

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА  
ДЕМ'ЯНЧУКА»

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ*

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 24 SPA і wellness технології**

<b>Освітня програма:</b>	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
<b>Рівень вищої освіти:</b>	перший (бакалаврський)
<b>Спеціальність:</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта/Педагогіка

**Рівне – 2024**

Робоча програма навчальної дисципліни «SPA і wellness технології» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Розробник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії  
Сірман Олена Вікторівна

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

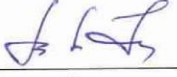
Протокол від «27» 08 2024 р. № 1.

Завідувач кафедри

фізичної культури і спорту  доц. Ж. Г. Сотник

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Гарант освітньої програми

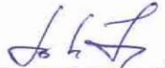
  
(підпис)

доц. Коваль В. В.  
(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я фізичної культури і спорту.

Протокол від «27» 08 2024(року) № 1

Голова



доц. Коваль В.В.

© Сірман О.В. 2024 рік

© Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-гуманітарний  
університет імені академіка Степана  
Дем'янчука», 2024 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Обов'язковий освітній компонент	
Змістових модулів – 2	Освітньо - програма «Фізкультурно – спортивна реабілітація»	<b>Рік підготовки:</b>	
		2-й	2- й
		Семестр -4-й	
		<b>Лекції</b>	
Загальна кількість годин – 90	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	20 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		20 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		50 год.	78 год.
		<b>Вид контролю:</b> залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою вивчення дисципліни навчальної дисципліни** — 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.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни SPA та Wellness технології є сформувані 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 технології. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей SPA та Wellness технології. Застосувати SPA та Wellness технології, не тільки відновлюватися після травм, але й підтримувати загальний стан здоров'я, знижувати рівень стресу та покращувати якість життя.

Після опанування основних положень дисципліни «SPA та Wellness технологій» 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.

**уміти**: 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.

Метою вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти відповідно до освітньої професійної програми таких **компетентностей**:

**ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

**ФК 5.** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**ФК 15.** Здатність проводити заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації, фітнесу та адаптивної фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб.

**ФК 16.** Здатність планувати, розробляти та адаптувати зміст занять з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням вікових, статевих особливостей, нозологічних форм захворювань.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти програмних результатів навчання:

**ПРН 11.** Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

**ПРН 15.** Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**ПРН 22.** Обґрунтувати та реалізовувати вибір фізичних вправ, методів і засобів фізичної культури і спорту для відновлення та компенсації функціональних можливостей організму людини.

**ПРН 23.** Розробляти та обґрунтувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до стану здоров'я особи з врахуванням вікових, статевих та інших потреб.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **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.

***Література: основна [1-17], допоміжна [18, 19, 22].***

##### ***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.

***Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].***

##### ***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.

***Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].***

##### ***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.

***Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].***

##### ***Тема 5. Особливості використання аромотерапії та фітотерапії в оздоровчих цілях.***

Використання ефірних олій для покращення фізичного та емоційного стану. Масажі з ефірними оліями, ароматичні ванни, інгаляції. Використання лікарських рослин для лікування та відновлення: ванни з травами, чаї.

***Література: основна [1-17], допоміжна [18, 19, 22].***

#### **Змістовий модуль 2. Основні види Wellness технологій**

##### ***Тема 6. Фітнес-технології та технології сну***

***Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].***

Використання сучасних тренажерів, мобільних додатків для моніторингу та покращення якості сну, фізичної активності та здоров'я. Використання спеціальних матраців, подушок.

##### ***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.

***Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].***

##### ***Тема 8. Нутрицевтичні технології***

Використання біологічно активних добавок, вітамінів та мінералів для підтримки здоров'я та

покращення самопочуття

*Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].*

**Тема 9. Принципи здорового харчування**

Збалансованість раціону. Багато рідини. Обмеження калорійності. Суворе дотримання правил гігієни.

*Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].*

**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.

*Література: основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22].*

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	13
<b>Змістовий модуль 1. Основні види SPA технологій</b>										
<i>Тема 1. Особливості використання гідротерапії в оздоровчих цілях</i>	9	2	2		5	12	2			10
<i>Тема 2. Особливості використання термотерапії в оздоровчих цілях</i>	9	2	2		5	12	2			10
<i>Тема 3 Особливості використання кріотерапії в оздоровчих цілях</i>	9	2	2		5	12		2		10
<i>Тема 4 Використання масажних технік в «SPA» та «Wellness» технологіях.</i>	9	2	2		5	12		2		10
<i>Тема 5 Особливості використання аромотерапії та фітотерапії в оздоровчих цілях.</i>	9	2	2		5	10				10
<b>Усього за ЗМ 1</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>25</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>50</b>
<b>Змістовий модуль 2. Основні види Wellness технологій</b>										
<i>Тема 6. Фітнес-технології та технології сну</i>	9	2	2		5	12	2			10
<i>Тема 7. Ментальні технології</i>	9	2	2		5	12	2			10
<i>Тема 8. Нутрицевтичні технології</i>	9	2	2		5	2				2
<i>Тема 9. Принципи здорового харчування</i>	9	2	2		5	2				2

<i>Тема 10. Технології моніторингу здоров'я</i>	9	2	2		5	4				4
<b>Усього за ЗМ 2</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>25</b>		<b>4</b>			<b>28</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>50</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>78</b>

### 5. Теми практичних занять

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Кількість годин (денна/заочна)</b>
<b>Змістовий модуль 1. Основні види SPA технологій</b>		
1	<i>Тема 1. Особливості використання гідротерапії в оздоровчих цілях</i>	2/2
2	<i>Тема 2. Особливості використання термотерапії в оздоровчих цілях</i>	2/2
3	<i>Тема 3. Особливості використання кріотерапії в оздоровчих цілях</i>	2/
4	<i>Тема 4. Використання масажних технік в «SPA» та «Wellness» технологіях.</i>	2/
5	<i>Тема 5. Особливості використання аромотерапії та фітотерапії в оздоровчих цілях.</i>	2/
<b>Змістовий модуль 2. Основні види Wellness технологій</b>		
6	<i>Тема 6. Фітнес-технології та технології сну</i>	2/
7	<i>Тема 7. Ментальні технології</i>	2/
8	<i>Тема 8. Нутрицевтичні технології</i>	2/
9	<i>Тема 9. Принципи здорового харчування</i>	2/
10	<i>Тема 10. Технології моніторингу здоров'я</i>	2/
	<b>Разом</b>	<b>20/4</b>

### 6. Самостійна робота

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Кількість годин (денна/заочна)</b>
<b>Змістовий модуль 1. Основні види SPA технологій</b>		
1	<i>Тема 1. Особливості використання гідротерапії в оздоровчих цілях</i>	5/10
2	<i>Тема 2. Особливості використання термотерапії в оздоровчих цілях</i>	5/10
3	<i>Тема 3. Особливості використання кріотерапії в оздоровчих цілях</i>	5/10
4	<i>Тема 4. Використання масажних технік в «SPA» та «Wellness» технологіях.</i>	5/10
5	<i>Тема 5. Особливості використання аромотерапії та фітотерапії в оздоровчих цілях.</i>	5/50

Змістовий модуль 2. Основні види Wellness технологій		
6	Тема 6. Фітнес-технології та технології сну.	5/10
7	Тема 7. Ментальні технології	5/10
8	Тема 8 Нутрицевтичні технології.	5/2
9	Тема 9. Принципи здорового харчування	5/2
10	Тема 10. Технології моніторингу здоров'я	5/4
	<b>Разом</b>	<b>50/78</b>

### 7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для опрацювання тем дисципліни	Форми контролю	Література	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Основні види SPA технологій</b>				
Тема 1. Особливості використання гідротерапії в оздоровчих цілях	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень.. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	основна [1-17], допоміжна [18, 19, 22,].	5
Тема 2. Особливості використання термотерапії в оздоровчих цілях	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних джерел з теми. Підготовка доповіді	основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22,].	5
Тема 3. Особливості використання кріотерапії в оздоровчих цілях	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень.. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22,].	5
Тема 4. Використання масажних технік в «SPA» та «Wellness» технологіях.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	основна [1-17], допоміжна [18,20, 22,].	5
Тема 5. Особливості використання ароматерапії та фітотерапії в оздоровчих цілях	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних джерел з теми. Підготовка доповіді	основна [1-17], допоміжна [18,19,22,].	10
<b>Змістовий модуль 2. Основні види Wellness технологій</b>				
Тема 6. Фітнес-технології та технології сну	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	основна [1-17], допоміжна [18,20, 22,].	5



<i>Тема 7. Ментальні технології</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	<i>основна [1-17], допоміжна [18,20, 22,].</i>	5
<i>Тема 8. Нутрицевтичні технології</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>основна [1-17], допоміжна [18,20, 22,].</i>	5
<i>Тема 9. Принципи здорового харчування</i>	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>основна [1-17], допоміжна [18, 20, 22,].</i>	5
<i>Тема 10. Технології моніторингу здоров'я</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді	<i>основна [1-17], допоміжна [18,20, 22,].</i>	10

### **Індивідуальні завдання**

Індивідуальні завдання сприяють кращому засвоєнню здобувачами матеріалу з навчальної дисципліни «SPA та Wellness технології» та формуванню у них навичок та вмінь одержувати додаткові знання.

Підготовка доповідей або презентацій як форма індивідуальної роботи навчальної дисципліни передбачає дослідження основних питань програмного матеріалу.

Оцінка доповіді або презентації враховує ступінь розкриття теми, обсяг використаної літератури, змістовність викладення фактів, рівень самостійності міркувань. Важливо, щоб доповідь або презентація були виконані відповідно до теми та повністю розкривали проблему дослідження.

### **Перелік індивідуальних завдань**

1. Місце масажу в системі SPA технологій .
2. Гігієнічні основи масажу.
3. Покази та протипокази до застосування масажу.
4. Охарактеризуйте використання води для лікування та відновлення
5. Охарактеризуйте покази та протипоказання до ванн
6. Застосування аромотерапії у СПА технологіях
7. Застосування фітотерапії у СПА технологіях
8. Застосування термотерапії у СПА технологіях
9. Застосування гідротерапії у СПА технологіях
10. Покази використання сучасних тренажерів
11. Протипоказання до сучасних тренажерів
12. СПА та релаксаційні технології
13. Особливості застосування технологій сну.

14. Особливості використання додатків для медитації

15. Назвіть види СПА технологій

### **8. Методи навчання**

У процесі вивчення дисципліни «SPA та Wellness технології» застосовуються наступні методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, використання Jamboard, відеолекції.

### **9. Методи контролю**

При вивченні студентами курсу «SPA та Wellness технології» застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій;
- індивідуальне та фронтальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- тестовий підсумковий контроль.

### **10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти**

1. Протипоказання та показання до ароматерапії
2. Гігієнічні основи масажу.
3. Покази та протипокази до застосування масажу.
4. Протипоказання та показання до кріотерапії
5. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
6. Протипоказання та показання до ароматерапії
7. Протипоказання та показання до гідротерапії
8. Місце масажу в системі SPA технологій .
9. Протипоказання та показання до термотерапії
10. Охарактеризуйте використання води для лікування та відновлення
11. Охарактеризуйте покази та протипоказання до ванн
12. Застосування ароматерапії у СПА технологіях
13. Застосування фітотерапії у СПА технологіях
14. Застосування термотерапії у СПА технологіях
15. Застосування гідротерапії у СПА технологіях
16. Покази використання сучасних тренажерів

17. Протипоказання до сучасних тренажерів
18. СПА та релаксаційні технології
19. Особливості застосування технологій сну.
20. Особливості використання додатків для медитації
21. Назвіть види СПА технологій.
22. Охарактеризуйте застосування гарячих каменів у СПА
23. Охарактеризуйте застосування каменів у СПА
24. Охарактеризуйте використання холоду у СПА лікування
25. Охарактеризуйте застосування лікувального масажу у СПА
26. Охарактеризуйте застосування гігієнічного масажу у СПА
27. Охарактеризуйте застосування косметичного масажу у СПА
28. Основні напрямки велнес-технологій
30. Особливості застосування ефірних олій
31. Особливості застосування ароматичних ванн у СПА
32. Охарактеризуйте нутрицевтичні технології
33. Охарактеризуйте медитаційні та ментальні технології
34. Охарактеризуйте СПА та релаксаційні технології
35. Мета SPA та Wellness

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота										Залік	Сума
Змістовий модуль № 1					Змістовий модуль № 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
5	5	5	5	10	5	5	5	5	10		

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	Здобувач виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання		зараховано
82-89	B	Здобувач вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на		

		практиці, вільно розв'язує справи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна		
74-81	C	Здобувач вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві		
64-73	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабка їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими		
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок		
35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

## 12. Методичне забезпечення

1. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі і для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).

4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).

### 13. Рекомендована література

#### *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](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-ге 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. Індіка. 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. Курортологія: підручник / О.М. Кравець, А.А. Рябєв; 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 курортологія. 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.

**14. Інформаційні ресурси**

1. [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/osdon/2011\\_2/10.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/osdon/2011_2/10.pdf)
2. <http://www.twirpx.com/file/708199/?rand=6246589>
3. <https://surl.li/fxxmcy>
4. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>