

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра соціальної роботи та реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету
Інна САВИЦЬКА

“ ____ ” _____ 20 ____ р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри соціальної роботи
та реабілітації
протокол №3 від “26”03.2025 р.
Завідувач кафедри _____ Ірина Сопівник

”РОЗГЛЯНУТО ”

Гарант ОПП «Соціальна робота»
_____ Інна Осадченко

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ»

Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність І01 Соціальна робота та консультування
Освітньо-професійна програма «Соціальна робота»
Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний
Розробники: Григоренко Т.В., доктор філософії, доцент
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2025 р.

Опис навчальної дисципліни
«Основи лікувального масажу»
(назва)

Освітній компонент «Основи лікувального масажу» є вибіркоким (цикл загальної підготовки).

Завдання вивчення курсу є:

- Ознайомлення студентів із загальними принципами лікувального масажу, його значенням у профілактиці та лікуванні захворювань.
- Формування теоретичних знань про анатомо-фізіологічні основи масажу, вплив масажних прийомів на організм людини.
- Опанування класифікації, видів та методів лікувального масажу, з урахуванням віку, статі та стану пацієнта.
- Засвоєння правил гігієни під час проведення масажу, вимог до приміщення, обладнання, одягу масажиста.
- Формування навичок визначення показань і протипоказань до **масажу** на основі діагнозу та загального стану пацієнта.
- Опанування технік масажу різних частин тіла (спини, кінцівок, голови, грудної клітки, живота тощо).

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Галузь знань	Для усіх галузей	
Спеціальність	Для усіх спеціальностей	
Освітньо-професійна програма	Для усіх професійних програм	
Освітній ступінь	Перший (бакалаврський)	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Курс (рік підготовки)	1	
Семестр	2	
Лекційні заняття	30 год.	
Практичні, семінарські заняття	30 год.	
Лабораторні заняття	- год.	
Самостійна робота	60 год.	
Індивідуальні завдання	- год.	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	4 год.	

1. Мета, завдання та компетентності навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни Основи лікувального масажу полягає у засвоєнні теоретичних та практичних знань з основ лікувального масажу, а також вміння застосовувати накопичений матеріал у майбутній професійній діяльності.

інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності (ЗК): Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. **ЗК 11.**

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

1. Знання і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально-педагогічного, юридичного, економічного, медичного) **(ФК 1)**.
2. Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів, в тому числі на етапі раннього втручання. **(ФК 9)**.
3. Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей, в тому числі на етапі раннього втручання. **(ФК 11)**.

Програмні результати навчання (ПРН) ОП:

1. Ідентифікувати, формулювати і розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід. **(ПРН 3)**.
2. Використовувати спеціалізоване програмне забезпечення у ході розв'язання професійних завдань, в тому числі на етапі раннього втручання. **(ПРН 7)**.
3. Використовувати методи соціальної діагностики у процесі оцінювання проблем, потреб, специфічних особливостей та ресурсів клієнтів **(ПРН 13)**.
4. Виявляти етичні дилеми та суперечності у професійній діяльності та застосовувати засоби супервізії для їх розв'язання, в тому числі на етапі раннього втручання. **(ПРН 20)**.

2 Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну денної (заочної) форми навчання;
- скороченого терміну денної (заочної) форми навчання.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	тижні	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
			л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи лікувального масажу. Основні техніки														
Тема 1. Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу.		13	4	4			5							
Тема 2. Гігієнічні вимоги до масажу. Вимоги до масажиста		13	4	4			5							
Тема 3. Показання і протипоказання. Масаж у поєднанні з рухами.		13	4	4			5							
Тема 4. Масаж спини, шийного відділу,		13	4	4			5							

грудного відділу.													
Тема 5. Масаж поперекового відділу і тазу.		13	4	4			5						
Тема 6. Масаж грудей та черева, масаж голови, обличчя, шиї.		13	4	4			5						
Разом за змістовим модулем 1		108	24	24			30						
Змістовий модуль 2. Застосування технік лікувального масажу в професійній практиці													
Тема 7. Масаж верхніх кінцівок, масаж нижніх кінцівок.		21	3	3			15						
Тема 8. Самомасаж.		21	3	3			15						
Разом за змістовим модулем 2		42	6	6			30						
Усього годин		120	30	30			60						
Курсовий проект (робота) з _____ (якщо є в робочому навчальному плані)			-	-	-		-		-	-	-		-
Усього годин													

1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу.	6
2	Гігієнічні вимоги до масажу. Вимоги до масажиста	6
3	Показання і протипоказання. Масаж у поєднанні з рухами.	8
4	Масаж спини, шийного відділу, грудного відділу.	8
5	Масаж поперекового відділу і тазу.	8
6	Масаж грудей та черева, масаж голови, обличчя, шиї.	8
7	Масаж верхніх кінцівок, масаж нижніх кінцівок.	8
8	Самомасаж.	8
Усього		60

2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу.	6
2	Гігієнічні вимоги до масажу. Вимоги до масажиста	6
3	Показання і протипоказання. Масаж у поєднанні з рухами.	8
4	Масаж спини, шийного відділу, грудного відділу.	8
5	Масаж поперекового відділу і тазу.	8
6	Масаж грудей та черева, масаж голови, обличчя, шиї.	8
7	Масаж верхніх кінцівок, масаж нижніх кінцівок.	8
8	Самомасаж.	8
Разом		60

3. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Напишіть короткий реферат (2–3 сторінки) про розвиток масажу в одній із країн (наприклад, Китай, Єгипет, Греція).	6
2	Складіть портрет ідеального масажиста: особистісні якості, фізична підготовка, етика.	6
3	Складіть таблицю «Показання та протипоказання до масажу» за типами захворювань. Оберіть одну техніку масажу (розтирання, розминання тощо) і опишіть її поетапно.	8
4	Описати алгоритм виконання масажу спини при остеохондрозі шийно-грудного відділу. Підготуйте відео- або фотоінструкцію з техніки масажу.	8
5	Опишіть анатомічні особливості цієї зони. Складіть методичну інструкцію для масажу при болях у попереку.	8
6	Поясніть значення масажу голови для психоемоційного стану. Оберіть одну ділянку та опишіть покроково техніку її масажу.	8
7	Створіть послідовність рухів для масажу руки після фізичних навантажень. Проаналізуйте ефекти масажу нижніх кінцівок у спортсменів.	8
8	Опишіть, як виконувати самомасаж при головному болі. Складіть графік самомасажу для офісного працівника. Підготуйте коротку презентацію на тему «Переваги самомасажу в повсякденному житті».	8
Разом		60

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних, самостійних робіт, проєктів;
- пірінгове оцінювання, самооцінювання.

4. Методи навчання.

- кейс-метод;
- метод проєктного навчання;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму

2. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи лікувального масажу. Основні техніки		
Пр 1 Історія розвитку масажу. Системи масажу та його класифікація. Фізіологічні основи масажу.	ПРН 3,7,13,20 Ідентифікувати, формулювати і розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід. Використовувати спеціалізоване програмне забезпечення у ході розв'язання професійних завдань, в тому числі на етапі раннього втручання. Використовувати методи соціальної діагностики у процесі оцінювання проблем, потреб, специфічних особливостей та ресурсів клієнтів. Виявляти етичні дилеми та суперечності у професійній діяльності та застосовувати засоби супервізії для їх розв'язання, в тому числі на етапі раннього втручання.	8
Ср. 1 Напишіть короткий реферат (2–3 сторінки) про розвиток масажу в одній із країн (наприклад, Китай, Єгипет, Греція).		4
Пр 2 Гігієнічні вимоги до масажу. Вимоги до масажиста		8
Ср2 Складіть портрет ідеального масажиста: особистісні якості, фізична підготовка, етика.		4
Пр 3 Показання і протипоказання. Масаж у поєднанні з рухами.		8
Ср3 Складіть таблицю «Показання та протипоказання до масажу» за типами захворювань. Оберіть одну техніку масажу (розтирання, розминання тощо) і опишіть її поетапно.		4
Пр 4 Масаж спини, шийного відділу, грудного відділу.		8
Ср4 Описати алгоритм виконання масажу спини при остеохондрозі шийно-грудного відділу. Підготуйте відео- або фотоінструкцію з техніки масажу.		4
Пр 5 Масаж поперекового відділу і тазу.		8
Ср5 Опишіть анатомічні особливості цієї зони. Складіть методичну інструкцію для масажу при болях у попереку.		4
Пр 6 Масаж грудей та черева, масаж голови, обличчя, шиї.		5
Ср6 Поясніть значення масажу голови для психоемоційного стану. Оберіть одну ділянку та опишіть покроково техніку її масажу.		5
Модульна контрольна робота 1.		30
Всього за модулем 1		100
Змістовий модуль 2. Застосування технік лікувального масажу в професійній практиці		
Пр 7 Масаж верхніх кінцівок, масаж нижніх кінцівок.	ПРН 3,7,13,20 Ідентифікувати, формулювати і розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід. Використовувати спеціалізоване	23
Ср.7 Створіть послідовність рухів для масажу руки після фізичних навантажень. Проаналізуйте ефекти		13

масажу нижніх кінцівок у спортсменів.	програмне забезпечення у ході розв'язання професійних завдань, в тому числі на етапі раннього втручання.	
Пр 8 Самомасаж.	Використовувати методи соціальної діагностики у процесі оцінювання проблем, потреб, специфічних особливостей та ресурсів клієнтів	22
Ср. 8 Створіть послідовність рухів для масажу руки після фізичних навантажень. Проаналізуйте ефекти масажу нижніх кінцівок у спортсменів.	Виявляти етичні дилеми та суперечності у професійній діяльності та застосовувати засоби supervізії для їх розв'язання, в тому числі на етапі раннього втручання.	12
Модульна контрольна робота 2.		50
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 \cdot 0,7 \leq 70$	
Екзамен/залік	30	
Всього за курс	$(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100$	

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	<i>НАПРИКЛАД:</i> роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	<i>НАПРИКЛАД:</i> списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування	<i>НАПРИКЛАД:</i> відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

9. Навчально-методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=1941>);
- посилання на цифрові освітні ресурси;
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
-

12. Рекомендовані джерела інформації

Основна:

1. Кирилюк В.В., Сітовський А.М. Лікувальний масаж при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату: методичні рекомендації. Луцьк, 2022. – 45с

2. Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник. П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева, О.В. Свєрчкова: К. Медицина, 2023. 215 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 література

1. *Богдановська Н.В., Кальонова І.В.* Фізична реабілітація засобами фізіотерапії. К.: Університетська книга, 2020. 328 с.
2. *Вакуленко Л.О.* та інші. Реабілітаційний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 524 с.
3. *Добровольська Н.А.* та інші. Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії. Навчальний посібник. Видавництво: Гельветика, 2020. 368 с.
4. *Козак Д.В., Давибіда Н.О.* Лікувальна фізична культура. Тернопіль: Укрмедкнига, 2019. 108 с.

Інформаційні ресурси

- <https://naurok.com.ua/osnovi-likuvalnogo-masazhu-278471.html>