

ПВНЗ «МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Робоча програма

КУРС «МАСАЖ»

Дата проведення : 15.02 – 15.05.2025р.

Загальна кількість годин – **300 год.**

Лекції 30 год.	Год	Практичні заняття 60 год.	Год	Самостійна робота 210 год.	Год
Тема 1. Історія виникнення масажу.	1	<i>Практичні заняття проходять у формі «рольової гри»</i> Заняття 1. Історія виникнення масажу. Основні принципи масажу.	4	Тема 1. Основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу.	25
Тема 2. Суть фізіологічного впливу масажу на організм людини.	2	Заняття 2. Види, форми, засоби масажу. Застосування масажу. Визначення масажу.	4	Тема 2. Поєднання масажу з банними процедурами	24
Тема 3. Види, форми та засоби масажу. Основні принципи масажу. Застосування масажу. Визначення масажу.	4	Заняття 3. Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому	4	Тема 3. Поєднання масажу з різними засобами відновлення.	26
Тема 4. Класифікація масажу та його видів.	3	Заняття 4. . Класифікація масажу та застосування	4	Тема 4. Особливості проведення спортивного масажу в різних видах спорту.	25
Тема 5. Зони масажу, процедура масажу, етапи масажу. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Правила роботи масажиста. Обладнання кабінету для масажу, гігієнічні вимоги до нього. Показання і протипоказання до застосування масажу.	4	Заняття 5. Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка і методика розминання.	4	Тема 5. Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм.	26
Тема 6. Методика й техніка виконання різних видів масажу.	4	Заняття 6. Вплив масажу на організм дитини. Гігієнічний та його форми і	5	Тема 6. Аналіз стану застосування масажу	24

Методика й техніка виконання прийомів оздоровчого (класичного) масажу. Вплив масажу на організм дитини. Гігієнічний та його форми та різновиди. Лікувальний, його форми і різновиди. Класичний, сегментарно-рефлекторний; сполучнотканинний, періостальний, точковий, апаратний. Спортивний. Самомасаж.		різновиди. Лікувальний, його форми і різновиди. Класичний, сегментарно-рефлекторний; сполучнотканинний, періостальний, точковий, апаратний. Спортивний. Самомасаж.		за видами в повсякденному житті	
Тема 7. Техніка масажу. Основні прийоми масажу. Методики виконання часткового, загального масажу. Поглажування, вижимання, розминання, подтряхування, розтирання, активні і пасивні рухи з опором, ударні прийоми, струшування. Фізіологічний вплив. Допоміжні прийоми. Загальний методичні вказівки. Помилки, які найчастіше зустрічаються.	4	Заняття 7. Допоміжні прийоми. Техніка і методика виконання..	5	Тема 7. Визначення видів, методик застосування масажу з оздоровчою метою для формування здорового способу життя	30
Тема 8. Методики й техніка виконання часткового та загального самомасажу. Масаж голови, обличчя, шиї. Масаж волосної частини голови. Масаж поверх волосся. Показання. Методичні вказівки. Масаж волосної частини голови по лініям. Показання. Методичні	4	Заняття 8. Методики виконання часткового, загального оздоровчого масажу. Методика масажу. Зона масажу, процедура масажу, етапи масажу. Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Правила роботи масажиста. Обладнання кабінету для масажу, гігієнічні вимоги до нього. Показання і	4	Тема 8. Шляхи впровадження застосування масажу в комплекс оздоровчих процедур	30

вказівки. Масаж обличчя. Масаж лоба, очної області, носа, щік, носогубної складки, вушних раковин за показаннями. Масаж області шиї. Показання методичні вказівки.		протипоказання до застосування масажу.			
Тема 9. Спортивний масаж та його вплив на організм спортсмена.	2	Заняття 9 . Методики виконання часткового, загального, спортивного масажу. Техніка масажу. Основні прийоми масажу. Поглажування, вижимання, розминання, потряхування, розтирання, активні і пасивні рухи з опором, ударні прийоми, струшування. Фізіологічний вплив. Допоміжні прийоми. Загальний методичні вказівки. Помилки, які найчастіше зустрічаються.	4		
Тема 10. Лікувальний масаж при різноманітних захворюваннях.	1	Заняття 10. Методики й техніка виконання часткового, загального самомасажу з оздоровчою метою. Масаж голови, обличчя, шиї. Масаж волосяної частини голови. Масаж поверх волосся. Показання. Методичні вказівки. Масаж волосяної частини голови по лініям. Показання. Методичні вказівки.. Масаж обличчя. Масаж лоба, очної області, носа, щік, носогубної складки, вушних раковин за показаннями. Масаж області шиї. Показання методичні вказівки.	4		
Тема 11. Масаж в санаторно - курортних зонах, його вплив та значення.	1	Заняття 11. Методика проведення загального масажу.	3		
		Заняття 12 Гігієнічний (оздоровчий) масаж. Поняття про сеанс гігієнічного (оздоровчого) масажу. Методика	3		

		проведення часткового оздоровчого масажу після перенесення травм.			
		Заняття 13. . Методика проведення тренувального масажу спортсмена.	3		
		Заняття 14. Методика проведення відновного масажу людей похилого віку.	3		
		Заняття 15. Методика проведення реабілітаційного масажу після інсульту ,травм хребта.	2		
		Заняття 16. Методика проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла.	2		
		Заняття 17. Методика проведення прийомів загального самомасажу в оздоровчому й спортивному масажі.	2		
Всього	30		60		210