МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

Sports Massage

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»*

«3» квітня 2023 року. 13 с.

Розробник: *Марцінковський І. Б., кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»* розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 8 від «6» квітня 2023 р.

Завідувач кафедри Ольга КУВАЛДІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»* розглянуто Методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 9 від «15» травня 2023 р.

Голова Олег БОБІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 4 від «24» травня 2023 р.

Голова НМР НУК Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2023

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 5
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 8
7. Форми поточного та підсумкового контролю 9
8. Критерії оцінювання результатів навчання 12
9. Засоби навчання 12
10. Рекомендовані джерела інформації 12

ВСТУП

Анотація

Дисципліна покликана сформувати цілісну систему знань щодо впливу спортивного масажу на відновлення функціонування опорно-рухового апарату, а також різних органів та систем організму. Особливості включення спортивного масажу у програми фізичної терапії, які використовують для відновлення після травм та захворювань.

Предметом вивчення дисципліни є засвоєння: загальних основ оздоровчої та відновної дії масажу в осіб, які займаються спортом, а також оволодінням теоретичних знань і практичних навиків проведення техніки масажу для подальшого його проведення у своїй майбутній практичній діяльності.

Ключові слова: масаж, спорт, відновлення, лікування.

Abstract

The discipline is designed to form a holistic system of knowledge about the impact of sports massage on the restoration of the musculoskeletal system, as well as various organs and systems of the body. Features of the inclusion of sports massage in physical therapy programs, which are used to recover from injuries and illnesses.

The subject of the discipline is to master: the general basics of health and restorative effects of massage in people who play sports, as well as mastering the theoretical skills and practical skills of massage techniques for further implementation in their future practice.

Key words: massage, sports, recovery, treatment.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3"></td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 1-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр – 2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-olimpijskij-ta-profesijnij-sport-magistr/</td><td rowspan="6"></td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>134</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6.</td><td rowspan="2">Освітній рівень:
другий (магістерський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»* є формування загального обсягу базових і спеціальних знань пов'язаних з оволодінням теоретичними знаннями і практичними навиками засад спортивного масажу, як наукової системи для відновлення спортсменів після тренувань і змагань та їх реабілітації після отриманих травм, а також можливостей спільної роботи тренера і лікаря з планування та корекції навчально-тренувального процесу; уміння тренера використовувати дані лікарського контролю у своїй роботі; підготувати майбутніх спеціалістів до науково обґрунтованого проведення відновного і тренувального процесу.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Спортивний масаж» є:

- засвоїти теоретико-методологічні основи значення масажу та його місця у фізичній реабілітації;
- вивчити покази, протипоказання та застереження до застосування видів, форм та методів масажу;
- засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах масажу;
- оволодіти практичними навичками виконання різновидів масажу.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як дисципліна є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- гігієнічні основи масажу;
- знати механізм дії масажу на організм людини в цілому та конкретний орган чи систему;

- клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату у спортсменів;
- освоїти техніку основних і допоміжних прийомів класичного масажу;
- освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів класичного масажу;
- техніку і методику тренувального масажу у спортсменів;
- знати покази та протипоказання щодо проведення спортивного масажу.

вміти:

- техніку масажного прийому розгладжування та його різновиди;
- техніку масажного прийому розтирання та його різновиди;
- техніку масажного прийому розминання та його різновиди;
- техніку та методику спортивного масажу при різних видах спорту;
- вміти самостійно виконати масаж окремих частин тіла, використовуючи ти чи інші прийоми класичного масажу;
- вміти самостійно виконати тренувальний, підготовчий, реабілітаційний масаж після спортивних травм, використовуючи ті чи інші прийоми масажу.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Загальні основи генетики людини

Тема 1. Історія виникнення і розвиток масажу. Характеристика існуючих систем масажу, видів, форм, методів і прийомів.

1. Історичні аспекти виникнення масажу у різних народів. Історія наукового обґрунтування масажу як оздоровчої і лікувальної процедури.
2. Системи масажу. Структура класичного масажу.

Література: [1], стор. 15-78; [2], стор. 10-46.

Тема 2. Організація роботи в кабінетах масажу. Самомасаж

1. Вимоги до підготовки масажиста.
2. Вимоги до проведення масажу.
3. Умови проведення масажу (самомасажу) і застосування масажних інструментів та апаратури.

Література: [1], 96-120; [2], стор. 47-115.

Змістовий модуль 2. Загальна методика і техніка виконання масажу

Тема 3. Методика техніки виконання гладження, показання для його проведення.

1. Фізіологічний ефект гладження.
2. Техніка виконання гладження.
3. Допоміжні прийоми гладження.
4. Основні помилки при виконанні прийомів гладження.

Література: [1], 124-136; [2], 65-78.

Тема 4. Методика техніки виконання розтирання, показання для його проведення.

1. Фізіологічний ефект розтирання.
2. Техніка виконання розтирання.
3. Допоміжні прийоми розтирання.
4. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання.

Література: [1], 140-154; [2], 86-90.

Тема 5. Методика техніки виконання розминання, показання для його проведення.

1. Фізіологічний ефект розминання.
2. Техніка виконання розминання.
3. Допоміжні прийоми розминання.

4. Основні помилки при виконанні прийомів розминання.

Література: [1], 156-178; [2], 79-85.

Тема 6. Техніка масажу окремих частин тіла.

1. Масаж тулуба.
2. Масаж верхніх і нижніх кінцівок.
3. Масаж голови

Література: [1], 182-199.

Тема 7. Методика проведення масажу у поєднанні з водними процедурами при загартовуванні і спортивній реабілітації.

1. Поєднання масажу з водними процедурами.
2. Реабілітація спортсменів за допомогою масажу та фізіотерапевтичних процедур.

Література: [1], 224-148.

Тема 8. Особливості виконання масажу залежно від виду спорту, статі та віку спортсмена, кліматичних умов.

1. Місце масажу в спортивній підготовці.
2. Особливості масажу від виду спорту.
3. Особливості проведення масажу залежно від статі, віку, кліматичних умов..

Література: [1], 272-301; [2], 47-62.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Загальні основи виникнення й утворення систем масажу, видів, форми, методів і прийомів масажу.								
Тема 1. Історія виникнення і розвиток масажу. Характеристика існуючих систем масажу, видів, форм, методів і прийомів	30	4	4	22	30	1	1	28
Тема 2. Організація роботи в кабінетах масажу. Самомасаж	30	4	4	22	30	1	1	28
Разом за змістовним модулем 1	60	8	8	44	60	2	2	56
Змістовий модуль 2. Загальна методика і техніка виконання масажу								
Тема 3. Методика техніки виконання гладження, показання для його проведення	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 4. Методика техніки виконання розтирання, показання для його проведення	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 5. Методика техніки виконання розминання, показання для його проведення	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 6. Техніка масажу окремих частин тіла	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 7. Методика проведення масажу у поєднанні з водними процедурами при загартовуванні і спортивній реабілітації	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 8. Особливості виконання масажу залежно від виду спорту, статі та віку спортсмена, кліматичних умов	15	2	2	11	15	1	1	13
Разом за змістовним модулем 2	90	22	22	46	90	6	6	78
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**8**	**8**	**134**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Історія виникнення і розвиток масажу. Характеристика існуючих систем масажу, видів, форм, методів і прийомів	4	1
2	Організація роботи в кабінетах масажу. Самомасаж	4	1
3	Методика техніки виконання гладження, показання для його проведення	4	1
4	Методика техніки виконання розтирання, показання для його проведення	4	1
5	Методика техніки виконання розминання, показання для його проведення	4	1
6	Техніка масажу окремих частин тіла	4	1
7	Методика проведення масажу у поєднанні з водними процедурами при загартовуванні і спортивній реабілітації	4	1
8	Особливості виконання масажу залежно від виду спорту, статі та віку спортсмена, кліматичних умов	2	1
	Разом	**30**	**8**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-4 год./1 заняття***;
- написання рефератів, домашньої контрольної роботи (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-45) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Підготовка до практичних занять	20	30
2.	Підготовка до практичної роботи	30	24
3.	Написання рефератів на задану тему	15	20
4.	Підготовка до модульного контролю	25	30
5.	Виконання контрольної роботи	–	30
	Разом	**90**	**134**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

для всіх видів занять: робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут;

для лекційних занять: лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;

для практичних занять: вправа; практична робота; інструктаж;

методи контролю і самоконтролю: фронтальне опитування; контрольні роботи, твори, диктанти.

Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- усне опитування;
- тестові завдання;
- контрольна робота;
- реферати.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного заліку.

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 80 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного заліку в загальній системі оцінок складає 20 балів. Право здавати заключний залік дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки заліку.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практична робота	**Критерії оцінювання**
5	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, чітко сформульовані цілі, завдання та гіпотеза досліджень. Застосовувалися коректні методи обробки отриманих результатів. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів.
4	Робота виконана у встановлений термін. Студент виконує лабораторну роботу згідно з інструкцією, іноді після консультації викладача; описує спостереження; в цілому правильно складає звіт та робить висновки.
3	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Студент виконує лабораторну роботу згідно з інструкцією, іноді після консультації викладача; описує спостереження; складає звіт, що містить неточності у висновках та помилки.
2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Студент виконує лабораторну згідно з інструкцією; складений звіт містить неточності у висновках та помилки.
1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Студент виконує лабораторну під керівництвом викладача; складений звіт містить неточності у висновках та помилки.
0	Робота не виконувалася.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів (4 роботи по 5 балів).	

Практичні заняття	Критерії оцінювання
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів (8 занять по 5 балів)	

Реферат	Критерії оцінювання
19-20	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
16-18	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). При оформленні допущені огріхи. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
13-15	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
11-12	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
4-10	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
2-5	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату. Студент виконує лабораторну згідно з інструкцією; складений звіт містить неточності у висновках та помилки.
1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Не володіє матеріалом.
0	Робота не виконувалася**.**
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів.	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольна робота	**Критерії оцінювання**
15-20	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
9-14	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
5-8	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
2-4	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-1	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповідь на практичних заняттях	8×5 балів=40 балів	8×5 балів=40 балів
Практична робота	4×5 балів=20 балів	4×5 балів=20 балів
Поточний модульний контроль	2×10 балів=20 балів	–
Написання реферату	20 балів	20 балів
Контрольна робота	–	20 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т2	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практична робота	5	Практична робота	5
	ПМК	Тест	10		–
ЗМ2	Т3	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практична робота	5	Практична робота	5
	Т4	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т5	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т6	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практична робота	5	Практична робота	5
	Т7	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
	Т8	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практична робота	5	Практична робота	5
	ПМК	Тест	10		–
Реферат			20	20	
Контрольна робота			–	20	
Сума			**100**		

9. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ

1. Графічні засоби (плакати, схеми).
2. Проектна апаратура.
3. Бібліотечні фонди (підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації).
4. Спортивні споруди/приміщення, обладнання.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичних рекомендацій до практичних занять і лабораторних робіт: навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017. 320 с.

2. Еремушкин М. А., Поляев Б. А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды. Санкт-Петербург: Наука и техника, 2012. 288 с.

3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, доповнене. Львів: Ліга-прес, 2009. 160 с.

Допоміжна література

1. Амерханов Р. Р. Ножной массаж (техника и методика обучения) : Учебное пособие для высш. пед. учеб. заведений по спец. 022300 – физ. культура и спорт. Москва, 2000. 207 с.

2. Амерханов Р. Р. Физиологическое обоснование ножного массажа: монография. Москва, 2006. 104 с.

3. Белоголовский Г. Г. Анатомия человека (для массажистов). [Б. м.]: Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2007. 635 с.

4. Бирюков А. А. Спортивный массаж. 2-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 576 с.

5. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. Санкт-Петерьург: Полигон, 2002. 320 с.

6. Глезер О., Далихо В. Сегментарный массаж. Москва: Медицина, 1965. 149 с.

7. Дубровский В. И. Применение массажа при травмах и заболеваниях спортсменов. Ленинград: Медицина, 1986. 200 с.

8. Зотов В. П. Спортивный массаж. Київ: Здоров’я, 1987. 192 с.

9. Руденко Р. Є. Масаж: навчальний посібник. Львів: Сплайн, 2013. 304 с.
10. Саркизов-Саразини И. М. Спортивный массаж. 4–е изд. Москва: Физкультура и спорт, 1963. 248 с.
11. Трипольская И. Л., Чаплыгин Н. В. Соеденительнотканный массаж. Учебное пособие. Москва: АНМИ, 1999. 176 с.
12. Трифонов Ю. Н., Попов С. Н., Тюрин А. М., Кудряшов О. Н. Спортивный массаж. Ленинград, 1971. 234 с.
13. Тюрин А. М., Васичкин В. И. Техника массажа. Ленинград: Медицина, 1986. 160 с.
14. Штеренгерц А. Е. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. Киев: Здоров'я, 1989. 190 с.
15. Штеренгерц А. Е., Белая Н. А. Массаж для взрослых и детей. Киев: Здоров'я, 1992. 383 с.
16. Штеренгерц А. Е. Техника массажа и самомассажа. Киев: Здоров'я, 1992. 62 с.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Винковская Анна. Спортивний масаж – відновлення сил та зміцнення організму. *Barb.ua.* URL: https://barb.ua/info/sportivnyj-massazh (дата звернення: 21.04.2023).
2. Спортивний масаж - Zarpa. URL: https://zarpa.com.ua/masazh-zagalna/sportivniy-masazh (дата звернення: 21.04.2023).

Розробник програми _____ Ігор МАРЦІНКОВСЬКИЙ