



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«SPA і wellness технології»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Факультет	ЗФКіС
Кафедра	Здоров'я людини та фізичної терапії
Семестр	II
Кількість кредитів	3
Мова викладання	українська

Викладач	к.п.н., доцент Сірман Олена Вікторівна
Контактна інформація	Sirmanolena@ukr.net

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Навчальна дисципліна «SPA і wellness технології» займає вагомe місце в Освітньо професійній програмі «Фізкультурно - спортивна реабілітація». Програма визначає обсяги знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни.
Мета та цілі	Мета дисципліни «SPA і wellness технології» спрямована на формування у студентів знань, вмінь, здібностей та навичок з використання засобів та методів SPA та Wellness технологій, які зміцнюють фізичне, психічне та емоційне здоров'я, покращують якість життя. Завданнями вивчення дисципліни SPA та Wellness технології є сформувати сучасні знання по SPA та Wellness технології та місце у фізкультурно-спортивній реабілітації, допомагаючи спортсменам відновлюватися після травм та знижувати ризик їх виникнення. Вивчити покази, проти покази та застереження до застосування SPA та Wellness технологій. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей SPA та Wellness технологій. Застосувати СПА Wellness технології, не тільки відновлюватися після травм, але й підтримувати загальний стан. Після опанування основних положень дисципліни «SPA і wellness технології» студенти повинні знати : види SPA та Wellness технологій, вплив технологій на здоров'я, догляду за тілом, ефективне використання природних ресурсів, таких як вода, грязі, мінерали. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; обґрунтовувати та реалізовувати вибір фізичних вправ, методів і засобів фізичної культури і спорту для відновлення та компенсації функціональних можливостей організму людини; розробляти та обґрунтовувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до стану здоров'я особи з врахуванням вікових, статевих та інших

	потреб.
Результати навчання	застосовувати застосовувати SPA технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації такі, як гідротерапія, термотерапія, кріотерапія, масаж, ароматерапія; застосовувати Wellness технології у фізкультурно-спортивній реабілітації такі, як фітнес-технології, релаксаційні технології, технології сну нутрицевтичні технології, медитаційні та ментальні технології, технології моніторингу здоров'я.
Soft skills	Під час вивчення дисципліни студент отримує можливість формувати та розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально.
Пререквізити	Базові знання з дисциплін: «Масаж», «Анатомія і фізіологія людини»; «Біохімічні основи фізичної культури і спорту».

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	К-сть балів
Змістовий модуль 1. Основні види SPA технологій			
Тема 1 Особливості використання гідротерапії в оздоровчих цілях.	Гідротерапія або водолікування різноманітні засоби зовнішнього застосування вод із лікувальною та профілактичною метою, загальними властивостями яких є температурний, механічний та хімічний впливи. Види процедур. Показання та протипоказання до застосування гідротерапії.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень.. Виконання завдань практичної роботи	5
Тема 2.. Особливості використання термотерапії в оздоровчих цілях	Використання тепла для лікування: сауни, парові кімнати, гарячі камені, які допомагають розслабити м'язи, зняти стрес та покращити загальний стан організму. Покази та протипоказання до застосування	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	5
Тема 3 Особливості використання кріотерапії в оздоровчих цілях	Використання холоду для лікування : крижані ванни, кріокамери, які допомагають зменшити запалення, зняти біль та прискорити відновлення після травм. Покази та протипоказання до застосування.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень.. Виконання завдань практичної роботи	5

Тема 4 Використання масажних технік в «SPA» та «Wellness» технологіях.	Спортивний, релаксаційний, лікувальний та інші, які допомагають зняти м'язову напругу, покращити кровообіг та прискорити відновлення. Покази та протипоказання до застосування.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень.. Виконання завдань практичної роботи	5
Тема 5 Особливості використання ароматерапії та фітотерапії в оздоровчих цілях.	Використання ефірних олій для покращення фізичного та емоційного стану. Масажи з ефірними оліями, ароматичні ванни, інгаляції. Використання лікарських рослин для лікування та відновлення: ванни з травами, чаї.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень.. Виконання завдань практичної роботи	10
Змістовий модуль 2. Основні види Wellness технологій			
Тема 6 Фітнес-технології та технології сну	Використання сучасних тренажерів, мобільних додатків для моніторингу та покращення якості сну, фізичної активності та здоров'я. Використання спеціальних матраців, подушок.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	5
Тема 7. Ментальні технології	Ментальне здоров'я охоплює емоційні, психологічні та соціальні аспекти нашого життя, які впливають на спосіб мислення, почуття і дії. Використання медитацій, йоги, додатків для медитації, йоги та інших практик для зниження стресу та покращення психічного здоров'я.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	5
Тема 8. Нутрицевтичні технології	Використання біологічно активних добавок, вітамінів та мінералів для підтримки здоров'я та покращення самопочуття	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	5

Тема 9 Принципи здорового харчування	Збалансованість раціону. Багато рідини. Обмеження калорійності. Суворе дотримання правил гігієни.		5
Тема 10. Технології моніторингу здоров'я	Використання смарт-годинників, фітнес-браслетів та інших пристроїв для моніторингу показників здоров'я, таких як пульс, артеріальний тиск, рівень кисню в крові тощо.		10

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна:

1. Біловол А.М., Ткаченко С.Г., Татузян Є.Г. Фізіотерапія в косметології: навч. посібник. – Харків: ХНМУ, 2017. – 116 с.
2. Богдановська Н.В., Кальонова І.В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії. Підручник. Харків. Університетська книга. 2023. 328.
2. Данчак І.О., Лукомська Г.В. Формування архітектури SPA-центрів (еволюція розвитку) [Електронний ресурс].-Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/natural/nvb/2010_57/danchak.pdf
3. Добровольська Н.А., Тимченко А.С., Голуб В.П. та ін. Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії. Навчальний посібник. Київ. Гельветика. 2020. 368с
4. Богдановська Н.В., Кальонова І.В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії. Підручник. Харків. Університетська книга. 2023. 328.
5. Гігієнічні вимоги для проведення масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.mentalhealth-recovery.com/gigiyenichni-vimogi-dlya-provedennya-masazhu>.
6. Заваріка Г.М. Курортна справа: навч. посібник / Г.М. Заваріка. – Київ : Центр учб. л-ри, 2019. – 264 с
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 2-ге вид., переробл. та доповн. Олімпійська література, 2005р. 422 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 3-те вид., переробл. та доповн. Олімпійська література, 2009р. 488 с.
9. Сьюзен Г. Сальво. Масажна терапія. Принципи і практика. Переклад 3-го видання. Видання Київ. Медицина. 2024. 871с.
10. Сірман О.В., Боровець О.В. Особливості масажу при сколіозі Фізична активність і якість життя людини [текст] зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет конф. (23 черв. 2022 р.) уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022р. 110 с.
11. Сірман О.В., Боровець О.В. Особливості лікувального масажу. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XLVII-ої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Краків (Польща): ВАДНД, 07 серпня 2024 р. 151 с
12. Сірман О.В., Боровець О.В., Петрук І.Д. СПА – масаж, як основний засіб зміцнення здоров'я. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту». 2025р
13. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура. Посібник. Львів. Укрмедкнига. 2019. 108с.
14. Кравець О.М. Курортнологія: підручник / О.М. Кравець, А.А. Рябев; Харків. нац. ун-т міськ.госп-ва ім. О.М. Бекетова. – Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2019. – 167 с.
15. Клапчук В.М. Основи санаторно-курортної справи : Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Фоліант, 2012. 136 с.
16. Шаповалова О.О. Сучасні тенденції розвитку «SPA» і «WELLNESS» туризму / О.О. Шаповалова, Ю.А. Сапа // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. – 2013. – № 1042. – С. 154-158.
17. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортнологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

Допоміжна:

18. Лисецька О.Я. Масаж реабілітаційний : методичні рекомендації. Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2015р. 54 с.

19. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО. 2017р. – 432 с.
20. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017р. 320 с.
21. Carter M. BodyReflexology: HealingatYourFingertips. /M. Carter, T. Weber. – PrenticeHallPress, 2002р. 152 с.
22. Biancalana M. The Complete Guide to Massage: A step-by-step guide to achieving the health and relaxation benefits of massage. Avon, Massachusetts: Adamsmedia, 2016. 310 p.

Інформаційні ресурси

<https://surl.li/fxxmcy>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перекладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (Теми 1-4)	30
Змістовий модуль 2 (Теми 5-10)	30
Підсумковий контроль – залік	40

1. Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	

35-59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни