

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗІОЛОГІЇ, ІМУНОЛОГІЇ І БІОХІМІЇ
З КУРСОМ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА МЕДИЦИНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан біологічного факультету

Л.О. Омелянчик

“ _ ” _____ 2024 р.

Основи масажу та самомасажу

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалавра
очної (денної) форм здобуття освіти
спеціальності 014 Середня освіта
предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Укладач Гороховський Єгор Юрійович, канд. біол. наук, доцент

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізіології, імунології і
біохімії з курсом цивільного захисту та
медицини
Протокол № __ від “ _ ” _____ 2023 р.
Завідувач кафедри фізіології, імунології і
біохімії з курсом цивільного захисту та
медицини

_____ О. Г. Куш

Ухвалено науково-методичною радою
біологічного факультету

Протокол № __ від “ _ ” _____ 2023 р.
Голова науково-методичної ради біологічного фа-
культету

_____ Н.М. Пригула

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ В. В. Перетяцько

2024 рік

1. Опис навчальної дисципліни

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
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Кількість кредитів – 5	Вибіркова
		Цикл дисциплін вільного вибору студента в межах спеціальності
Спеціальність 014 Середня освіта	Загальна кількість годин – 150	Семестр:
Спеціалізація / Предметна спеціальність 014.05 середня освіта (Біологія та здоров'я людини)		4-й
Освітньо-професійна програма середня освіта (Біологія та здоров'я людини)	Змістових модулів – 8	Лекції
		30 год.
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 23	Практичні
		30 год.
		Самостійна робота
		90 год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни “Основи масажу та самомасажу” є отримання здобувачами вищої освіти теоретичних знань про фізіологічні механізми лікувального масажу, а також формування практичних навичок застосування методів класичного лікувального, гігієнічного та спортивного масажу.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни “Основи масажу та самомасажу” є:

- засвоєння теоретичних знань щодо фізіологічних механізмів лікувального масажу та його місця у системі фізичної реабілітації;
- вивчення показань, протипоказань та застережень до застосування окремих видів, форм та методів лікувального масажу та самомасажу;
- засвоєння теоретичних знань щодо особливостей застосування окремих прийомів масажу;
- оволодіння практичними навичками виконання різновидів масажу та самомасажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи
<p>ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>	<p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – пояснювально-ілюстративний метод; – репродуктивний метод. <p>Контрольні заходи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тестовий контроль знань після вивчення окремих тем змістових модулів; – перевірка практичних завдань; – захист індивідуальних та групових завдань.
<p>СФК 5. Забезпечення охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими потребами), їхньої рухової активності в освітньому процесі та позаурочній діяльності.</p> <p>СПК 7. Здатність розкривати сутність здорового способу життя, розробляти здоров'язбережувальні програми, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі закладів середньої освіти.</p> <p>СПК 8. Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.</p> <p>СПК 10. Здатність аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя.</p>	<p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – репродуктивний метод; – частково-пошуковий метод; – дослідницький метод. <p>Контрольні заходи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – перевірка завдань для самостійного виконання; – захист індивідуального завдання.

Міждисциплінарні зв'язки. Засвоєння навчальної дисципліни “Основи масажу та самомасажу” ґрунтується на знаннях отриманих під час вивчення навчальних дисциплін “Анатомія людини” та “Основи здоров'я людини”.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Історія виникнення та розвитку масажу

Визначення масажу. Історія виникнення та розвитку масажу. Основні поняття про лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний масаж. Форми масажу: загальний, локальний, самомасаж. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований. Системи масажу.

Змістовий модуль 2. Фізіологічні механізми впливу масажу на організм. Загальні показання та протипоказання до застосування масажу

Механізм дії фізичних лікувальних факторів. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну систему. Вплив масажу на опорно-руховий апарат. Вплив масажу на обмін речовин.

Вплив масажу на дихальну систему. Вплив масажу на функціональний стан організму. Протипоказання до проведення лікувального масажу.

Змістовий модуль 3. Гігієнічні вимоги до проведення масажу

Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу. Гігієнічні вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Планування сеансів масажу. Використання змазуючих речовин під час масажу: порошкоподібні речовини, олійноподібні речовини. Розрахункові норми часу в умовних одиницях при проведенні процедур масажу.

Змістовий модуль 4. Прийоми класичного масажу

Основні різновиди класичного масажу. Прийоми класичного масажу (погладжування, витискання, розминання, розтирання, вібрації), їх вплив на організм, основні помилки при виконанні.

Змістовий модуль 5. Анатомо-топографічні дані та масаж окремих ділянок тіла

Методичні особливості застосування та різновиди при масажі спини. Масаж хребта в сеансі масажу спини. Масаж шиї та комірцевої ділянки. Масаж грудної клітки. Масаж верхніх кінцівок. Масаж нижніх кінцівок.

Змістовий модуль 6. Сегментарно-рефлекторний масаж

Передумови виникнення та особливості застосування сегментарно-рефлекторного масажу. Побудова паравертебральних зон. Характеристика рефлекторних змін поверхневих тканин організму людини. Загальна методика сегментарно-рефлекторного масажу. Спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.

Змістовий модуль 7. Застосування масажу при захворюваннях окремих органів та систем

Масаж при травмах опорно-рухового апарату. Масаж при захворюваннях суглобів. Масаж при захворюваннях і травмах центральної та периферійної нервової системи. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Масаж при захворюваннях травної системи. Масаж при захворюваннях ендокринної системи та порушенні обміну речовин.

Масаж після оперативних втручань на органах черевної та грудної порожнини. Масаж при захворюваннях шкіри. Особливості масажу у дитячій практиці.

Змістовий модуль 8. Техніка самомасажу

Самомасаж голови, обличчя, шиї. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж спини, поперекової зони і сідничних м'язів. Самомасаж верхніх кінцівок. Самомасаж нижніх кінцівок.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
1	15	4	2	0	2	0	11	0	2	3,5	5,5
2	15	8	4	0	4	0	7	0	4	3,5	7,5
3	15	8	4	0	4	0	7	0	4	3,5	7,5
4	15	4	2	0	2	0	11	0	4	3,5	7,5
5	15	12	6	0	6	0	3	0	4	5,5	9,5
6	15	8	4	0	4	0	7	0	4	3,5	7,5
7	15	12	6	0	6	0	3	0	4	3,5	7,5
8	15	4	2	0	2	0	11	0	4	3,5	7,5
Усього за змістові модулі	120	60	30	0	30	0	90	0	30	30	60
Підсумковий семестровий контроль залік	30						30		25	15	40
Загалом		150							100		

5. Темі лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин
		о/д ф.
1	Історія виникнення та розвитку масажу	2
2	Загальні фізіологічні механізми впливу масажу на організм	2
2	Вплив масажу на окремі системи організму	2
3	Гігієнічні вимоги до проведення масажу	2
4	Основні різновиди класичного масажу	2
4	Прийоми масажу, їх вплив на організм та помилки при їх виконанні	2
5	Анатомо-топографічні дані та масаж спини, хребта і комірцевої ділянки	2
5	Анатомо-топографічні дані та масаж грудної клітки	2
5	Анатомо-топографічні дані та масаж верхніх та нижніх кінцівок	2
6	Фізіологічне обґрунтування сегментарно-рефлекторного масажу	2
6	Методика сегментарно-рефлекторного масажу та його прийоми	2
7	Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату та суглобів	2
7	Масаж при захворюваннях нервової та серцево-судинної систем	2
7	Масаж при захворюваннях внутрішніх органів та ендокринної системи	2
8	Техніка самомасажу	2
Разом		30

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин
		о/д ф.
1	Історія виникнення та розвитку масажу	2
2	Механізми впливу масажу на організм	2
2	Вплив масажу на шкіру, м'язи, серцево-судинну та нервову системи	2
3	Різновиди класичного масажу	2
3	Загальні прийоми масажу та основні помилки при їх виконанні	2
4	Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу, масажиста та пацієнта	2
5	Техніка масажу спини, хребта і комірцевої ділянки	2
5	Техніка масажу грудної клітки	2
5	Техніка масажу верхніх та нижніх кінцівок	2
6	Сегментарно-рефлекторний масаж	2
6	Основні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу	2
7	Планування процедури масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату	2
7	Планування процедури масажу при захворюваннях нервової та серцево-судинної систем	2
7	Планування процедури масажу при захворюваннях внутрішніх органів та ендокринної системи	2
8	Техніка самомасажу	2
Разом		30

7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	Тестування	Тестовий контроль знань, який містить 10 тестів відкритого типу. Питання для підготовки: Визначення масажу. Історія виникнення та розвитку масажу. Основні поняття про лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний масаж. Форми масажу: загальний, локальний, самомасаж. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований. Системи масажу.	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,2 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 10 хвилин (1 хвилина на 1 тест), кількість спроб - 1.	2
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Історія виникнення та розвитку масажу”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок - 1 бал. Було надано вірні відповіді на додаткові запитання - 1,5 бали	3,5
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			5,5
2	Тестування	Тестовий контроль знань, який містить 10 тестів відкритого типу. Питання для підготовки: Механізм дії фізичних лікувальних факторів. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну систему. Вплив масажу на опорно-руховий апарат. Вплив масажу на обмін речовин. Вплив масажу на дихальну систему. Вплив масажу на функціональний стан організму. Протипоказання до проведення лікувального масажу.	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,4 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 10 хвилин (1 хвилина на 1 тест), кількість спроб - 1.	4
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Механізми впливу масажу на організм”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,75 бали.	1,75

	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Вплив масажу на шкіру, м’язи, серцево-судинну та нервову системи”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,75 бали.	1,75
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	3			7,5
3	Тестування	Тестовий контроль знань, який містить 10 тестів відкритого типу. Питання для підготовки: Основні різновиди класичного масажу. Прийоми класичного масажу (погладження, витискання, розминання, розтирання, вібрації), їх вплив на організм, основні помилки при виконанні.	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,4 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 10 хвилин (1 хвилина на 1 тест), кількість спроб - 1.	4
	Практичне завдання	виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Різновиди класичного масажу”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,75 бали.	1,75
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Загальні прийоми масажу та основні помилки при їх виконанні”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,75 бали.	1,75
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	3			7,5
4	Тестування	Тестовий контроль знань, який містить 10 тестів відкритого типу. Питання для підготовки: Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу. Гігієнічні вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Пла-	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,4 бали, невірна відповідь на	4

		нування сеансів масажу. Використання змазуючих речовин під час масажу: порошкоподібні речовини, олійноподібні речовини. Розрахункові норми часу в умовних одиницях при проведенні процедур масажу.	тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 10 хвилин (1 хвилинка на 1 тест), кількість спроб - 1.	
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу, масажиста та пацієнта”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок - 1 бал. Було надано вірні відповіді на додаткові запитання - 1,5 бали	3,5
Усього за ЗМ 4 контр. заходів	2			7,5
5	Тестування	Тестовий контроль знань, який містить 10 тестів відкритого типу. Питання для підготовки: Методичні особливості застосування та різновиди при масажі спини. Масаж хребта в сеансі масажу спини. Масаж ший та комірцевої ділянки. Масаж грудної клітки. Масаж верхніх кінцівок. Масаж нижніх кінцівок.	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,4 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 12 хвилин (1 хвилинка на 1 тест), кількість спроб - 1.	4
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Техніка масажу спини, хребта і комірцевої ділянки”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,5 бали. Було надано вірні відповіді на додаткові запитання - 0,5 бали	2,0
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Техніка масажу грудної клітки”.	Завдання: –виконано вчасно - 0,5 бали; –виконано у повному обсязі - 0,5 бали; –не містить помилок — 0,5 бали. Було надано вірні відповіді на	2,0

			додаткові запитання - 0,5 бали	
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Техніка масажу верхніх та нижніх кінцівок”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,5 бал. Було надано вірні відповіді на додаткові запитання - 1,0 бал	2,5
Усього за ЗМ 5 контр. заходів	4			9,5
6	Тестування	Тестовий контроль знань, який містить 10 тестів відкритого типу. Питання для підготовки: Передумови виникнення та особливості застосування сегментарно-рефлекторного масажу. Побудова паравертебральних зон. Характеристика рефлекторних змін поверхневих тканин організму людини. Загальна методика сегментарно-рефлекторного масажу. Спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу.	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,4 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 12 хвилин (1 хвилина на 1 тест), кількість спроб - 1.	4,0
	Практичне завдання.	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Сегментарно-рефлекторний масаж”	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,75 бали.	1,75
	Практичне завдання.	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Основні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу”	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,75 бали.	1,75
Усього за ЗМ 6 контр. заходів	3			7,5
7	Тестування	Питання для підготовки: Масаж при травмах опорно-рухового апарату. Масаж при захворюваннях суглобів. Масаж при захворю-	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у	4,0

		ваннях і травмах центральної та периферійної нервової системи. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Масаж при захворюваннях травної системи. Масаж при захворюваннях ендокринної системи та порушенні обміну речовин.	0,4 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 10 хвилин (1 хвилина на 1 тест), кількість спроб - 1.	
	Практичне завдання.	виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Планування процедури масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату”	Завдання: – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок — 0,5 бали.	1,5
	Практичне завдання	виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Планування процедури масажу при захворюваннях нервової та серцево-судинної систем”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,25 бали; – виконано у повному обсязі - 0,25 бали; – не містить помилок — 0,5 бали.	1,0
	Практичне завдання	виконання завдань, передбачених планом практичного заняття “Планування процедури масажу при захворюваннях внутрішніх органів та ендокринної системи”.	Завдання: – виконано вчасно - 0,25 бали; – виконано у повному обсязі - 0,25 бали; – не містить помилок — 0,5 бали.	1,0
Усього за ЗМ 7 контр. заходів	4			7,5
8	Тестування	Тестовий контроль знань, який містить 10 тестів відкритого типу. Питання для підготовки: Самомасаж голови, обличчя, шиї. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж спини, поперекової зони і сідничних м’язів. Самомасаж верхніх кінцівок. Самомасаж нижніх кінцівок.	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,4 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 12 хвилин (1 хвилина на 1 тест), кількість спроб - 1.	4,0
	Практичне завдання	Виконання завдань, передбачених планом практичного заняття	Завдання:	3,5

		“Техніка самомасажу”.	<ul style="list-style-type: none"> – виконано вчасно - 0,5 бали; – виконано у повному обсязі - 0,5 бали; – не містить помилок - 1 бал. Було надано вірні відповіді на додаткові запитання - 1,5 бали	
Усього за ЗМ 8 контр. заходів	2			7,5
Усього за змістові модулі контр. заходів	10			60

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
Залік	Тестування	<p>Тестовий контроль знань, який містить 30 тестів відкритого типу/ Питання для підготовки: Визначення масажу. Історія виникнення та розвитку масажу. Основні поняття про лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний масаж. Форми масажу: загальний, локальний, самомасаж. Методи масажу: ручний, апаратний, комбінований. Системи масажу. Механізм дії фізичних лікувальних факторів. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну систему. Вплив масажу на опорно-руховий апарат. Вплив масажу на обмін речовин. Вплив масажу на дихальну систему. Вплив масажу на функціональний стан організму. Протипоказання до проведення лікувального масажу. Основні різновиди класичного масажу. Прийоми класичного масажу (погладження, витискання, розминання, розтирання, вібрації), їх вплив на організм, основні помилки при виконанні. Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу. Гігієнічні вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Планування сеансів масажу. Використання змазуючих речовин під час масажу: порошкоподібні речовини, олійноподібні речовини. Розрахункові норми часу в умовних одиницях при проведенні процедур масажу. Методичні особливості застосування та різновиди при масажі спини. Масаж хребта в сеансі масажу спини. Масаж шиї та комірцевої ділянки. Масаж грудної клітки. Масаж верхніх кінцівок. Масаж нижніх кінцівок. Передумови виникнення та особливості застосування сегментарно-рефлекторного масажу. Побудова паравертебральних зон. Характеристика рефлекторних змін поверхневих тканин організму людини. Загальна методика сегментарно-рефлекторного масажу. Спеціальні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу. Масаж при травмах опорно-рухового апарату. Масаж при захворюваннях суглобів. Масаж при захворюваннях і травмах центральної та периферійної нервової системи. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи. Масаж при захворюваннях дихальної системи. Масаж при захворюваннях травної системи. Масаж при захворюваннях ендокринної системи та порушенні обміну речовин.</p> <p>Масаж після оперативних втручань на органах черевної та грудної порожнин. Масаж при захворюваннях шкіри. Особливості масажу у дитячій практиці. Самомасаж голови, обличчя, шиї. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж живота. Самомасаж спини, поперекової зони і сідничних м'язів. Самомасаж верхніх кінцівок. Самомасаж нижніх кінцівок.</p>	Кожна вірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0,5 бали, невірна відповідь на тестове питання оцінюється у 0 балів. Час виконання тесту - 30 хвилин, кількість спроб - 1.	25

	Захист індивідуального завдання	Вимоги до виконання та оформлення: індивідуальне завдання виконується студентом за однією із запропонованих тем. Індивідуальне завдання оформлюється у форматі презентації Microsoft Power Point (ppt, pptx) та надається на попереднє оцінювання через СЕЗН ЗНУ у встановлений термін.	<p>Максимальною кількістю балів оцінюється індивідуальне завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – у завданні розглянуто одну із сучасних методик масажу або самомасажу при певному порушенні/захворюванні; – проведено ґрунтовний аналіз показань, проти-показань та застережень до обраної методики масажу або самомасажу; – висновки повною мірою відповідають тематиці проекту; – використані літературні джерела — публікації у наукових періодичних виданнях — не менше 50%; – кількість посилань на інтернет-джерела становить не більше 25%; – усі положення індивідуального завдання були захищені під час публічного обговорення. 	15
Усього за підсумковий семестровий контроль			40	

9. Рекомендована література

Основна:

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. 448 с.
2. Єфименко П.Б. Техніка та методика масажу: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 2001. 143 с.
3. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій / укладачі: О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. Суми: Сумський державний університет, 2021. 152 с.

Додаткова:

1. The Complete Guide to Massage. A step-by-step guide to achieving the health and relaxation benefits of massage / edited by Mary Biancalana. Avon, Massachusetts: Adams Media, 2004. 310 p.
2. Dixon M.W. Myofascial massage. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins, 2007. 235 p.

Інформаційні джерела:

1. Cronkleton E. What Type of Massage Should You Get?. Healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/types-of-massage> (дата звернення: 11.01.2023).
2. Massage Therapy Styles and Health Benefits. WebMD. URL: <https://www.webmd.com/balance/guide/massage-therapy-styles-and-health-benefits> (дата звернення: 11.01.2023).
3. Massage Magazine: The #1 Source For Massage Therapy Professionals. MASSAGE Magazine. URL: <https://www.massagemag.com/> (дата звернення: 11.01.2023).
4. What Are The Best Massage Techniques? - Physio Works!. Physio Works!. URL: <https://physioworks.com.au/faq/what-are-the-best-massage-techniques/> (дата звернення: 11.01.2023).
5. Vivid Photo Visual. Basic Swedish Back Massage Techniques - Relaxing Step by Step Guide, 2015. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=kqBMbW6tHI4> (date of access: 11.01.2023).
6. HM Massage. Most Effective Massage Techniques Step by Step Sequence, 2018. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v0fY2tIDlgU> (дата звернення: 11.01.2023).