : Підручник / Л.О.Вакуленко, Г.В.Прилуцька, Д.В.Вакуленко, П.П.Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ, 2006. – 468 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В.В. Клапчука, Г.Р.Дзяка. - К.: Здоров'я, 1995.-310 с.
4. Медична і соціальна реабілітація: підручник /В.Б.Самойленко, Н.П.Яковенко, І.О.Петряшев та ін.. – К.: ВСВ «Медицина», 2013 – 464с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація /Видання друге,перероблене та доповнене/. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
6. Соколовський В.С. та ін.. Лікувальна фізична культура: Підручник /В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.Г.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед ун-т, 2005. – 234с.
7. Спортивна медицина і фізична реабілітація: Навч. посібник / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін. – К.: Медицина, 2008. – 248 с.
8. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник /М.В Степашко, Л.В.Сухостат. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. – 352с.

Допоміжна

1. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – 3-е изд. Стереотипн. – СПб.: Гиппократ, 1996. – 176с.: ил.
2. И.С.Красикова. Энциклопедия массажа / Научно-популярное издание. – СПб.: «КРИСТАЛЛ», 1996. – 448с., илл.
3. Лечебный массаж /Л.А.Куничев – 3-е изд., - К.: Вища шк. Главное изд-во, 1987. – 296с.
4. Физическая реабилитация: Учебник для студ. высших учебных заведений / Под общей ред. проф. С. Н. Попова., Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 608 с.
5. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-Информ, 2005. – 328 с.
6. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1988. – 528 с.
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Лекційний курс з дисципліни «Масаж загальний і самомасаж». (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем змістових модулів дисципліни (Платформа електронного навчання УжНУ).

Питання для контролю теоретичної успішності з дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» для студентів 2-го курсу денної і заочної форм навчання

Змістовий модуль 1

1. Коли почали застосовувати масаж як лікувальний засіб?
2. Які країни першими описали прийоми масажу?
3. Хто виконував масаж в Стародавньому Китаї та Індії?
4. Який масаж робили в країнах Америки і Африки?
5. У якій країні масаж є одним із важливих елементів медицини?
6. Хто звільнив масаж від релігійних нашарувань?
7. Де було відкрито школи масажу?
8. Хто заснував у Багдаді лікарню?
9. Коли почали застосовувати масаж як терапевтичний засіб?
10. Де застосовують у наш час масаж ?
11. Дайте визначення поняттю масаж.
12. Перерахуйте особливості масажу.
13. Які вимоги до масажиста?
14. Який режим роботи спеціаліста з масажу?
15. Які вимоги до пацієнта?
16. Яка площа масажного кабінету?
17. Яке обладнання у кабінеті?
18. Скільки триває робочий день масажиста?
19. Яка норма навантаження на одного масажиста на один робочий день?
20. Масажна одиниця, її визначення.
21. Перерахуйте механізми дії масажу.
22. Від яких процесів ЦНС залежить результат дії масажу на організм людини?
23. Скільки становить маса шкіри у % від загальної маси людини?
24. Скільки у шкірі виділяють біологічно активних точок?
25. Як впливає масаж на кровоносну систему?
26. Як впливає масаж на лімфатичну систему?
27. Які види м'язів ви знаєте?
28. Яким чином масаж впливає на м'язову систему?
29. Поясніть поняття середньофізіологічне положення(СФП).
30. Який вплив масажу на нервову систему?
31. Перерахуйте види масажу.
32. Назвіть форми масажу.
33. Назвіть два види лікувального масажу.
34. Що таке класичний масаж?
35. Опишіть дію сегментарно-рефлекторного масажу.
36. Для чого застосовується гігієнічний масаж?
37. На які види поділяється косметичний масаж?
38. У якій системі застосовують спортивний масаж?
39. Види і методика проведення апаратного масажу.
40. Які різновиди точкового масажу?

**Питання для перевірки практичних навичок
МОДУЛЬ І**

1. Виконати площинне поглиблене погладження спини.
2. Виконати обхоплююче погладження бічних поверхонь тулуба.
3. Виконати площинне глибоке погладження спини.
4. Виконати погладження спини тильною поверхнею кисті – гладження.
5. Виконати погладження міжребрових проміжків.
6. Виконати гребенеподібне погладження спини.
7. Виконати розтирання долонною поверхнею кисті (прямолінійне, зигзагоподібне).
8. Виконати розтирання опорною частиною кисті (колове).
9. Виконати розтирання ліктьовим краєм кисті .
10. Виконати допоміжні прийоми розтирання: штрихування, стругання, пересікання.
11. Виконати основні прийоми розминання : поздовжнє, поперечне.
12. Виконати допоміжні прийоми розминання :накочування, валяння.
13. Виконати допоміжні прийоми розминання: зміщення, розтягування.
14. Виконати допоміжні прийоми розминання: натискування, стискання.
15. Виконати допоміжні прийоми розминання: щипцеподібне, посмикування.
16. Виконати допоміжні прийоми розминання: гребенеподібне однією рукою, обтяженою кистю.
17. Виконати основні прийоми вібрації: безперервну, переривчасту.
18. Виконати лабільну вібрацію долонною поверхнею.
19. Виконати допоміжні прийоми безперервної вібрації: потрушування, стрясування, струшування.
20. Виконати допоміжні прийоми переривчастої вібрації: пунктування, поколючування, поплескування.
21. Виконати допоміжні прийоми безперервної вібрації: рубання, шмагання.
22. Показати середньо фізіологічне положення пацієнта лежачи на животі.
23. Показати середньо фізіологічне положення пацієнта лежачи на спині.
24. Показати середньо фізіологічне положення пацієнта сидячи.
25. Показати середньо фізіологічне положення пацієнта лежачи на боці.

**Питання для контролю теоретичної успішності
Змістовий модуль 2**

1. Анатомо-топографічні дані спини.
2. Техніка масажу спини.
3. Назвіть основні прийоми погладження ділянки спини.
4. Назвіть основні і допоміжні прийоми розтирання ділянки спини.
5. Назвіть допоміжні прийоми розминання, зсування, надавлювання ділянки спини.
6. Назвіть основні і допоміжні прийоми вібрації ділянки спини.
7. Анатомо-топографічні дані шиї.
8. Техніка масажу шиї.
9. Назвіть основні і допоміжні прийоми погладження і розтирання ділянки шиї.
10. Назвіть допоміжні прийоми розминання і вібрації ділянки шиї.
11. Анатомо-топографічні дані волосистої частини голови .
12. Техніка масажу волосистої частини голови.
13. Анатомо-топографічні дані обличчя .
14. Техніка масажу обличчя.
15. Анатомо-топографічні дані грудної клітки.
16. Техніка масажу грудної клітки.
17. Назвіть основні і допоміжні прийоми погладження і розтирання ділянки грудної клітки.
18. Назвіть основні і допоміжні прийоми розминання і вібрації ділянки грудної клітки.
19. Анатомо-топографічні дані живота.
20. Техніка масажу живота.

21. Назвіть основні прийоми погладжування ділянки живота.
22. Назвіть основні і допоміжні прийоми розтирання ділянки живота.
23. Назвіть допоміжні прийоми розминання ділянки живота.
24. Назвіть основні і допоміжні прийоми вібрації ділянки живота.
25. Анатомо-топографічні дані верхніх кінцівок.
26. Техніка масажу верхніх кінцівок.
27. Назвіть основні прийоми погладжування верхніх кінцівок.
28. Назвіть основні і допоміжні прийоми розтирання верхніх кінцівок.
29. Назвіть допоміжні прийоми розминання верхніх кінцівок.
30. Назвіть основні і допоміжні прийоми вібрації верхніх кінцівок.
31. Анатомо-топографічні дані нижніх кінцівок.
32. Техніка масажу нижніх кінцівок.
33. Назвіть основні прийоми погладжування нижніх кінцівок.
34. Назвіть основні і допоміжні прийоми розтирання нижніх кінцівок.
35. Назвіть допоміжні прийоми розминання нижніх кінцівок.
36. Назвіть основні і допоміжні прийоми вібрації нижніх кінцівок.
37. Точковий масаж, його характеристика.
38. Сегментарний масаж, його види та характеристика.
39. Апаратний масаж, його види.
40. Спортивний масаж, його види.

**Питання для перевірки практичних навичок
Змістовий модуль 2**

1. Виконати основні прийоми погладжування ділянки спини.
2. Виконати основні і допоміжні прийоми розтирання ділянки спини.
3. Виконати допоміжні прийоми розминання, зсування, надавлювання ділянки спини.
4. Виконати масажні рухи з урахуванням розташування лімфатичних судин.
5. Виконати масаж комірцевої зони, застосувавши прийоми погладжування і розтирання.
6. Виконати масаж шиї із застосуванням прийомів розминання і вібрації.
7. Провести масаж трапецієвидних м'язів, використовуючи прийоми класичного масажу.
8. Виконати масаж грудної клітини з урахуванням розміщення лімфатичних судин.
9. Провести масаж великих м'язів грудної клітки.
10. Провести основні і допоміжні прийоми погладжування і розтирання ділянки грудної клітки.
11. Виконати масажу волосистої частини голови використовуючи прийоми погладжування і розтирання.
12. Виконати масажу волосистої частини голови використовуючи прийоми розминання і вібрацію.
13. Виконати масаж обличчя використовуючи прийоми розминання і вібрацію.
14. Виконати масаж обличчя використовуючи прийоми погладжування і розтирання.
15. Виконати масаж передньої черевної стінки.
16. Виконати масаж кисті, пальців, п'ястка і зап'ястка.
17. Виконати масаж передпліччя, плеча.
18. Виконати масаж ліктьового і плечового суглобів.
19. Виконати масаж м'язів стопи і гомілковостопного суглоба.
20. Виконати масаж м'язів гомілки.
21. Провести масаж м'язів передньої поверхні стегна.
22. Виконати масаж м'язів задньої поверхні стегна і сідничної ділянки.
23. Виконати масаж колінного і кульшового суглоба.
24. Виконати точковий масаж.
25. Виконати сегментарно-рефлекторний масаж.

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібно підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібно підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібно підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____

(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами
(Додаток __).

(потрібно підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____

(підпис) (Прізвище

ініціали)