МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ факультету

\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (ініціали та прізвище)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022\_\_\_

**МАСАЖ**

(назва навчальної дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки \_\_\_ Бакалаврів\_\_\_

денної (очної) форм здобуття освіти

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,

Укладачі: Іванська О. В. , к.н.ф.в., доцент,

Кузнєцов А.О., к.б.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту\_  Протокол № 1 від « » 2022 р.  В.о.завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Дорошенко\_  (підпис) (ініціали, прізвище ) | Ухвалено науково-методичною радою  факультету фізичного виховання здоров’я та туризму    Протокол № 1 від « » 2022 р.  Голова науково-методичної ради факультету \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище ) |

|  |  |
| --- | --- |
| Погоджено  з навчально-методичним відділом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище) |  |

2022 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | |
| **Галузь знань, спеціальність,**  **освітня програма**  **рівень вищої освіти** | **Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі** | **Характеристика навчальної дисципліни** | |
| очна (денна) форма здобуття освіти | заочна (дистанційна)  форма здобуття освіти |
| **Галузь знань**  01 Освіта/Педагогіка | Кількість кредитів – 3 | **Обов’язкова** | |
| **Цикл професійної** **підготовки**  **освітньої програми** | |
| **Спеціальність**  Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», | Загальна кількість годин – 90 | **Семестр:** | |
|  | 7й | 9й |
| Змістових модулів – 4 | **Лекції** | |
| **Освітньо-професійніа програма**  «Фізичне виховання»  «Спорт» |  |  |
| **Лабораторні роботи** | |
| Рівень вищої освіти: **бакалаврський** | Кількість поточних контрольних заходів –10 | 30 год. | 10 |
| **Самостійна робота** | |
| 60 год. | 80 |
| **Вид підсумкового семестрового контролю**:  залік | |
|  |  |  | |

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою «Масажа» полягає у наданні теоретичних знань та формуванні практичних умінь і навичок з техніки та методики виконання прийомів класичного масажу, масажу окремих частин тіла, лікувального та спортивного масажу.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Масаж» є:

* охарактеризувати історичні етапи виникнення і розвитку масажу в різних країнах світу;
* розкрити значимість масажу та його застосування в клінічній медицині;
* охарактеризувати гігієнічні основи масажу;
* розкрити клініко-фізіологічне обґрунтування впливу масажу на організм людини;
* охарактеризувати техніку та методику виконання прийомів масажу; - визначити поняття «форми масажу», «методи масажу», «системи масажу» та розкрити їх значення;
* охарактеризувати види масажу;
* розкрити особливість класичного лікувального масажу;
* охарактеризувати різновиди лікувального масажу;
* розкрити значення спортивного масажу в тренувальному процесі спортсменів;
* сприяти формуванню особистості майбутнього бакалавра фізичної культури і спорту, його професійної ерудиції та культури.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

*знати:*

* короткі історичні відомості про масаж; школи масажу та їх основні відмінності; обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; основні принципи масажу;
* показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому; загальні методичні вказівки до проведення масажу;
* види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного гігієнічного та лікувального масажу: поглажування, розтирання, розминання, вібрація; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; особливості та принципи спортивного і косметичного масажу; нетрадиційні види та методи масажу; особливості проведення самомасажу;

- методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення загального масажу та масажу окремих частин тіла; методику і техніку апаратного масажу;

- методику проведення масажу при різних захворюваннях;

- особливості методик дитячого масажу; показання і протипоказання до масажу; методичні особливості масажу для дітей 1-го року та дітей 1-3 років життя.

*уміти:*

* діагностувати ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу;
* володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом; складати програму масажу; вести відповідну документацію;
* володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів гігієнічного і лікувального масажу; застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів масажу;

- вміти проводити сеанс як загального масажу так і масажу окремих частин тіла, дотримуючись відведеного належного масажного часу; володіти практичними прийомами і технікою апаратного масажу; проводити самомасаж різних частин тіла;

- застосовувати на практиці методики проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, шкіри, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної, сечостатевої та ендокринної систем;

- володіти технікою дитячого масажу відповідно до віку та показань і протипоказань.

|  |  |
| --- | --- |
| Заплановані робочою програмою результати навчання  та компетентності | Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей |
| ЗК – Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.  Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.  ФК – Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.  Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.  Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. | Методи організації та здійснення навчально діяльності:  Методи стимулювання інтересу до навчання: виконання завдань в практичній діяльності, якщо дистанційно то запис відеоуроку з виконанням лабораторного завдання та прикріпленням в систему Moodle.  Контрольні заходи:  Самоконтроль.  Поточний контроль (усне опитування; письмовий контроль, тестування на СЕЗН Moodle).  Підсумковий контроль:  – теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle);  – лабораторні завдання (виконання індивідуального лабораторного завдання). |

**Міждисциплінарні зв’язки:** викладення матеріалу базується на знаннях, які студенти отримали після вивчення дисципліни «Масаж», пов’язана з курсами: анатомія людини з основами спортивної морфології, основи здоров’я, теорія і методика фізичного виховання, фізіологія людини, діагностика і моніторинг стану здоров’я людини.

**3. Програма навчальної дисципліни**

***Змістовий модуль 1.* Історія виникнення, гігієнічні основи та клініко-фізіологічне обгрунтування впливу масажу на організм людини.**

Тема 1. **Історія виникнення та розвитку масажу.** Історичні відомості про виникнення і розвиток масажу в різних країнах світу (Древньому Китаї, Індії, Греції, Римі, Єгипті, у слов’янських племен, Фінляндії, Швеції, в державах Малої і Середньої Азії). Розвиток масажу в Україні.

Тема 2**. Гігієнічні вимоги для проведення масажу.** Вимоги до кабінету масажу та його обладнання. Характеристика масажного стола. Вимоги, що пред'являються до масажиста та пацієнта. Протипоказання та показання до масажу. Допоміжні засоби, що застосовуються для масажу (гелі, креми, олії). Організація праці масажиста: психологічний та технічний аспекти в роботі масажиста, вимоги до рук масажиста, його одягу та взуття. Правила роботи масажиста: профілактика професійних захворювань масажиста, найбільш раціональні пози масажиста під час масажу. Норми часу та облік роботи масажиста.

Тема 3. **Фізіологічний вплив масажу на організм людини.** Основні правила виконання процедури лікувального масажу. Підготовка до масажу. Загальний та місцевий масаж, підготовчий, основний та заключний період масажу. Механізмі фізіологічної дії масажу на організм: місцевий механічний, нервоворефлекторний та гуморальний. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на крово- та лімфообіг. Вплив масажу на серцево-судинну та дихальну системи. Вплив масажу на опорно-руховий апарат. Вплив масажу на ендокринну систему та обмін речовин.

**Змістовий модуль 2.** ***Прийоми, форми, системи, методи та види масажу***

Тема 4. **Прийоми класичного масажу.** Загальна характеристика прийомів та техніки класичного масажу. Визначення прийому погладжування, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів погладжування. Методичні вказівки. Визначення прийому розтирання, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів розтирання. Методичні вказівки. Визначення прийому розминання, характеристика його видів та техніка їх виконання. Характеристика допоміжних прийомів розминання. Методичні вказівки. Визначення прийому вібрація, характеристика безперервної та перервної вібрації, техніка їх виконання. Методичні рекомендації. Поєднання масажу з дозованими рухами, значення їх застосування, види рухів які застосовуються під час проведення сеансу масажу.

Тема 5. **Форми, системи, методи та види масажу.** Визначення форми масажу. Техніка і методика навчання частковому масажу та загального масажу. Визначення системи масажу та характеристика шведської, фінськоїта української систем масажу. Східна система масажу. Характеристика ручногота апаратного методів масажу.

**Змістовий модуль 3. *Класичний лікувальний та інші різновиди лікувальних масажів.***

Тема 6. **Практичне застосування масажу.**Методика масажу спини. Методика масажу голови. Методика масажу комірцевої зони. Методика масажу грудної клітки. Методика масажу животу. Методика масажу верхніх кінцівок. Методика масажу нижніх кінцівок. Методика загального масажу.

Тема 7. **Спортивний масаж.** Тренувальний масаж. Попередній масаж, різновиди попереднього масажу. Відновний масаж. Спортивний масаж в сполученні з бальнеологічними та фізіотерапевтичними процедурами в реабілітації спортсменів. Планування спортивного масажу в системі тренувальних занять у представників різних видів спорту. Спортивний масаж: види, форми проведення, поєднання з тренувальним процесом та спортивними змаганнями.

Тема 8**. Самомасаж як гігієнічне та відновлювальний метод.** Загальний гігієнічний самомасаж. Самомасаж окремих ділянок тіла. Самомасаж при розумовому стомленні. Самомасаж при фізичному стомленні. Косметичний самомасаж: масаж волосистої частини голови, масаж шиї, масаж обличчя. Методика проведення самомасажу.

Тема 9**. Застосування масаж у комплексному лікуванні.** Поєднання масажу з лікувальною гімнастикою та фізіотерапевтичними факторами. Поєднання масажу з мануальною терапією та постіммобілізаційною релаксацією м’язів. Роль масажу в проведенні рухового режиму та загартуванні. Масаж в SPA-терапії. Поєднання лікувального масажу з дозованими рухами: активні та пасивні вправи. Загальне уявлення про постізометричну релаксацію. Техніка проведення постізометричної релаксації. Лікувальні ефекти постізометричної релаксації. Показання та протипоказання до застосування постізометричної релаксації.

***Змістовний модуль 4. Масаж окремих частин тіла.***

Тема 10. Загальний масаж тіла, методика, відведений час проведення процедури. Методика проведення верхніх кінцівок тіла. Масаж голови та ворокникової зони. Масаж спини. Масаж живота. Методика проведення масажу грудної клітини. Масаж нижніх кінцівок, стопи.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Змістовий модуль | Усього  годин | Аудиторні (контактні) години | | | | | | Самостійна робота, год | | Система накопичення балів | | |
| Усього  годин | | Лекційні  заняття, год | | Лабораторні  заняття, год | | Теор.  зав-ня,  к-ть балів | Лабор.  зав-ня,  к-ть балів | Усього балів |
| о/д.ф. | з/дист  ф. | о/д ф. | з/дист  ф. | о/д ф. | з/дист  ф. |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| о/д.ф. | з  /дист.  ф. |
| 1 | 15 |  |  |  |  | **6** | **2** | **20** | **20** | **5** | **6** | **10** |
| 2 | 15 |  |  |  |  | **14** | **4** | **20** | **20** | **5** | **10** | **10** |
| 3 | 15 |  |  |  |  | **6** | **2** | **20** | **20** | **5** | **10** | **10** |
| 4 | 15 |  |  |  |  | **4** | **2** |  | **20** | **5** | **4** | **10** |
| Усього за змістові модулі | 60 |  |  |  |  | **30** | **10** | **60** | **80** | **20** | **30** | 40 |
| Підсумковий семестровий контроль  **залік** | 30 |  |  |  |  |  |  | 60 |  |  |  | 40 |
| Загалом | **90** | | | | | | | | | **100** | | |

**4. Структура навчальної дисципліни**

**5. Теми лабораторних занять**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № змістового  модуля | | | Назва теми | Кількість  годин | |
| о/д  ф. | з/дист  ф. |
| **1** | | | **2** | **3** | **4** |
| 1 | | | Історія виникнення та розвитку масажу. | 2 |  |
| 2 | | | Гігієнічні вимоги для проведення масажу. | 2 | 2 |
| 3 | | | Фізіологічний вплив масажу на організм людини. | 4 |  |
| 4 | | | Прийоми класичного масажу (погладжування, розтирання, розминання, вібрація) | 4 | 2 |
| 5 | | | Форми, системи, методи та види масажу. | 4 | 2 |
| 6 | | | Практичне застосування масажу. | 4 |  |
| 7 | Спортивний масаж. | | | 2 |  |
| 8 | Самомасаж як гігієнічне та відновлювальний метод. | | | 4 |  |
| 9 | Застосування масаж у комплексному лікуванні. | | | 2 | 2 |
| 10 | | Масаж окремих частин тіла***.*** | | 2 | 2 |
| Разом | | | | 30 | 10 |

1. **Види і зміст поточних контрольних заходів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № змістового модуля | Види поточних контрольних заходів | Зміст поточного контрольного заходу | Критерії оцінювання | Усього балів |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle | Питання для підготовки:   1. Історичні відомості про виникнення і розвиток масажу в різних країнах світу 2. Вимоги до кабінету масажу та його обладнання. 3. Характеристика масажного стола. 4. Вимоги, що пред'являються до масажиста та пацієнта. 5. Загальний та місцевий масаж, підготовчий, основний та заключний період масажу. 6. Механізмі фізіологічної дії масажу на організм: місцевий механічний, нервоворефлекторний та гуморальний. | Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. | **5** |
| Лабораторне завдання –виконання лабораторної роботи, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу | Вимоги до виконання та оформлення:  Оцінюються завдання лабораторного заняття. Здатність використовувати під час навчання виконання завдань знання про анатомічні особливості організму людини, фізіологію людини. | Не більше 10 балів із розрахунку:  5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми;  5 балів – виконання лабораторніх задвань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно;  4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять;  4 балів – виконання лабораторніх задвань, правильність виконання;  3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.  3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністью. | **10** |
| **Усього за ЗМ 1** | **2** |  |  | **15** |
| 2 | Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle | Питання для підготовки:   1. Загальна характеристика прийомів та техніки класичного масажу. 2. Прийоми: погладжування, розтирання, розминання, вібрація. 3. Визначення форми масажу. 4. Техніка і методика навчання частковому масажу та загального масажу. | Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. | **5** |
| Лабораторне завдання –виконання лабораторна робота, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу | Вимоги до виконання та оформлення:  Оцінюються завдання лабораторного заняття. Тестовий контроль, демонстрація практичних навичок основних і допоміжних технік масажу(погладжування, розтирання), аналізу та узагальнення літературних джерел | Не більше 10 балів із розрахунку:  5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми;  5 балів – виконання лабораторніх задвань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно;  4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять;  4 балів – виконання лабораторніх задвань, правильність виконання;  3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.  3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністью | **10** |
| **Усього за ЗМ 2** | **2** |  |  | **15** |
| **3** | Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle | Питання для підготовки:   1. Практичне застосування масажу різних частин тіла. 2. Тренувальний масаж. Попередній масаж, різновиди попереднього масажу. 3. Відновний масаж. 4. Загальний гігієнічний самомасаж. 5. Самомасаж окремих ділянок тіла. 6. Поєднання масажу з мануальною терапією та постіммобілізаційною релаксацією м’язів. 7. Роль масажу в проведенні рухового режиму та загартуванні. | Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. | **5** |
| Лабораторне завдання –виконання лабораторна робота, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу | Вимоги до виконання та оформлення:  Оцінюються завдання лабораторного заняття. Опитування, тестовий контроль, звіт про виконання функціональних проб, демонстрація практичних навичок оцінки фізичного стану здоров’я людини. Демонстрація практичних навичок(тренувальний масаж). | Не більше 10 балів із розрахунку:  5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми;  5 балів – виконання лабораторніх задвань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно;  4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять;  4 балів – виконання лабораторніх задвань, правильність виконання;  3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.  3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністью | **10** |
| **Усього за ЗМ 3** | **2** |  |  | **15** |
| **4** | Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle | Питання для підготовки:   1. Загальний масаж тіла, методика, відведений час проведення процедури. 2. Методика проведення верхніх кінцівок тіла. 3. Масаж голови та ворокникової зони. 4. Масаж спини. 5. Масаж живота. 6. Методика проведення масажу грудної клітини. 7. Масаж нижніх кінцівок, стопи. | Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. | **5** |
| Лабораторне завдання –виконання лабораторна робота, що містить завдання послідовного, логічного оформлення протоколу | Вимоги до виконання та оформлення:  Оцінюються завдання лабораторне заняття. Опитування, тестовий контроль, демонстрація практичних навичок масажу окремих частин тіла | Не більше 10 балів із розрахунку:  5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми;  5 балів – виконання лабораторніх задвань, повністю і правильність виконання послідовно та логічно;  4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять;  4 балів – виконання лабораторніх задвань, правильність виконання;  3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.  3-1 балів – не правильність виконання завдань, або не повністью | **10** |
| **Усього за ЗМ 4** | **2** |  |  | **15** |
| **Усього за змістові модулі** | **10** |  |  | **60** |

**7. Підсумковий семестровий контроль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма | Види підсумкових контрольних заходів | Зміст підсумкового контрольного заходу | Критерії оцінювання | Усього балів |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Екзамен** | Теоретичне завдання (залік. тести на СЕЗН Moodle) | Питання для підготовки:   1. Виконання тестування після кожного змістовного модуля, та за курс вивчення. 2. Види масажу. 3. Вимоги до масажиста та пацієнта. 4. Вплив вижимання на організм. 5. Вплив вібрації на організм. 6. Вплив масажу на дихальну систему. 7. Вплив масажу на лімфатичну систему. 8. Вплив масажу на нервову систему. 9. Вплив масажу на опорно-руховий апарат. 10. Вплив масажу на процеси обмінну. 11. Вплив масажу на серцево-судинну систему. 12. Вплив масажу на шкіру та підшкірну клітковину. 13. Вплив погладжування на організм. 14. Вплив розминання на організм. 15. Вплив розтирання на організм. 16. Гігієнічні вимоги до кабінету масажу. 17. Історія виникнення і розвитку масажу. 18. Методика відновного масажу. 19. Методика гігієнічного масажу. 20. Методика загального масажу. 21. Методика масажу верхніх кінцівок. 22. Методика масажу голови. 23. Методика масажу грудної клітини. 24. Методика масажу живота. 25. . Методика масажу коміркової зони. 26. Методика масажу нижніх кінцівок. 27. Методика масажу спини. 28. Методика попереднього масажу. 29. Методика проведення самомасажу. 30. Методика тренувального масажу. 31. Основні та допоміжні прийоми вібрації. 32. Основні та допоміжні прийоми погладжування. 33. Основні та допоміжні прийоми розминання. 34. Основні та допоміжні прийоми розтирання. 35. Показання для проведення сеансу масажу. 36. Протипоказання для проведення сеансу масажу. | *Тестові завдання* містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,2 бали за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Максимально 10 балів.  *Розподіл балів за питаннями екзаменаційного білету*, виходячи з максимальних 21 балу:  - перше, друге, третє завдання: теоретичні питання, які оцінюються за семибальною шкалою («відмінно» - 7-6 балів, «добре» - 5 балів, «задовільно» - 4-3 бали, «незадовільно» - 2-0 балів).  Для оцінки виконання завдань екзаменаційного білету використовуються такі критерії оцінювання відповіді студента:  4-3бали – відповідь студента неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань. | **31 (10 +21)** |
| лабораторне завдання | Раціональне виконання завдань, практичне виконання усіх видів масажу, техніки, демонстрація у відео уроках. | 3-4бали – відповідь студента неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань;  5-7 балів – відповідь студента досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, недостатня чіткість у визначенні понять;  8-9 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент доцільно використовує вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки. | **9** |
| Усього за підсумковий семестровий контроль |  | | | **40** |

**8. Рекомендована література**

**Основна**:

1. Горошко В.І. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Масаж загальний і спортивний» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 60 с.
2. Горошко В.І. Масаж загальний і спортивний: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава: ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 150 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 2-ге вид., переробл. та доповн. Київ Олімпійська література, 2005. – 422 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 3-те вид., переробл. та доповн. Київ Олімпійська література, 2009. – 488 с.
5. Степашко М.В. Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині Київ Медицина, 2010. – 352 с.

**Додаткова:**

1. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.

2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Реабілітаційний масаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 524 с.

3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., переробл. й допов. Харків : ХНАДУ, 2013. 295 с.

4. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 с.

5. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт) : навч. посіб. Нац. ун-т кораблебудування ім. адмірала Макарова. 14 16 2 2 3. 3.1. Миколаїв : НУК, 2017. 316 с.

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

7. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ : ТОВ “Козарі”, 2010. 86 с.

8. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посіб. Харків : Колегіум, 2015. 175 с.

9. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : ЛДУФК, 2013. 303 с.

10. Зотов В.П. Спортивний массаж Київ.: Здоров’я, 1987. 189 с.

11. Anatomical Differences between Children and Adults. *International Journal of Scientific Research and Management* (IJSRM). 8(5): 355-359, 2020.

12. Ian Peate, Elizabeth Gormley-Fleming. Fundamentals of Children and Young People’s Anatomy and Physiology A Textbook for Nursing and Healthcare Students, Second Edition. John Wiley & Sons Ltd. Published, 2021. 528 р.

**Інформаційні джерела**:

1. First Aid Manual. The Step-by-Step Guide For Everyone (Irish edition). : DK (Dorling Kindersley) 2017. 288 с. Електронні джерела: http://www.nbuv.gov.ua/(Сайт Національної бібліотеки України імені В.І.Вернадського)

2. Human anatomy and physiology (Анатомія та фізіологія людини). URL: https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-p hysiology

3.Advanced muscular-skeletal system physiology (Розширена фізіологія опорно-рухової системи). URL: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/advanced-muscular-system>

9. Атлас з анатомії людини Acland's. URL: <http://www.med-edu./basic-science/anatom/acland_anatomy>

11. Анатомія, фізіологія, біологія і генетика, цікаві статті про людину. URL: http://medicinform.net/human/anatomy.