

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного терапевії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти**



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи класичного і нетрадиційних видів масажу**


Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	227 Терапія та реабілітація
Спеціалізація	227.01 Фізична терапія
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова навчання	українська

Ужгород 2024


Робоча програма навчальної дисципліни «**Основи класичного і нетрадиційних видів масажу**» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня галузі знань **22 – Охорона здоров'я**, спеціальності: **227 Терапія та реабілітація**; спеціалізація: **227.01 Фізична терапія**, освітньої програми **Фізична терапія, ерготерапія**.

**Розробники:** Гузак О.Ю., к. н. з фіз. вих., доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри ФТРСІО протокол № 15 від « 26 » червня 2024 р.

Завідувач кафедри  Ярослав ФІЛАК

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання протокол № 12 від « 27 » червня 2024 р.

Голова науково-методичної комісії:  Фелікс ФІЛАК

## 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:		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 60 самостійна робота студента - 60	4	3-й	-
	Лекції:		
	20	-	
	Лабораторні :		
	40	-	
Вид підсумкового контролю: залік	Індивідуальна робота:		
Форма підсумкового контролю: комбінований	Самостійна робота:		
	60	-	

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

«**Основи класичного і нетрадиційних видів масажу**» – це навчальна дисципліна, яка належить до циклу професійно-наукових дисциплін і є базовою у професійній підготовці фахівців з фізичної терапії, ерготерапії. Проходження курсу «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу» передбачається навчальним планом на II курсі денної форми 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 «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу». Курс враховує та інтерпретує попередні знання студентів із медико-біологічних і спеціальних дисциплін, передбачає можливість використання отриманих знань в процесі Вивчити наступних дисциплін з проблем фізичної реабілітації, рекреації тощо.

Вивчити дисципліни створює необхідні передумови для швидкої 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, Вивчити 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) Загальні компетентності (Професійний стандарт «Асистент фізичного терапевта»):

- 3.01 Здатність знаходити та обирати методи для комплексного підходу до розв'язання проблем та прийняття рішень.
- 3.03 Здатність до професійної комунікації.
- 3.04 Здатність вільно спілкуватися державною мовою усно та письмово.
- 3.06 Здатність виконувати професійну діяльність з дотриманням вимог техніки безпеки та охорони праці.
- 3.09 Здатність до представлення своєї професійної діяльності.
- 3.10 Здатність виконувати поставлені завдання під керівництвом фізичного терапевта.

4) спеціальні (фахові) компетентності:

- СК 01. 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.
- СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 3) та документувати отримані результати.
- СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
- СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

5) Професійні компетентності (за трудовою дією або групою трудових дій):

- А1 Здатність застосовувати у професійній діяльності законодавчі, нормативно-правові акти України, міжнародні та інші документи, що стосуються організації надання послуг з фізичної терапії.
- В1 Здатність надавати консультації з питань фізичної терапії в межах своєї компетентності особам з руховими порушеннями, їхнім родичам, опікунам/законним представникам та особам, що доглядають.
- Г1 Здатність забезпечити доступність послуг з фізичної терапії.
- Д2 Здатність розширювати функціональні можливості особи з руховим порушенням і сприяти дотриманню здорового способу життя. - Ж1 Здатність удосконалювати якість надання послуг з фізичної терапії.

## 2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧИТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами Вивчити навчальної дисципліни «**Основи класичного і нетрадиційних видів масажу**» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 8 Анатомія людини

ОК 10 Гігієна

ОК 11 Фізіологія людини

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія», Вивчити 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 «**Основи класичного і нетрадиційних видів масажу**»:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
--	----------

<p>Студент зможе вільно та впевнено висловлювати свої думки, ідеї та зауваження усно і письмово, використовуючи як українську, так і іноземну мову. Буде вміти ефективно комунікувати з колегами, клієнтами та партнерами у робочому оточенні.</p> <p>Оволодіє спеціалізованою лексикою та термінами, що використовуються у його професійній галузі. Зможе коректно використовувати цю термінологію у своїй усній та письмовій мові, що дозволить йому чітко та зрозуміло висловлюватися у професійному контексті. Буде свідомо дотримуватися правил та норм етикету в діловому спілкуванні. Буде розуміти важливість професійної ввічливості, поваги до співрозмовника та конфіденційності інформації. Буде вміти адаптувати свою комунікацію до різних ситуацій та культурних контекстів. Зможе ефективно створювати різноманітні документи, такі як звіти, презентації, електронні листи, українською мовою та іноземними мовами. Буде володіти навичками правильного оформлення.</p>	<p>ПР 02.</p>
<p>Студент буде мати глибоке розуміння норм і правил, які регулюють його професійну діяльність. Зможе інтерпретувати і</p>	<p>ПР 08.</p>
<p>застосовувати ці правила в різних ситуаціях, дотримуючись законів і вимог, які стосуються його професії. Розумітиме важливість етичних принципів у своїй професійній діяльності. Буде працювати згідно з визначеними етичними стандартами, поважати права та гідність інших осіб, дотримуватись конфіденційності і зобов'язань своєї професії. Зможе застосовувати набуті знання та навички на практиці відповідно до вимог своєї професії. Буде виконувати свої обов'язки з урахуванням нормативно-правових актів та етичних стандартів, що дозволить йому працювати ефективно та відповідально. Студент, який діє згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики, досягне високого рівня професійної компетентності. Буде здатний ефективно вирішувати завдання, робити обґрунтовані рішення, маючи на увазі законність та етичні аспекти своєї роботи.</p>	
<p>Студент буде розуміти, як взаємодіяти з пацієнтом/клієнтом у поважний, етичний і конфіденційний спосіб. Володіти навичками комунікації, щоб налагоджувати ефективне спілкування, демонструвати емпатію та розуміння, і враховувати індивідуальні потреби кожного пацієнта/клієнта. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які забезпечують шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.</p> <p>Навчання повинно допомогти студенту розвинути свідоме мислення і критичне мислення, щоб він міг аналізувати ситуації, приймати обґрунтовані рішення і впроваджувати оптимальні підходи до кожного пацієнта/клієнта. Також важливим є розвиток навичок саморефлексії, щоб студент постійно оцінював свою роботу, шукав можливості для вдосконалення та самовдосконалення.</p>	<p>ПР 13.</p>

<p>Студент розвине навички ефективної вербальної та невербальної комунікації, що дозволить йому висловлювати свої думки чітко та логічно, а також слухати та розуміти інших співрозмовників. Зможе використовувати відповідну мову та стиль спілкування для різних аудиторій. Навчиться адаптувати свій спосіб спілкування до потреб та характеристик різних осіб і груп. Буде здатен взаємодіяти з людьми різного віку, освіти, соціального статусу та професійного досвіду, використовуючи відповідні методи та тон спілкування. Розвине вміння сприймати та розуміти різні психологічні та когнітивні особливості співрозмовників. Зможе враховувати ці особливості при взаємодії з людьми, що сприятиме побудові успішних взаємин та співпраці. Розвине навички співпраці та командної роботи в мультидисциплінарному середовищі. Зможе ефективно взаємодіяти зі співробітниками, які мають різні спеціалізації та фахові знання, забезпечуючи успішне виконання спільних завдань та досягнення цілей команди.</p>	<p>ПР 15.</p>
--	---------------

#### **4. 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. Завдання на реальних об'єктах.
4. Індивідуальний контроль практичних дій та отриманих результатів.
5. Залік.

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 тестових завдань на початку кожного заняття. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється у 10 балів. Виконання практичної навички оцінюється у 20 балів, за підготовку і захист презентації - 10 балів, за відвідування, належний вид, активну участь – 10 балів.

Форма модульного контролю: тестування або письмова контрольна робота, практичні навички з масажу окремих частин тіла.

Форма підсумкового семестрового контролю: залік.

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

модуль №1 II оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота № 1	Сума
T1	T2	T3	T4	T5		
10	10	10	10	10	50	100

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

модуль № 2 II оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота № 2	Сума
T6	T7	T8	T9	T10		
10	10	10	10	10	50	100

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

Таблиця 2

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	8	10	8	10
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	4	10	4	10
Практичні навички при тематичному оцінюванні	4	20	4	20
Презентація	4	10	4	20
Реферат				
Есе				
...				
Модульна контрольна робота	1	50	1	50

Разом		100		100
-------	--	-----	--	-----

### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

При оцінюванні модульної контрольної роботи враховується обсяг та правильність виконаних завдань.

На протязі семестру з дисципліни проводиться 2 модульних контрольних 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 з виконанням практичних навичок (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 та практичного компонента МКО відводиться до двох академічних годин. Варіанти письмових тестів викладені у додатку 2. За допомогою письмової модульної контрольної роботи або тестового завдання оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів (див. табл. 2).

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 *покривити цю оцінку принаймні до показника FX ( $\geq 35$  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 3-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 100бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Переведення даних 100бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному.

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

**МОДУЛЬ І****Змістовий модуль 1.** Теоретичні основи та методологія класичного масажу.

## Анатомотопографічні аспекти та технічні прийоми

**Тема 1.** Історичний розвиток масажу. Анатомо-фізіологічні основи впливу масажних методик.

**Тема 2.** Організаційні аспекти професійної діяльності масажиста. Оснащення масажного кабінету. Регламентація та облік роботи масажиста. Фізіологічні механізми впливу масажу на організм: вплив на шкірні покриви, судинну систему, скелетну мускулатуру та нервову систему.

**Тема 3.** Класифікація та характеристика основних видів масажу: лікувальний, профілактичний, косметичний та спортивний. Основи техніки масажу. Структура та класифікація масажних прийомів.

**Тема 4.** Фізіологічні ефекти масажу. Показання та протипоказання до проведення масажних процедур. Техніка виконання базових прийомів масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрація.

**Тема 5.** Методика масажу обличчя та волосистої частини голови. Особливості техніки масажу спини та шийно-комірцевої зони.

**МОДУЛЬ ІІ****Змістовий модуль 2.** Методика виконання масажу окремих анатомічних зон. Традиційні та альтернативні підходи

**Тема 6.** Техніка масажу верхніх і нижніх кінцівок, грудної клітки та передньої черевної стінки.

**Тема 7.** Дитячий масаж: анатомо-фізіологічні особливості та методика виконання. **Тема 8.** Методологія міофасціального масажу. Основи сегментарного та акупресурного масажу. Лімфодренажний масаж: принципи та техніка виконання.

**Тема 9.** Альтернативні та нетрадиційні методи масажу: стоунтерапія, масаж бамбуковими паличками, медовий масаж та інші інноваційні техніки.

**Тема 10.** Методи апаратного масажу: вакуумний, вібромасаж, гідромасаж. Спортивний масаж. Техніка виконання.

**6.2 Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі						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
<b>Модуль І</b>												
<b>Модульний контроль 1.</b> Теоретичні основи та методологія класичного масажу. Анатомотопографічні аспекти та технічні прийоми												
<b>Тема 1.</b> Історичний розвиток масажу. Анатомо-фізіологічні основи впливу масажних методик .	9	2		1		6						

<b>Тема 2.</b> Організаційні аспекти професійної діяльності масажиста. Оснащення масажного кабінету. Регламентація та облік роботи масажиста. Фізіологічні механізми впливу масажу на організм: вплив на шкірні покриви, судинну систему, скелетну мускулатуру та нервову систему.	9	2		1	6								
<b>Тема 3.</b> Класифікація та характеристика основних видів масажу: лікувальний, профілактичний, косметичний та спортивний. Основи техніки масажу. Структура та класифікація масажних прийомів.	10	2		2	6								
<b>Тема 4.</b> Фізіологічні ефекти масажу. Показання та протипоказання до проведення масажних процедур. Техніка виконання базових прийомів масажу: погладження, розтирання, розминання, вібрація.	16	2		8	6								
<b>Тема 5.</b> Методика масажу обличчя та волосистої частини голови. Особливості техніки масажу спини та шийнокомірцевої зони.	14	2		6	6								
<b>МКО № 1</b>	2			2									
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>10</b>		<b>20</b>	<b>30</b>								
<b>Модуль II</b>													
<b>Модульний контроль 2. Методика виконання масажу окремих анатомічних зон. Традиційні та альтернативні підходи.</b>													
<b>Тема 6.</b> Техніка масажу верхніх і нижніх кінцівок, грудної клітки та передньої черевної стінки.	14	2		8	4								
<b>Тема 7.</b> Дитячий масаж: анатомо-фізіологічні особливості та методика виконання.	8	2		2	4								

<b>Тема 8.</b> Методологія міофасціального масажу. Основи сегментарного та акупресурного масажу. Лімфодренажний масаж: принципи та техніка виконання.	10	2	2	4							
<b>Тема 9.</b> Альтернативні та нетрадиційні методи масажу: стоунтерапія, масаж бамбуковими паличками, медовий масаж та інші інноваційні техніки.	10	2	4	4							
<b>Тема 10.</b> Методи апаратного масажу: вакуумний, вібромасаж, гідромасаж. Спортивний масаж. Техніка виконання.	10	2	4	4							
<b>МКО № 2</b>	2		2								
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>							
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>							

### 6.3. Теми лабораторних занять

№ п/п	Назва теми	години
1.	<b>Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу.</b> 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.	1
2.	<b>Техніка масажу.</b> Класифікація прийомів масажу. Фізіологічний вплив масажу. Показання та протипоказання до проведення масажу.	1
3.	<b>Техніка масажного прийому погладження і його різновиди.</b> Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладження.	4
4.	<b>Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди.</b> Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розтирання.	4
5.	<b>Техніка масажного прийому розминання і його різновиди.</b> Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання.	4
6.	<b>Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди.</b> Техніка виконання основних і допоміжних прийомів вібрації.	4

7.	<b>Підсумковий модульний контроль 1</b>	2
	<b>Разом за модуль №1</b>	<b>20</b>
8.	<b>Масаж волосистої частини голови і обличчя</b> Вивчити методики і техніки проведення масажу волосистої частини голови подушечками II – IV пальців, використовуючи всі прийоми класичного масажу. Вивчити 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
9.	<b>Масаж шиї.</b> Анатомо-топографічні дані та техніка масажу шиї. Виконати масаж шиї використовуючи основні і допоміжні прийоми погладження, розтирання, розминання і вібрації. <b>Масаж спини.</b> Анатомо-топографічні дані та техніка масажу спини. Виконати масаж спини використовуючи основні і допоміжні прийоми погладження, розтирання, розминання і вібрації.	2
10.	<b>Масаж верхньої кінцівки. Передпліччя і кисті.</b> Провести масаж передпліччя, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу. Виконати масаж пальців кисті. <b>Масаж верхньої кінцівки. Плече і суглоби.</b> Виконати масаж плечового суглоба, використовуючи основні і допоміжні різновиди прийомів. Масаж периферійних нервів верхньої кінцівки.	2
11.	<b>Масаж нижньої кінцівки. Гомілка і стопа.</b> 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. <b>Масаж нижньої кінцівки. Стегно і суглоби.</b> Виконати масаж стегна, використовуючи основні і допоміжні прийоми.	2
12.	<b>Масаж грудної клітки, живота.</b> Засвоєння методики і техніки проведення масажу грудної клітки, використовуючи прийоми класичного масажу. Провести масаж живота, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу.	2

13.	<p><b>Дитячий масаж</b></p> <p>Основні техніки масажу для дітей від 0 до 12 місяців.</p> <p>Безпечність та правильна позиція для масажу дитини.</p> <p>Масаж для полегшення колік та дискомфорту у немовлят.</p> <p>Техніки масажу для підтримки здорового сну у немовлят.</p> <p>Масаж для сприяння розвитку рухового апарату та моторики у дітей.</p> <p>Масаж для зміцнення імунної системи у немовлят.</p> <p>Масаж для полегшення напруження та стресу у дітей.</p> <p>Масаж для полегшення травм та розтягнень у м'язах у дітей.</p> <p>Масаж для підтримки здоров'я шкіри та полегшення симптомів дерматологічних захворювань у немовлят.</p> <p>Масаж для стимуляції розвитку мовлення та комунікації у дітей.</p> <p>Техніки масажу для полегшення газів у кишківнику у немовлят.</p> <p>Масаж для полегшення зубних болів та незручностей під час прорізування зубів у дітей.</p> <p>Масаж для сприяння заспокоєнню та релаксації у дітей.</p> <p>Масаж для полегшення симптомів респіраторних захворювань у немовлят.</p>	2
14.	<p><b>Техніка виконання міофасціального масажу.</b> Ознайомитися з давньо китайськими техніками та сучасними технологіями впливу на м'язи та фасції з метою зняття міофасціального больового синдрому та підвищення їх еластичності.</p> <p><b>Лімфодренажний масаж.</b> Ознайомитися з різновидом масажу, який дозволяє посилити обмін речовин, прискорити кровообіг і рух лімфи, зміцнити імунну систему, виводить токсини, запускає процес омолодження організму на клітинному рівні.</p>	1
15.	<p><b>Точковий масаж.</b> Основи точкового масажу.</p> <p>Вивчити способів знаходження біологічно активних точок. Засвоєння техніки і методики точкового масажу.</p> <p>Виконати заспокійливий варіант точкового масажу. Виконати тонізуючий варіант точкового масажу.</p> <p>Виконати точковий масаж при мігрені та гіпертонічній хворобі.</p> <p><b>Сегментарний масаж.</b> Сегментарна будова тіла.</p> <p>Засвоєння техніки і методики сегментарного масажу. Виконати сегментарний масаж спини.</p> <p>Виконати сегментарний масаж верхніх і нижніх кінцівок.</p>	1
16.	<p><b>Нетрадиційні види масажу: стоун-масаж, бамбуковими паличками, медовий та інші.</b></p> <p>Види стоун-масажу: гарячий вплив, холодний і контрастний вплив. Підбір каменів для стоун-масажу.</p> <p>Техніка масажу бамбуковими паличками. Послідовність масажу. Спеціальні прийоми. Робота з проблемними та болючими зонами. Способи впливу бамбуковими паличками на різні зони і частини тіла.</p> <p>Покази до медового масажу та особливості застосування. Техніка проведення медового масажу. Корисні властивості масажу медом.</p>	2

17.	<b>Апаратний масаж.</b> Фізіологічний вплив апаратного масажу. Методика і техніка масажу за допомогою апаратів. Апарати і механізовані пристрої. Вібраційний підводний масаж. <b>Спортивний масаж.</b> Вивчити методику і техніку тренувального масажу. Вивчити методику і техніку підготовчого масажу. Вивчити методику і техніку відновного масажу.	2
	<b>Підсумковий модульний контроль</b>	2
	<b>Разом за модуль №2</b>	<b>20</b>
	<b>РАЗОМ</b>	<b>40</b>

#### 6.4. Самостійна робота

№ п.п	Назва теми	Кількість год.
		Денна
<b>Модуль I</b>		
<b>Модульний контроль 1.</b> <i>Основні поняття і принципи класичного масажу. Анатомо топографічні дані та техніка виконання масажу окремих частин тіла . Нетрадиційні види масажу.</i>		
1.	<b>Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу.</b> 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.	2
2.	<b>Техніка масажу.</b> 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.	<p><b>Техніка масажного прийому погладжування, розтирання, розминання, вібрації та їхні різновиди.</b></p> <p>Дослідження літератури: Знайти і вивчити джерела (книги, статті, наукові дослідження) про масажний прийом погладжування, розтирання, розминання та вібрацію. Ознайомитись з його основними принципами, впливом на організм, технікою виконання і можливими різновидами.</p> <p>Відео-матеріали: Переглянути відео-уроки або демонстраційні відео, де професіонали з масажу демонструють техніку масажного прийому погладжування, розтирання, розминання та вібрацію. Спостерігайте за їхнім рухами, швидкістю та силою натискання.</p> <p>Практичні вправи: Практикуватись в самостійному виконанні масажного прийому погладжування, розтирання, розминання та вібрації. Виконуйте цю техніку на добровільному об'єкті (наприклад, друг чи член сім'ї). Зосереджуйтесь на правильній позиції тіла, рухах рук і силі натискання. Спробуйте варіювати швидкість і ритм.</p> <p>Практичні дослідження: Виконати масажний прийом погладжування, розтирання, розминання та вібрацію на різних областях тіла (наприклад, спині, руках, ногах) і спостерігати за відчуттями, які виникають у процесі масажу. Запишіть свої спостереження та результати.</p> <p>Написання звіту: Підготувати презентацію про Вивчити техніки масажного прийому погладжування, розтирання, розминання та вібрацію. У звіті включіть опис основних принципів, рухів і сил погладжування, розтирання, розминання та вібрацію, різновидів техніки, свої враження та відчуття від виконання масажу.</p> <p>Підготувати коротенький відеоматеріал.</p>	10
4.	<p><b>Масаж спини.</b></p> <p>Дослідження анатомії спини: повторити будову хребта та основних м'язів спини, структуру хребців та міжхребцевих дисків.</p> <p>Основні рухи та прийоми масажу спини: ознайомитися з різними техніками, такими як розтирання, розтягування, натискання та вижимання. Безпека та підготовка перед масажем: безпечні позиції для клієнта та масажиста під час масажу спини. Підготовка робочого середовища та обладнання для масажу спини.</p> <p>Масаж шиї та плечового поясу:  Детально ознайомитися з рухами та техніками для масажу шиї та плечового поясу. Вивчити основні точки та м'язи, які потребують уваги при масажу цієї області.</p> <p>Масаж верхньої та середньої частини спини: вивчити основні м'язи та точки, на які слід зосереджувати увагу на цій ділянці.</p> <p>Масаж нижньої частини спини та поперекової ділянки: ознайомитися</p>	10

	<p>з рухами та техніками, призначеними для масажу нижньої частини спини та поперекової ділянки.</p> <p>Розвиток послідовності та плавності рухів: дослідити, як правильно виконувати масаж спини, дотримуючись послідовності та забезпечуючи плавність рухів. Порівняти різні методики та підходи до послідовності рухів під час масажу спини.</p> <p>Розробка масажної програми: розглянути процес розробки індивідуальної масажної програми для клієнтів з різними потребами.</p> <p>Визначити ефективність різних технік та прийомів у вашій масажній програмі.</p>	
5.	<p><b>Масаж верхньої кінцівки. Кисть, передпліччя і плече.</b></p> <p>Вивчити: огляд та аналіз структури верхньої кінцівки, включаючи плечовий суглоб, передпліччя, зап'ястя та кисть, та комфортної позиції пацієнта для розслаблення. Ознайомитися із застосуванням легких рухів долоні або пальців по передпліччю, від зап'ястя до плечового суглобу.</p> <p>Виконання рухів розтирання за допомогою пальців або всієї долоні вздовж передпліччя та на плечовому суглобі. Застосування помірного тиску та повільних, кругових рухів для зняття напруги, розслаблення м'язів та полегшення болю.</p> <p>Виконання рухів розминання за допомогою пальців, кулака або долоні вздовж передпліччя та на плечовому суглобі.</p> <p>Використання розтягування, зсування, надавлювання та зміну сили тиску для розслаблення м'язів, поліпшення кровообігу та покращення гнучкості. Виконання легких, потрушуючих рухів рукою, ( всією долонею, ліктьовим краєм або пальцями) на передпліччі та плечі.</p> <p>Поступове відновлення пацієнта до стану бадьорості та комфорту.</p>	5
6.	<p><b>Масаж нижньої кінцівки. Стегно, гомілка і стопа.</b></p> <p>Вивчити анатомію нижньої кінцівки: ознайомитися зі структурою стопи, пальців, гомілковостопного суглоба та гомілки, будовою кісток, м'язів, сухожилів, суглобів та нервової системи, що забезпечують рухи нижньої кінцівки. Дослідити основні техніки масажу для нижньої кінцівки: Погладження: виконання гладких, легких рухів долоні або пальців по стопі та пальцях, гомілці та стегну. Розтирання: застосування різноманітних рухів розтирання за допомогою пальців або долоні на нижній кінцівці. Розминання: виконання рухів розминання, змінюючи тиск та напрямок, для розслаблення м'язів стопи та покращення кровообігу. Вібрація: використання легких, вібруючих рухів для стимуляції кровообігу та розслаблення м'язів нижньої кінцівки.</p>	5
7.	<p><b>Масаж грудної клітки, живота.</b></p> <p>Знайти в інтернеті, науковій літературі, методики і техніки проведення масажу грудної клітки, використовуючи прийоми класичного масажу. Провести масаж живота, використовуючи вибірково основні і допоміжні прийоми класичного масажу.</p> <p>Оформити відео на 2-3 хв. Підготувати коментар до даної роботи.</p>	5

8.	<p><b>Масаж волосистої частини голови і обличчя.</b> Знайти в інтернеті, науковій літературі, методики і техніки проведення масажу волосистої частини голови подушечками II – IV пальців, використовуючи всі прийоми класичного масажу. Підготувати презентацію по методиці і техніці проведення масажу лобної ділянки, навколо очей, ділянки щік і носа, ділянки рота і підборіддя, використовуючи основні та допоміжні прийоми класичного масажу.</p>	5
9.	<p><b>Точковий масаж. Сегментарний масаж.</b> Ознайомитись з основними принципами точкового масажу: вивчити мапу акупунктурних точок на тілі та їх вплив на органи і системи. Розберіться з методами локалізації та стимуляції точок, таких як натискання, коливання, обертання пальців тощо. Вивчити основні зони впливу точкового масажу на певні органи та функціональні системи організму. Вивчити сегментарний масаж: дослідити принципи розподілу тіла на сегменти, що відповідають окремим органам і системам. Ознайомитись з техніками стимуляції сегментів, включаючи</p>	5
	<p>погладжування, розтирання, розминання та вібрацію в певних зонах тіла. Вивчіть зони впливу сегментарного масажу на різні органи і системи організму. Виконати самостійну практику: застосувати отримані знання про точковий масаж для стимуляції конкретних акупунктурних точок на тілі при головній болі, закладеності носових пазух тощо. Виконати сегментарний масаж, фокусуючись на певних сегментах тіла та їх впливі на органи та системи. Зробити записи про ваші спостереження і результати впливу точкового і сегментарного масажу. Аналіз результатів: проаналізувати свої спостереження та відчуття під час виконання точкового і сегментарного масажу і зробити відповідні записи. Оцінити ефективність масажу на основі змін у самопочутті, функціональних симптомах та загальному стані організму.</p>	

10.	<p><b>Нетрадиційні види масажу: стоун-масаж, бамбуковими паличками, медовий та інші.</b></p> <p>Дослідження стоун-масажу: ознайомитися з принципами та історією стоун-масажу. Вивчити типи каменів, використовуваних у стоунмасажі, їх властивості та вплив на організм. Розуміння основних технік та прийомів стоун-масажу, включаючи нагрівання каменів, розміщення їх на тілі та виконання масажних рухів з використанням каменів. Вивчити протипоказання для проведення стоун-масажу. Дослідження бамбукового масажу: ознайомитися з технікою та методикою бамбукового масажу. Вивчити типи бамбукових паличок, їх розмірів та використання в масажній практиці.</p> <p>Розуміння основних рухів та технік бамбукового масажу, включаючи розтирання, розминання та вплив на точки тиску. Вивчити протипоказання та обережного використання бамбукових паличок.</p> <p>Дослідження медового масажу: ознайомитися з історією та традиціями медового масажу. Вивчити вплив меду на шкіру та організм, його корисних властивостей та ефектів.</p> <p>Розуміння основних прийомів та методик медового масажу, включаючи нанесення меду на шкіру, спеціальні рухи для активації кровообігу. Вивчити протипоказання та врахувати особливості пацієнтів з алергією на мед або шкірними захворюваннями.</p> <p>Знайдіть інші нетрадиційні види масажу: ароматерапевтичний масаж, тайський масаж, ломі-ломі та інші. Вивчити специфіку прийомів та принципів кожного виду масажу.</p> <p>Розуміння ефектів та переваг кожного виду масажу, а також протипоказань та обмежень для їх використання.</p>	5
11.	<p><b>Апаратний масаж.</b></p> <p>Фізіологічний вплив апаратного масажу. Методика і техніка масажу за допомогою апаратів. Апарати і механізовані пристрої. Вібраційний підводний масаж. <b>Спортивний масаж.</b></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>	3
	<b>РАЗОМ</b>	<b>60</b>

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 «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу».
3. Збірники тестових завдань з дисципліни «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу».
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 «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу».

## 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. Істомін А. Г. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. – Харків : ХНМУ, 2020. – 52 с.
3. Кирилюк В.В. Методика та техніка класичного масажу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / В. В. Кирилюк. – Луцьк, 2022. – 44с.  
[URL:https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20708/1/Metod\\_tekhn\\_klasychn\\_mas.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20708/1/Metod_tekhn_klasychn_mas.pdf)
4. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с. URL: <https://www.vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В.В. Клапчука, Г.Р.Дзяка. - К.: Здоров'я, 1995.-310 с.
6. Лікувальний масаж : Підручник / Л.О.Вакуленко,Г.В.Прилуцька, Д.В.Вакуленко, П.П.Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ, 2006. – 468 с.
7. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В.Вакуленко, Л.О.Вакуленко,О.В.Кутакова, Г.В.Прилуцька. – К. :ВСВ «Медицина», 2020. – 568 с. + 24 с. кольор. вкл.
8. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г.Філак – Ужгород. – 2015. – 418 с.
9. Медична і соціальна реабілітація: підручник /В.Б.Самойленко, Н.П.Яковенко, І.О.Петряшев та ін.. – К.: ВСВ «Медицина», 2013 – 464с.
10. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A10000-13-P1-14.pdf> 11.

Мухін В.М. Фізична реабілітація /Видання друге, перероблене та доповнене/. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 472 с. 12. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

URL:

13. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчук, Д.В.Вакуленко та ін.] ; за заг.ред. Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчука. – Тернопіль: ТДМУ, 2018. – 372 с.
14. 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.
15. Спортивна медицина і фізична реабілітація: Навч. посібник / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін. – К.: Медицина, 2008. – 248 с.
16. Степаненко О. С. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій / О. С. Степаненко, А.В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропасв. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 152 с.
17. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник /М.В Степашко, Л.В.Сухостат. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. – 352с.

### Допоміжна

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П.Корольчук, А.С.Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.
2. Нестерчук Н. Є. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Профілактично-лікувальний масаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та другого (магістерського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної і заочної форми навчання Рівне : НУВГП, 2020. – 16 с. URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/19346/1/08-02-66%D0%9C.pdf>
3. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник / І.М.Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.
4. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В.Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 184 с.
5. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : Навч. посіб. / О.М.Стасюк, Б.М.Кіндзер. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
6. Hans Garten The Muscle Test Handbook Functional Assessment, Myofascial Trigger Points and Meridian Relationships 1st Edition - March 7, 2013. – p.304.

**Інформаційні ресурси** 1. Лекційний курс з дисципліни «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу». (Платформа електронного навчання УжНУ).

2. Робоча програма дисципліни «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу» (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).
5. Методичні рекомендації до лабораторних занять (Платформа електронного навчання УжНУ).

## Додаток 1

**Питання для контролю теоретичної успішності з дисципліни «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу» для студентів 2-го курсу денної форми навчання  
МОДУЛЬ I Змістовий модуль 1 Питання для контролю теоретичної успішності**

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 напашарувань?
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**

1. Виконати площинне поверхнєве погладжування спини.
2. Виконати обхоплююче погладжування бічних поверхонь тулуба.
3. Виконати площинне глибоке погладжування спини.
4. Виконати погладжування спини тильною поверхнею кисті – гладження.
5. Виконати погладжування міжребрових проміжків.
6. Виконати гребенеподібне погладжування 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.

## **МОДУЛЬ II Змістовий модуль 2 Питання для контролю теоретичної успішності**

1. Анатомо-топографічні дані спини.
2. Техніка масажу спини.
3. Назвіть основні прийоми погладжування 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 погладжування 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 погладжування 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. Що таке стоун-масаж? Техніка його виконання.
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. Назвіть нетрадиційні види масажу.
32. Техніка і види банкового масажу.
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**

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.

## Додаток 2

### Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток\_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток\_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток\_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

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