

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Декан СГФ  
Оксана ГОМОТЮК

2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.о. проректора з  
науково-педагогічної  
роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-  
наукового інституту  
новітніх освітніх  
технологій

Святослав ПИТЕЛЬ

2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «Фізична реабілітація та масаж»  
ступінь вищої освіти – *магістр*  
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (семін.) (год.)	Інд. робота	Тренінг	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	1	2	30	15	5	4	96	150	2
Заочна	1	2	4	2	-	-	144	150	2

Тернопіль – ЗУНУ  
2023

Робочу програму склала доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, кандидат біологічних наук Безпалова Наталія Миколаївна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол №

Завідувач кафедри,  
кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності Фізична культура і спорт, протокол №

Голова групи забезпечення спеціальності  
к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент \_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП \_\_\_\_\_ Роман ГАХ

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## «Фізична реабілітація та масаж»

### 1. Опис дисципліни «Фізична реабілітація та масаж»

<b>Дисципліна «Фізична реабілітація та масаж»</b>	<b>Галузь знань, спеціальність, СВО</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 – «Освіта/Педагогіка»	Вибіркова дисципліна Мова викладання: українська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна – 1</i> Семестр: 2 <i>Заочна - 1</i> Семестр: 2
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – магістр	Лекції: <i>Денна – 30 год.</i> <i>Заочна - 4</i> Практичні заняття: <i>Денна – 15 год.</i> <i>Заочна - 2</i>
Загальна кількість годин – 150 денна, - 150 заочна		Самостійна робота: <i>Денна – 100 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг - 4 год.)</i> <i>Заочна – 144 год</i> Індивідуальна робота <i>денна – 5 год.</i>
Тижневих годин: 10; з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – залік

## **2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Фізична реабілітація та масаж»**

### **2.1. Мета вивчення дисципліни.**

- дати студентам знання про фізіологічний вплив лікувальної фізичної культури та масажу на організм людини, засвоїти техніку і методику різних видів масажу, які застосовуються під час лікування та реабілітації при захворюваннях різних органів і систем, а також після отриманих травм в спорті.

### **2.2. Завдання вивчення дисципліни:**

- ознайомитися з гігієнічними основами масажу;
- засвоїти знання про механізм дії масажу на організм людини в цілому та на конкретний орган, систему;
- знати клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату;
- освоїти послідовність і використання основних і допоміжних прийомів класичного масажу при різних захворюваннях, травмах та підготовці спортсменів до змагань;
- освоїти методику проведення нетрадиційних видів масажу при різних захворюваннях, травмах та у підготовці спортсменів до змагального періоду;
- вміти застосовувати знання для показів і протипоказів щодо проведення масажу.

### 3. Зміст дисципліни «Фізична реабілітація та масаж»

#### **Змістовий модуль 1. ЛФК та масаж у системі фізичної реабілітації.**

##### **Тема 1.** Основи масажу, ЛФК.

ЛФК - використання суворо дозованих фізичних вправ. Короткі історичні відомості про зародження та розвиток масажу як самостійної дисципліни та методу профілактики і лікування.

Гігієнічні основи масажу: обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; догляд за руками масажиста. Показання і протипоказання до проведення масажу. Основні принципи проведення масажу: загальні методичні вказівки до проведення масажу; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню або з профілактичною метою; основні масажні мазі, креми та розтирки.

Література: 5, 8, 11.

##### **Тема 2.** ЛФК в клініці внутрішніх хвороб. Види та форми масажу.

Спортивно-фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб. Системи та школи масажу. Гігієнічний класичний масаж. Лікувальний класичний масаж. Лікувальний рефлекторно-сегментарний масаж: власне сегментарний; сполучнотканинний і періостальний масаж; Су-Джок-терапія; пальцевий ажень; лінійний масаж; до-ін масаж; туйна масаж; шиацу масаж.

Банний масаж. Спортивний масаж. Косметичний масаж. Баночний масаж. Гідромасаж. Методика і техніка апаратного масажу. Нетрадиційні види масажу. Особливості проведення самомасажу.

Література: 1, 9, 10.

**Тема 3.** Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.

Основи гігієнічного та лікувального європейського (класичного) масажу Види і методика проведення загальноприйнятих прийомів масажу та їх фізіологічний вплив на організм: погладження, розтирання, розминання, вижимання та вібрація. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу. Пасивні та активні рухи при виконанні масажу.

Література: 4, 6, 9.

##### **Тема 4.** Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж.

Методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення масажу окремих частин тіла. Методика проведення масажу спини. Вимоги до проведення масажу спини. Масаж голови, методика виконання, особливості проведення. Масаж обличчя, методика виконання, особливості проведення. Масаж шиї, методика виконання, особливості проведення. Методичні вказівки до проведення масажу верхніх кінцівок. Показання та протипоказання. Пасивні рухи при виконанні масажу верхніх кінцівок. Методичні вказівки до проведення масажу нижніх кінцівок. Показання та протипоказання. Пасивні рухи при виконанні масажу нижніх кінцівок. Положення пацієнта при виконанні масажу грудей. Положення пацієнта при виконанні масажу живота. Техніка проведення основних

та додаткових прийомів масажу при масажі грудей і живота. Методика проведення загального масажу.

Література: 2, 6, 11.

**Тема 5.** Основи сегментарно-рефлекторного масажу.

Основи східної школи масажу. Фізіологічна дія сегментарно-рефлекторного масажу. Методика і техніка власне сегментарного масажу: основні та спеціальні прийоми. Метамерні сегментарні реакції. Показання та протипоказання до сегментарного масажу. Побічні реакції при проведенні сегментарного масажу та прийом для їх усунення.

Точковий масаж. Фізіологічний вплив точкового масажу на органи і системи організму людини. Поняття біологічно активних точок (БАТ), їх властивості. Методика визначення БАТ. Прийоми і методики (гальмівна та стимулююча) точкового масажу. Спеціальні прийоми точкового масажу. Методики точкового масажу при різних захворюваннях.

Література: 3, 8, 10.

**Змістовий модуль 2. Реабілітація та масаж при окремих видах захворювань**

**Тема 6.** ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

Механізм фізіологічної дії масажу на серцево-судинну систему. Захворювання серцево-судинної системи. Показання та протипоказання. Методика проведення масажу при захворюваннях серцево-судинної системи. Помилки при виконанні. Масаж при гіпертонії. Масаж при гіпотонії. Принципи фізичної реабілітації при інфаркті міокарда. Масаж при стенокардії. Масаж в постінфарктному періоді реабілітації. Масаж при вроджених та набутих вадах серця. Масаж при захворюваннях периферичних судин кінцівок. Масаж при вегето-судинній дистонії. Масаж при раптовій зупинці серця. Форми ЛФК на суворому ліжковому режимі.

Література: 2, 7, 10.

**Тема 7.** Масаж та ЛФК при захворюваннях дихальної системи.

Механізм фізіологічної дії масажу на дихальну систему. Захворювання дихальної системи. Показання та протипоказання. Методика проведення масажу при захворюваннях дихальної системи. Помилки при виконанні. Масаж при бронхітах, пневмоніях, бронхіальній астмі, емфіземі легень та плевритах. Методика масажу по Кузнецову. Інтенсивний масаж асиметричних зон грудної клітки. Кріомасаж.

Література: 1, 5, 10.

**Тема 8.** ЛФК, масаж при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Завдання ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Дія масажу на шлунково-кишковий тракт. Захворювання шлунково-кишкового тракту. Показання та протипоказання. Масаж при гастритах з підвищеною та зниженою функцією секреції. Масаж при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки. Методика проведення масажу. Помилки при виконанні. Масаж при хронічних спастичних та атонічних колітах і дискинезіях кишкового тракту. Масаж при порушенні моторної функції товстого кишечника. Масаж при гастроптозі. Масаж при геморої.

Література: 3, 4, 7.

**Тема 9.** ЛФК, масаж при захворюваннях сечо-статевої системи. Дія масажу та ЛФК на сечостатеву систему. Захворювання сечостатевої системи. Протипоказання та показання для проведення масажу. Методика проведення масажу при захворюваннях сечостатевої системи у чоловіків: масаж уретри, масаж куперових залоз, передміхурової залози. Масаж при опущенні матки. Масаж при опущенні та випадінні вагіни. Масаж при аменореї. Масаж при порушеннях репродуктивної функції у жінок. Масаж при нефроптозі.  
Література: 1, 2, 9, 11.

**Тема 10.** ЛФК та масаж при захворюваннях нервової системи.

Використання лікування положенням, масаж, лікувальна гімнастика. Фізіологічна дія масажу на нервову систему. Захворювання нервової системи. Протипоказання та показання для проведення масажу. Методика проведення масажу при захворюваннях нервової системи. Помилки при виконанні. Масаж при безсонні, методичні вказівки. Масаж при депресії, методичні вказівки. Масаж при різних типах невралгії та невритах (міжреберна невралгія, невралгія потиличного нерва, невралгія трійчастого нерва, попереково-крижовий радикуліт, неврит лицьового нерва), методика проведення. Масаж при наслідках порушення мозкового кровообігу. Масаж при дитячому церебральному паралічі (спастичні та в'ялі паралічі). Масаж при травмах периферійних нервів. Масаж при головному болю.

Література: 5, 6, 8, 11.

### **Змістовий модуль 3. Реабілітаційні заходи в спорті.**

**Тема 11.** Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах в спорті. Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату.  
Література: 4, 6, 9.

**Тема 12.** Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми , гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.

Література: 2, 6, 10.

**Тема 13.** Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при псоріазі. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при нейродерміті.

Література: 2, 7, 9.

**Тема 14.** Нетрадиційні види масажу. Різні види технік нетрадиційного масажу.

Література: 3, 8, 10.

**Тема 15.** Мануальна терапія. Покази і протипокази до мануальної терапії. Підготовка до маніпуляції. Техніка проведення постізометричної релаксації (ПІР). Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.

Література: 6, 7, 8, 9.

**1. Структура залікового кредиту з дисципліни  
«Фізична реабілітація та масаж»**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Лекції д/з	Практичні д/з	Самостійна робота д/з	Індивід. робота д/з	Контрольні заходи
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовний модуль 1. ЛФК та масаж у системі фізичної реабілітації.</b>					
<b>Тема 1.</b> Основи лікувальної культури масажу, фізична культура.	2/-	1/-	6/9		Поточне опитування
<b>Тема 2.</b> ЛФК в клініці внутрішніх хвороб. Види та форми масажу.	2/-	1/-	6/9		Ситуаційні задачі
<b>Тема 3.</b> Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.	2/1	1/1	9/14	1/-	Тести
<b>Тема 4.</b> Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж.	2/-	1/-	6/9		Поточне опитування
<b>Тема 5.</b> Основи сегментарно-рефлекторного масажу.	2/-	1/-	6/9		Поточне опитування
<b>Змістовний модуль 2. Реабілітація та масаж при окремих видах захворювань</b>					
<b>Тема 6.</b> ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.	2/1	1/-	9/13		Поточне опитування
<b>Тема 7.</b> Масаж та ЛФК при захворюваннях дихальної системи.	2/-	1/-	6/9	1/-	Тести



<b>Тема 8.</b> ЛФК, масаж при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.	2/-	1/-	6/9		Ситуаційні задачі
<b>Тема 9.</b> ЛФК, масаж при захворюваннях сечостатевої системи.	2/-	1/-	6/9	1/-	Тести
<b>Тема 10.</b> ЛФК та масаж при захворюваннях нервової системи.	2/-	1/-	6/9		Тести
<b>Змістовний модуль 3. Реабілітаційні заходи в спорті.</b>					
<b>Тема 11.</b> Покази та протипокази до призначення ЛФК, реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково-зв'язкового апарату.	2/-	1/-	6/9	1/-	Поточне опитування
<b>Тема 12.</b> Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату, мікротравми, гострий м'язовий або нервово-м'язовий спазм.	2/1	1/1	6/9		Поточне опитування

<b>Тема 13.</b> Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри.	2/-	1/-	6/9		Ситуаційні задачі
<b>Тема 14.</b> Нетрадиційні види масажу. Різні види технік нетрадиційного масажу.	2/-	1/-	6/9	1/-	Тести
<b>Тема 15.</b> Мануальна терапія. Покази і протипокази до мануальної терапії. Підготовка до маніпуляції. Техніка проведення постізометричної релаксації (ППР). Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.	2/1	1/-	6/9		Тести
<b>Тренінги</b>			4		
<b>Усього годин</b>	<b>30/4</b>	<b>15/2</b>	<b>100/144</b>	<b>5/-</b>	

## 5. Тематика практичних занять

### Практичне заняття №1

**Тема:** Основи масажу, лікувальна фізична культура. ЛФК в клініці внутрішніх хвороб. Види та форми масажу.

**Мета:** Знати короткі історичні відомості про зародження та розвиток масажу як самостійної дисципліни та методу профілактики і лікування. Вміти скласти комплекс ЛФК при переломах кісток в залежності від періоду перебігання хвороби. Знати види та форми масажу.

#### Питання для обговорення:

1. ЛФК - використання суворо дозованих фізичних вправ.
2. Гігієнічні основи масажу: обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; догляд за руками масажиста.
3. Показання і протипоказання до проведення масажу.
4. Спортивно-фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб.
5. Системи та школи масажу.
6. Гігієнічний класичний масаж.
7. Лікувальний класичний масаж.

**Література:** 1, 5, 9, 11.

### Практичне заняття №2

**Тема:** Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу. Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж.

**Мета:** Володіти основними прийомами гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.

**Питання для обговорення:**

1. Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.
2. Основи гігієнічного та лікувального європейського (класичного) масажу
3. Методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення масажу окремих частин тіла.
4. Масаж обличчя, методика виконання, особливості проведення.
5. Масаж шії, методика виконання, особливості проведення.
6. Методичні вказівки до проведення масажу верхніх кінцівок. Показання та протипоказання.
7. Техніка проведення основних та додаткових прийомів масажу при масажі грудей і живота.
8. Методика проведення загального масажу.

**Література:** 2, 4, 6, 11.

**Практичне заняття №3**

**Тема:** Основи сегментарно-рефлекторного масажу. ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

**Мета:** Знати основи сегментарно-рефлекторного масажу. Вміти складати комплекс ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.

**Питання для обговорення:**

1. Основи сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Основи східної школи масажу.
3. Фізіологічна дія сегментарно-рефлекторного масажу.
4. Методика і техніка власне сегментарного масажу: основні та спеціальні прийоми.
5. ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.
6. Механізм фізіологічної дії масажу на серцево-судинну систему.
7. Методика проведення масажу при захворюваннях серцево-судинної системи. Помилки при виконанні.
8. Масаж при вегето-судинній дистонії.
9. Масаж при раптовій зупинці серця.
10. Форми ЛФК на суворому ліжковому режимі.

**Література:** 3, 5, 8, 11.

**Практичне заняття №4**

**Тема:** Масаж та ЛФК при захворюваннях дихальної системи. ЛФК, масаж при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

**Мета:** Знати техніку виконання масажу та ЛФК при захворюваннях дихальної системи та захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

**Питання для обговорення:**

1. Механізм фізіологічної дії масажу на дихальну систему.
2. Захворювання дихальної системи. Показання та протипоказання.
3. Методика проведення масажу при захворюваннях дихальної системи. Помилки при виконанні.

4. Масаж при бронхітах, пневмоніях, бронхіальній астмі, емфіземі легень та плевритах.
5. Інтенсивний масаж асиметричних зон грудної клітки. Кріомасаж.
6. Завдання ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
7. Дія масажу на шлунково-кишковий тракт.
8. Масаж при гастритах з підвищеною та зниженою функцією секреції.
9. Масаж при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки. Методика проведення масажу. Помилки при виконанні.
10. Масаж при хронічних спастичних та атонічних колітах і дискинезіях кишкового тракту.
11. Масаж при порушенні моторної функції товстого кишечника.
12. Масаж при гастроптозі.
13. Масаж при геморої.

**Література:** 2, 3, 7, 8.

### **Практичне заняття №5**

**Тема:** ЛФК, масаж при захворюваннях сечо-статевої та нервової системи.

**Мета:** Вміти складати комплекс ЛФК при захворюваннях сечо-статевої системи. Знати дію масажу та ЛФК на сечостатеву систему. Знати методику проведення масажу при захворюваннях нервової системи.

**Питання для обговорення:**

1. Захворювання сечостатевої системи.
2. Протипоказання та показання для проведення масажу.
3. Методика проведення масажу при захворюваннях сечостатевої системи у чоловіків: масаж уретри, масаж куперових залоз, передміхурової залози.
4. Масаж при опущенні матки.
5. Масаж при депресії, методичні вказівки.
6. Масаж при різних типах невралгії та невритах (міжреберна невралгія, невралгія потиличного нерва, невралгія трійчастого нерва, попереково-крижовий радикуліт, неврит лицьового нерва), методика проведення.
7. Масаж при наслідках порушення мозкового кровообігу.
8. Масаж при дитячому церебральному паралічі (спастичні та в'ялі паралічі).
9. Масаж при травмах периферійних нервів.
10. Масаж при головному болю.

**Література:** 1, 2, 5, 9.

### **Практичне заняття №6**

**Тема:** Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах у в спорті.

Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів

**Мета:** Засвоїти техніку і методику проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Вміти провести реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів.

**Питання для обговорення:**

1. Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах у в спорті.
2. Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів.

3. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів.
4. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів.
5. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми , гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.

**Література:** 2, 4, 6, 10.

### **Практичне заняття №7**

**Тема:** Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах у в спорті. Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів

**Мета:** Засвоїти техніку і методику проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Вміти провести реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах у в спорті.
2. Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів.
3. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів.
4. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів.
5. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми , гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.

**Література:** 2, 4, 6, 10.

### **Практичне заняття №8**

**Тема:** Загальні основи та положення нетрадиційних видів масажу.

Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри. Особливості методики дитячого масажу та ЛФК. Мануальна терапія.

**Мета:** Ознайомитися з загальними основами та положеннями нетрадиційних видів масажу. Засвоїти анатомічні, біомеханічні і фізіологічні основи при застосуванні нетрадиційного масажу. Вміти провести реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри. Знати особливості методики дитячого масажу та ЛФК. Знати техніку і методику виконання основних прийомів мануальної терапії.

#### **Питання для обговорення:**

1. Оволодіти діагностичними методами при застосуванні масажу.
2. Оволодіти нетрадиційними техніками масажу.
3. Вміти застосовувати різні нетрадиційні види масажу в комплексному лікуванні і реабілітації хворих.
4. Правила проведення реабілітаційного масажу при захворюваннях шкіри.
5. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при псоріазі.
6. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при нейродерміті.
7. . Особливості методики дитячого масажу та ЛФК.

8. Гігієнічні вимоги при проведенні дитячого масажу.
9. Показання до масажу.
10. Методичні особливості масажу для дітей 1-го року життя.
11. Поєднання фізичних вправ з процедурою масажу.
12. Масаж при підвищеному або зниженому м'язовому тонусі. Методика проведення ЛФК з дітьми.
13. Мануальна терапія.
14. Покази і протипокази до мануальної терапії.
15. Підготовка до маніпуляції.
16. Техніка проведення постізометричної релаксації (ПР).
17. Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.

**Література:** 2, 3, 6, 7, 10.

### **6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)**

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Фізична реабілітація та масаж» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Фізична реабілітація та масаж». Метою виконання КПЗ є вивчення та вирішення проблем підготовки спортсменів до високих результатів. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Фізична реабілітація та масаж».

### **7. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Гігієнічний класичний масаж.	6/9
2.	Лікувальний класичний масаж. Лікувальний рефлекторно-сегментарний масаж: власне сегментарний; сполучнотканинний і періостальний масаж; Су-Джок-терапія; пальцевий ажень; лінійний масаж; до-ін масаж; туйна масаж; шиацу масаж.	6/9
3.	Види і методика проведення загальноприйнятих прийомів масажу та їх фізіологічний вплив на організм: погладження, розтирання, розминання, вижимання та вібрація.	6/9
4.	Техніка основних і допоміжних прийомів масажу. Пасивні та активні рухи при виконанні масажу.	6/9
5.	Методика проведення масажу спини. Вимоги до проведення масажу спини.	6/9
6.	Масаж обличчя, методика виконання, особливості проведення.	6/9
7.	Методичні вказівки до проведення масажу нижніх кінцівок. Показання та протипоказання. Пасивні рухи	6/9

	при виконанні масажу нижніх кінцівок.	
8.	Положення пацієнта при виконанні масажу грудей. Положення пацієнта при виконанні масажу живота.	6/9
9.	Точковий масаж.	6/9
10.	Методики точкового масажу при різних захворюваннях.	6/9
11.	Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах в спорті.	6/9
12.	Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату.	6/9
13.	Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату.	6/9
14.	Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми , гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.	6/9
15.	Масаж при підвищеному або зниженому м'язовому тонусі. Масаж при кишкових кольках. Загальні основи та положення нетрадиційних видів масажу.	6/9
16.	Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.	6/9
	<b>Разом</b>	<b>96/144</b>

### **8. Тематика і порядок проведення тренінгу**

**Тема:** Покази і протипокази до мануальної терапії. Підготовка до маніпуляції.

**Мета:** Знати покази і протипокази до мануальної терапії Технічно і методично правильно виконувати основні прийоми мануальної терапії.

**Порядок проведення:**

1. Основи мануальної терапії.
2. Покази і протипокази до проведення сеансів мануальної терапії.
3. Підготовка до маніпуляції.
4. Техніка проведення постізометричної релаксації (ППР).
5. Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.

### **9. Методи оцінювання**

У процесі вивчення дисципліни «Фізична реабілітація та масаж» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- оцінювання результатів КПЗ;

- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- розрахункові роботи;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- ректорська контрольна робота;
- залік.

### 10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Фізична реабілітація та масаж» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

#### Для заліку

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3
30%	40%	30%

### Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПЗ, екзамен)
Модуль 1	20%	40 балів (1-8 лекція по 5 балів)	10 балів (5-малюнок, 5-словник)	10 балів	40 балів Модульна робота (експрес опитування або робота в MOODLE-тести по змістовим модулям)
Модуль 2 (ректорська контрольна робота)	20%	35 балів (9-15 лекція по 5 балів)	15 балів (10-малюнок, 5-словник)	10 балів	40 балів Модульна робота (робота в MOODLE-25 індивідуальних тестів)
Модуль 3 (КПЗ + тренінг)	20%	-	-	-	80 балів КПЗ + 20 балів тренінг

### Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)



1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)
------	--	--

### 11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Демонстрація слайдів, презентації, робота з муляжами, таблицями, атласами, спортивним інвентарем.	1-15
2.	Використання графічного методу замальовки з натури, атласів.	1-15
3.	Електронний варіант лекцій	1-15

### 11.РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова О. І. Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації» / О. І. Антонова. – Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2019. – 34 с.
2. Антонова О. І. Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації» / О. І. Антонова. – Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2019. – 15 с.
3. Гжегоцький М. Фізіологія Навчально-методичний посібник до практичних занять та самостійної роботи - Київ: Нова книга, 2019. – 464с.
4. Консервативне лікування переломів дистального метаепіфізу кисті / Тарасевич Т.Ю., Трубніков В.І. ActaBiomedicaScientifica. 2020 р. - № 5. С. 136-139.
5. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Медицина. – 2020. – 568с.
6. Томас Майєр. Фасціальний реліз для структурного балансу. К.:В-во: Форс. 2020 – 320с.
7. Фізична культура та валеологія. Мішаров А.З., Камалетдінов С.Г., Харитонов В. І., Кубицький С.І. – Суми: ДЦНТІ, 2019. – 325 с.
8. Чернокульський С.Т. Анатомія м'язів (міологія). Навчально-методичний посібник з анатомії людини. В-во: Книга-плюс. 2019 – 160с.
9. ESC Clinical Practice Guidelines (2021) 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure.
10. Gulati M., Levy Ph.D., Mukherjee D. et al. (2021) 2021 AHA/ACC/AASE/CHEST/SAEM/SCCT/SCMR Guideline for the Evaluation and Diagnosis of Chest Pain: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Circulation, 144(22). doi.org/10.1161/CIR.0000000000001029.

11. Park S., Kim Y., Jo H. A. et al. (2020) Clinical outcomes of prolonged dual antiplatelet therapy after coronary drug-eluting stent implantation in dialysis patients. Clin. Kidney J., 13(5): 803–812. DOI: 10.1093/ckj/sfaa037.

Електронні джерела:

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського).