МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ
(класичний, сегментарний, спортивний, релаксаційний)
HEALTH-IMPROVING MASSAGE
(classical, segmental, sports, relaxation)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ (КЛАСИЧНИЙ, СЕГМЕНТАРНИЙ, СПОРТИВНИЙ, РЕЛАКСАЦІЙНИЙ)» скерована на підготовку фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей

«25» вересня 2025 року. 13 с.

Розробник: *Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ (КЛАСИЧНИЙ, СЕГМЕНТАРНИЙ, СПОРТИВНИЙ, РЕЛАКСАЦІЙНИЙ)» розглянуто на засіданні *кафедри фізичної культури та спорту*

Протокол № 4 від « 1 » жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри Віталій ЛЕЛЕКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ (КЛАСИЧНИЙ, СЕГМЕНТАРНИЙ, СПОРТИВНИЙ, РЕЛАКСАЦІЙНИЙ)» розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського*

Протокол №1 від «14» жовтня 2025 р.

Голова Людмила ХРЯЩЕВСЬКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ (КЛАСИЧНИЙ, СЕГМЕНТАРНИЙ, СПОРТИВНИЙ, РЕЛАКСАЦІЙНИЙ)» погоджено з *навчальним відділом*

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ОЗДОРОВЧИЙ МАСАЖ (КЛАСИЧНИЙ, СЕГМЕНТАРНИЙ, СПОРТИВНИЙ, РЕЛАКСАЦІЙНИЙ)» затверджено *Навчально-методичною радою НУК*

Протокол № 8 від « 29 » жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025
© Лелека В.М., 2025

Зміст

1. Вступ 4
2. Опис навчальної дисципліни 5
3. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
4. Передумови для вивчення дисципліни 5
5. Очікувані результати навчання 5
6. Програма навчальної дисципліни 6
7. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 13
8. Форми поточного та підсумкового контролю 14
9. Критерії оцінювання результатів навчання 15
10. Рекомендовані джерела інформації 15

Вступ

Сучасна система фізичної культури, спорту та оздоровлення населення потребує висококваліфікованих фахівців, здатних застосовувати ефективні засоби відновлення працездатності, профілактики перевтоми, зняття психоемоційного напруження та підтримання оптимального стану здоров'я людини. Одним із таких засобів є оздоровчий масаж, який поєднує в собі глибокі знання анатомії, фізіології, біомеханіки та психології людини.

Дисципліна «Оздоровчий масаж (класичний, сегментарний, спортивний, релаксаційний)» спрямована на формування у здобувачів освіти теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для проведення масажних процедур різних типів з метою зміцнення здоров'я, профілактики функціональних розладів та підвищення адаптаційних можливостей організму.

Анотація

Навчальна дисципліна «Оздоровчий масаж (класичний, сегментарний, спортивний, релаксаційний)» є складовою професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури, фізичної терапії, ерготерапії та рекреації. Курс спрямований на формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок із застосування різних видів масажу як ефективного засобу оздоровлення, профілактики захворювань і відновлення функціонального стану організму.

У процесі навчання студенти ознайомлюються з анатомо-фізіологічними основами масажу, видами та техніками його виконання, засвоюють принципи дозування навантаження, безпеки, гігієни та професійної етики. Особлива увага приділяється практичному відпрацюванню прийомів класичного, сегментарного, спортивного та релаксаційного масажу, а також формуванню навичок диференційованого підходу до вибору методики залежно від віку, статі, фізичного стану та індивідуальних особливостей клієнта.

Результатом опанування дисципліни є підготовка компетентного фахівця, здатного грамотно застосовувати засоби оздоровчого масажу з метою підвищення рівня здоров'я, працездатності та якості життя людини.

Ключові слова: оздоровчий масаж, класичний масаж, сегментарний масаж, спортивний масаж, релаксаційний масаж, анатомо-фізіологічні основи, методика, техніка виконання, профілактика, реабілітація, фізична терапія, відновлення, здоров'я, працездатність, релаксація.

Annotation

The academic discipline «Health-Improving Massage (Classical, Segmental, Sports, Relaxation)» is an integral part of the professional training of specialists in the fields of physical culture, physical therapy, occupational therapy, and recreation. The course aims to develop students' theoretical knowledge and practical skills in applying various types of massage as an effective means of improving health, preventing diseases, and restoring the functional state of the body.

During the learning process, students become familiar with the anatomical and physiological foundations of massage, its types, and techniques of performance; they also master the principles of load dosing, safety, hygiene, and professional ethics. Special attention is given to practical training in the techniques of classical, segmental, sports, and relaxation massage, as well as to developing skills for a differentiated approach in selecting massage methods depending on age, gender, physical condition, and individual characteristics of the client.

As a result of mastering the discipline, students will become competent professionals capable of effectively applying health-improving massage techniques to enhance health, working capacity, and quality of life.

Keywords: health-improving massage, classical massage, segmental massage, sports massage, relaxation massage, anatomical and physiological foundations, methodology, technique, prevention, rehabilitation, physical therapy, recovery, health, working capacity, relaxation**.**

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету:</td><td rowspan="6">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>138</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 6.</td><td rowspan="2">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Форма контролю: усна, письмова</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчий масаж (класичний, сегментарний, спортивний, релаксаційний)» є формування у здобувачів освіти системи теоретичних знань і практичних умінь з методики виконання різних видів оздоровчого масажу, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, підвищення працездатності та відновлення функціонального стану організму.

У процесі вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти основами анатомо-фізіологічних знань, технікою і методикою проведення класичного, сегментарного, спортивного та релаксаційного масажу, а також засвоїти принципи безпеки, гігієни і професійної етики масажиста.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни не передбачає формування та розвиток у студентів програмних результатів навчання через належність дисципліни до категорії вибіркових. Під час опанування матеріалами курсу студенти матимуть можливість оволодіти такими компетенціями: 1) здатність застосовувати знання з анатомії, фізіології та валеології для розуміння механізмів впливу масажу на організм людини; уміння організовувати безпечне та гігієнічне середовище проведення масажних процедур; 2) володіння техніками та методиками виконання класичного, сегментарного, спортивного й релаксаційного масажу; уміння добирати оптимальний вид масажу залежно від стану клієнта, мети та очікуваного ефекту; 3) здатність ефективно взаємодіяти з клієнтом, дотримуючись етичних і деонтологічних принципів професійної діяльності; 4) уміння оцінювати фізіологічні реакції організму на масаж, визначати показання та протипоказання, аналізувати результати впливу різних масажних технік; 5) готовність до професійного самовдосконалення, опанування новітніх методів і технологій оздоровчого масажу, участі у практичних і науково-дослідницьких заходах у галузі фізичної терапії та рекреації.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи оздоровчого масажу

Тема 1. Історія розвитку масажу та його роль у системі оздоровлення людини.

1. Історичні етапи становлення масажу — від давніх цивілізацій до сучасних методик.
2. Внесок різних культур (Єгипет, Китай, Індія, Греція, Рим) у формування технік і філософії масажу.
3. Розвиток масажу в Україні та його місце у сучасній системі фізичної реабілітації.
4. Значення масажу як складової профілактики, лікування й оздоровлення організму людини.

Тема 2. Види масажу: класифікація, ознаки та сфери застосування.

1. Основні види масажу: класичний, сегментарний, спортивний, рефлекторний, релаксаційний, лікувальний тощо.
2. Класифікаційні ознаки масажу за методикою, метою, тривалістю та інтенсивністю впливу.
3. Показання та протипоказання до застосування різних видів масажу.
4. Використання масажу у медицині, спорті, косметології та оздоровчих практиках.

Тема 3. Анатомо-фізіологічні основи масажу: шкіра, м’язи, нервова та кровоносна системи.

1. Будова та функції шкіри, її реакції на механічне подразнення під час масажу.
2. Структура та фізіологічні властивості м’язів, їхня роль у забезпеченні руху та тонусу.
3. Взаємозв’язок масажу з діяльністю нервової та кровоносної систем, вплив на обмін речовин.
4. Фізіологічні механізми оздоровчої дії масажу на організм людини.

Тема 4. Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги, правила безпеки та професійна етика.

1. Обладнання та оснащення масажного кабінету, вимоги до освітлення, температури й вентиляції.
2. Дотримання гігієнічних норм, санітарних правил і стерильності під час проведення процедур.
3. Основи техніки безпеки, профілактика травматизму та професійних захворювань масажиста.
4. Етичні принципи спілкування з клієнтом, конфіденційність, культура поведінки та професійна відповідальність.

Змістовий модуль 2. Класичний масаж

Тема 5. Принципи, послідовність і прийоми класичного масажу (погладжування, розтирання, розминання, вібрація).

1. Основні принципи проведення класичного масажу: регулярність, послідовність, інтенсивність та індивідуальний підхід.
2. Послідовність виконання масажу: підготовка, погладжування, розтирання, розминання, вібрація та завершення.
3. Техніка основних прийомів: погладжування, розтирання, розминання, вібрація та їх вплив на тканини.
4. Роль кожного прийому у стимуляції кровообігу, нервової системи та м’язового тонусу.

Тема 6. Техніка масажу окремих частин тіла: спина, шия, кінцівки, живіт.

1. Особливості масажу спини та шиї з урахуванням анатомічних структур і м’язового тонусу.

2. Техніка масажу верхніх і нижніх кінцівок, забезпечення безпеки та комфортного положення пацієнта.

3. Масаж живота: методика, обережність і вплив на травну та внутрішні системи.

4. Педагогічні та практичні рекомендації щодо адаптації техніки масажу під індивідуальні потреби клієнта.

Тема 7. Вплив класичного масажу на фізіологічні системи організму.

1. Вплив масажу на м'язову систему, кровообіг та лімфатичний дренаж.

2. Роль масажу у нормалізації роботи нервової системи та психоемоційного стану.

3. Вплив на серцево-судинну та дихальну системи, регуляцію обміну речовин.

4. Масаж як засіб профілактики захворювань, підвищення загальної витривалості та оздоровлення організму.

Тема 8. Показання, протипоказання та оцінка ефективності класичного масажу.

1. Основні показання до проведення класичного масажу: відновлення після фізичних навантажень, профілактика захворювань опорно-рухового апарату, релаксація.

2. Протипоказання: гострі захворювання, запальні процеси, травми, шкірні та серцево-судинні проблеми.

3. Методи оцінки ефективності масажу: суб'єктивні відчуття пацієнта, зміни фізіологічних показників, спостереження за станом м'язів та шкіри.

4. Використання результатів оцінювання для корекції методики та індивідуального підходу до клієнта.

Змістовий модуль 3. Сегментарний і рефлекторно-точковий масаж

Тема 9. Сутність та теоретичні основи сегментарного масажу.

1. Поняття сегментарного масажу та його роль у впливі на внутрішні органи через сегменти шкіри та м'язів.

2. Анатомо-фізіологічна база сегментарного масажу: зв'язок між шкірою, м'язами та внутрішніми органами.

3. Види та принципи сегментарного масажу у профілактиці та лікуванні функціональних порушень.

4. Наукові основи ефективності методики та її застосування у системі оздоровлення.

Тема 10. Методика виконання сегментарного масажу при функціональних порушеннях.

1. Підготовка пацієнта та робочого місця для проведення сегментарного масажу.

2. Послідовність виконання прийомів масажу для різних сегментів тіла.

3. Вплив сегментарного масажу на відновлення функціональних систем організму.

4. Практичні рекомендації щодо інтенсивності та тривалості процедур залежно від стану пацієнта.

Тема 11. Принципи та техніки рефлекторно-точкового (акупресурного) масажу.

1. Сутність рефлекторно-точкового масажу та його основні фізіологічні механізми дії.

2. Принципи визначення активних точок та зон впливу на організм.

3. Основні техніки акупресури: точковий тиск, ритмічне натискання, масажні рухи пальцями.

4. Використання точкового масажу для корекції порушень функцій органів і систем та загального оздоровлення.

Тема 12. Практичне застосування сегментарного й точкового масажу в оздоровчих програмах.

1. Комбіноване використання сегментарного та точкового масажу в комплексних оздоровчих програмах.

2. Планування процедур залежно від цілей: профілактика, реабілітація, релаксація.

3. Педагогічні та практичні аспекти проведення масажу у групових і індивідуальних заняттях.

4. Оцінка ефективності та адаптація методик під індивідуальні особливості клієнтів.

Змістовий модуль 4. Спортивний масаж

Тема 13. Особливості спортивного масажу: завдання, види (підготовчий, тренувальний, відновлювальний).

1. Сутність спортивного масажу та його основні завдання: підготовка до навантажень, відновлення та профілактика травм.

2. Класифікація спортивного масажу: підготовчий, тренувальний та відновлювальний.

3. Фізіологічні ефекти кожного виду масажу та їхній вплив на працездатність спортсмена.

4. Вибір виду масажу залежно від виду спорту, інтенсивності тренувального процесу та стану спортсмена.

Тема 14. Техніка масажу у різних видах спорту.

1. Особливості техніки масажу для спортсменів різних видів спорту: командних, індивідуальних, силових, витривалих.

2. Методи адаптації прийомів масажу до специфіки рухових навантажень та м’язових груп.

3. Послідовність і тривалість процедур залежно від фізіологічних потреб спортсменів.

4. Роль масажиста у забезпеченні безпеки та ефективності відновлення спортсменів.

Тема 15. Використання спортивного масажу для профілактики травм та підвищення працездатності спортсменів.

1. Масаж як засіб профілактики травм та запобігання перевантаженням опорно-рухового апарату.

2. Вплив масажу на м’язовий тонус, гнучкість, кровообіг та нервову систему спортсмена.

3. Планування масажних процедур для підвищення ефективності тренувального процесу.

4. Оцінка результатів масажу у підвищенні витривалості, працездатності та загального фізичного стану.

Тема 16. Комплексне поєднання масажу з іншими засобами відновлення у спортивній практиці.

1. Інтеграція масажу з фізіотерапевтичними, гідротерапевтичними та механотерапевтичними методами.

2. Використання масажу у поєднанні з розтяжкою, вправами на відновлення та релаксацією.

3. Створення індивідуальних комплексів відновлення залежно від виду спорту та навантаження.

4. Моніторинг ефективності комплексного підходу та корекція програми відновлення спортсмена.

Змістовий модуль 5. Релаксаційний масаж і сучасні оздоровчі технології

Тема 17. Концепція релаксаційного масажу: психологічні та фізіологічні аспекти розслаблення.

1. Сутність релаксаційного масажу та його роль у зниженні психоемоційного напруження та стресу.

2. Психологічні ефекти масажу: покращення настрою, зниження тривожності, стимуляція відчуття комфорту.

3. Фізіологічні реакції організму на релаксаційний масаж: зниження м’язового тонусу, нормалізація кровообігу та дихання.

4. Використання релаксаційного масажу як частини комплексної програми оздоровлення та відновлення організму.

Тема 18. Методики релаксаційного масажу: шведський, ароматичний, стоун-масаж, лімфодренаж.

1. Основні техніки шведського масажу та їх вплив на м’язи та нервову систему.

2. Принципи ароматичного масажу та використання ефірних олій для підвищення ефективності процедури.

3. Методика стоун-масажу та лімфодренажу, їхнє значення для поліпшення кровообігу та лімфотоку.

4. Критерії вибору техніки релаксаційного масажу залежно від потреб клієнта та стану його здоров’я.

Тема 19. Використання ефірних олій, аромотерапії та музикотерапії у релаксаційних процедурах.

1. Вплив ефірних олій на психоемоційний стан та фізіологічні процеси організму.

2. Методи інтеграції аромотерапії у масажні процедури для підсилення релаксаційного ефекту.

3. Використання музикотерапії для створення сприятливого емоційного фону та зниження напруження.

4. Комбіноване застосування ароматичних і музичних елементів як частина комплексного оздоровлення.

Тема 20. Сучасні інноваційні напрями оздоровчого масажу (апаратні методики, SPA-технології, кінезіомасаж).

1. Основні види апаратного масажу та їх фізіологічні та оздоровчі ефекти.

2. Використання SPA-технологій у масажній практиці для покращення тонусу шкіри та м’язів.

3. Сутність кінезіомасажу та його застосування для відновлення рухових функцій та профілактики травм.

4. Інтеграція інноваційних методик у оздоровчі програми та оцінка їх ефективності.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.
Тема 1. Історія розвитку масажу та його роль у системі оздоровлення людини.	**6**	2		4	8			8
Тема 2. Види масажу: класифікація, ознаки та сфери застосування.	**8**	2	2	4	6	2		4
Тема 3. Анатомо-фізіологічні основи масажу: шкіра, м'язи, нервова та кровоносна системи.	**8**	2	2	4	8			8
Тема 4. Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги, правила безпеки та професійна етика.	**8**		2	6	8			8
Разом за змістовим модулем 1	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**
Тема 5. Принципи, послідовність і прийоми класичного масажу (погладжування, розтирання, розминання, вібрація).	6	2		4	**6**	2		4
Тема 6. Техніка масажу окремих частин тіла: спина, шия, кінцівки, живіт.	8	2	2	4	**8**		2	6
Тема 7. Вплив класичного масажу на фізіологічні системи організму.	8	2	2	4	**8**			8
Тема 8. Показання, протипоказання та оцінка ефективності класичного масажу.	8		2	6	**8**			8
Разом за змістовим модулем 2	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**	**2**	**26**
Тема 9. Сутність та теоретичні основи сегментарного масажу.	**6**	2		4	**8**			8
Тема 10. Методика виконання сегментарного масажу при функціональних порушеннях.	**8**	2	2	4	**8**			8
Тема 11. Принципи та техніки рефлекторно-точкового (акупресурного) масажу.	**8**	2	2	4	**6**		2	4
Тема 12. Практичне застосування сегментарного й точкового масажу в оздоровчих програмах.	**8**		2	6	**8**			8
Разом за змістовим модулем 3	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**		**2**	**28**
Тема 13. Особливості спортивного масажу: завдання, види (підготовчий, тренувальний, відновлювальний).	**6**	2		4	**6**	2		4
Тема 14. Техніка масажу у різних видах спорту.	**8**	2	2	4	**8**			8
Тема 15. Використання спортивного масажу для профілактики травм та підвищення працездатності спортсменів.	**8**	2	2	4	**8**			8
Тема 16. Комплексне поєднання масажу	**8**		2	6	**8**			8

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.
з іншими засобами відновлення у спортивній практиці.								
Разом за змістовим модулем 4	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**
Тема 17. Концепція релаксаційного масажу: психологічні та фізіологічні аспекти розслаблення.	**6**	2		4	**8**			8
Тема 18. Методики релаксаційного масажу: шведський, ароматичний, стоун-масаж, лімфодренаж.	**8**	2	2	4	**6**		2	4
Тема 19. Використання ефірних олій, аромотерапії та музикотерапії у релаксаційних процедурах.	**8**	2	2	4	**8**			8
Тема 20. Сучасні інноваційні напрями оздоровчого масажу (апаратні методики, SPA-технології, кінезіомасаж).	**8**		2	6	**8**			8
Разом за змістовим модулем 5	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**		**2**	**28**
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**6**	**138**

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	**Тема 1.** Історія розвитку масажу та його роль у системі оздоровлення людини.	2	
2.	**Тема 2.** Види масажу: класифікація, ознаки та сфери застосування.	2	2
3.	**Тема 3.** Анатомо-фізіологічні основи масажу: шкіра, м’язи, нервова та кровоносна системи.	2	
4.	**Тема 4**. Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги, правила безпеки та професійна етика.		
5.	**Тема 5**. Принципи, послідовність і прийоми класичного масажу (погладжування, розтирання, розминання, вібрація).	2	2
6.	**Тема 6**. Техніка масажу окремих частин тіла: спина, шия, кінцівки, живіт.	2	
7.	**Тема 7**. Вплив класичного масажу на фізіологічні системи організму.	2	
8.	**Тема 8**. Показання, протипоказання та оцінка ефективності класичного масажу.		
9.	**Тема 9**. Сутність та теоретичні основи сегментарного масажу.	2	
10.	**Тема 10**. Методика виконання сегментарного масажу при функціональних порушеннях.	2	
11.	**Тема 11**. Принципи та техніки рефлекторно-точкового (акупресурного) масажу.	2	
12.	**Тема 12**. Практичне застосування сегментарного й точкового масажу в оздоровчих програмах.	2	
13.	**Тема 13**. Особливості спортивного масажу: завдання, види (підготовчий, тренувальний, відновлювальний).	2	2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
14.	**Тема 14**. Техніка масажу у різних видах спорту.	2	
15.	**Тема 15**. Використання спортивного масажу для профілактики травм та підвищення працездатності спортсменів.	2	
16.	**Тема 16**. Комплексне поєднання масажу з іншими засобами відновлення у спортивній практиці.		
17.	**Тема 17**. Концепція релаксаційного масажу: психологічні та фізіологічні аспекти розслаблення.	2	
18.	**Тема 18**. Методики релаксаційного масажу: шведський, ароматичний, стоун-масаж, лімфодренаж.	2	
19.	**Тема 19.** Використання ефірних олій, аромотерапії та музикотерапії у релаксаційних процедурах.	2	
20.	**Тема 20**. Сучасні інноваційні напрями оздоровчого масажу (апаратні методики, SPA-технології, кінезіомасаж).		
	Разом	**30**	**6**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	Тема 1. Історія розвитку масажу та його роль у системі оздоровлення людини.		
2.	**Тема 2.** Види масажу: класифікація, ознаки та сфери застосування.	2	
3.	**Тема 3.** Анатомо-фізіологічні основи масажу: шкіра, м’язи, нервова та кровоносна системи.	2	
4.	**Тема 4**. Організація робочого місця масажиста. Гігієнічні вимоги, правила безпеки та професійна етика.	2	
5.	**Тема 5**. Принципи, послідовність і прийоми класичного масажу (погладжування, розтирання, розминання, вібрація).		
6.	**Тема 6**. Техніка масажу окремих частин тіла: спина, шия, кінцівки, живіт.	2	2
7.	**Тема 7**. Вплив класичного масажу на фізіологічні системи організму.	2	
8.	**Тема 8**. Показання, протипоказання та оцінка ефективності класичного масажу.	2	
9.	**Тема 9**. Сутність та теоретичні основи сегментарного масажу.		
10.	**Тема 10**. Методика виконання сегментарного масажу при функціональних порушеннях.	2	
11.	**Тема 11**. Принципи та техніки рефлекторно-точкового (акупресурного) масажу.	2	2
12.	**Тема 12**. Практичне застосування сегментарного й точкового масажу в оздоровчих програмах.	2	
13.	**Тема 13**. Особливості спортивного масажу: завдання, види (підготовчий, тренувальний, відновлювальний).		
14.	**Тема 14**. Техніка масажу у різних видах спорту.	2	
15.	**Тема 15**. Використання спортивного масажу для профілактики травм та підвищення працездатності спортсменів.	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
16.	**Тема 16**. Комплексне поєднання масажу з іншими засобами відновлення у спортивній практиці.	2	
17.	**Тема 17**. Концепція релаксаційного масажу: психологічні та фізіологічні аспекти розслаблення.		
18.	**Тема 18**. Методики релаксаційного масажу: шведський, ароматичний, стоун-масаж, лімфодренаж.	2	2
19.	**Тема 19.** Використання ефірних олій, аромотерапії та музикотерапії у релаксаційних процедурах.	2	
20.	**Тема 20**. Сучасні інноваційні напрями оздоровчого масажу (апаратні методики, SPA-технології, кінезіомасаж).	2	
	Разом	**30**	**6**

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-3 год./1 робота***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекцій	30	30
2	Підготовка до практичних робіт	30	30
3	Підготовка до контрольної роботи	30	78
	Разом	**90**	**138**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичні заняття:** вправа; інструктаж;

• **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв’язки, містить аргументовані висновки.
4	8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів та для студентів заочної форми навчання 3 заняття по 20 балів)		

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Поточний модульний контроль у формі тестування заочна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×5 балів=75 балів	3×20 балів=60 балів
Поточний модульний контроль	25 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття			
	Т2	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
	Т3	Практичне заняття	5		
	Т4	Практичне заняття	5		
ЗМ2	Т5	Практичне заняття		Практичне заняття	20
	Т6	Практичне заняття	5		
	Т7	Практичне заняття	5		
	Т8	Практичне заняття	5		
ЗМ3	Т9	Практичне заняття			
	Т10	Практичне заняття	5		
	Т11	Практичне заняття	5		
	Т12	Практичне заняття	5		
ЗМ4	Т13	Практичне заняття		Практичне заняття	20
	Т14	Практичне заняття	5		
	Т15	Практичне заняття	5		
	Т16	Практичне заняття	5		
ЗМ5	Т17	Практичне заняття			
	Т18	Практичне заняття	5		
	Т19	Практичне заняття	5		
	Т20	Практичне заняття	5		
Поточний модульний контроль			**25**		**40**
Сума			**100**		**100**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

Основна література

1. Кіщенко В. І., Кіщенко С. В. Масаж: теорія і практика. – Київ: Олімпійська література, 2018.

2. Попов С. Н. Основи класичного та лікувального масажу. – Харків: ХНАМГ, 2019.

3. Круцевич Т. Ю. (ред.) Оздоровчі технології у фізичному вихованні. – Київ: Олімпійська література, 2020.

4. Черняєв А. В. Сегментарно-рефлекторний масаж. – Київ: Медицина, 2017.

5. Дубровський В. І. Спортивний масаж: методика, техніка, застосування. – Київ: Здоров’я, 2016.

6. Григоренко О. В. Релаксаційні методики масажу в оздоровчій діяльності. – Львів: Світ, 2021.

Додаткова література

1. Войтович І. І., Ковальчук Н. П. Масаж у системі фізичної реабілітації. – Тернопіль: ТНМУ, 2022.

2. Сидоренко Т. П. Основи анатомії та фізіології людини. – Київ: Академвидав, 2020.

3. Бабенко Л. Г. Фізіологія і гігієна праці масажиста. – Харків: УІПА, 2019.

4. Хаммер В. Clinical Massage Therapy. – London: Elsevier Health Sciences, 2021.

5. Fritz S. Mosby’s Fundamentals of Therapeutic Massage. – 7th ed. – St. Louis: Elsevier, 2022.

6. Werner R. A Massage Therapist’s Guide to Pathology. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2020.

7. Beardsley C. Massage Therapy: From Theory to Practice.– Routledge, 2019.

Електронні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського:
https://www.nbuv.gov.ua

2. Електронна бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України: https://lib.sportedu.ua

3. PubMed Central – міжнародна база медичних і реабілітаційних досліджень:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

4. ResearchGate – наукові статті з масажної терапії та фізіотерапії:
https://www.researchgate.net

Розробник програми _____Віталій ЛЕЛЕКА