

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

“РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПП
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРАКТИКУМ ЗАГАЛЬНОГО ТА СПОРТИВНОГО МАСАЖУ**

спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт» _____
освітньо-професійна програма _____ «Фізична культура і спорт» _____
факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробник: доцент кафедри фізичного виховання Мирошніченко Віталій Олександрович, РнД доктор філософії

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 4.3 «ПРАКТИКУМ ЗАГАЛЬНОГО ТА СПОРТИВНОГО МАСАЖУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>8</i>
Лекційні заняття	<i>26</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>26</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>68</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Практикум загального та спортивного масажу» є надання студентам глибокого та практичного розуміння загального та спортивного масажу. формування навичок і вмінь, необхідних для виконання різних масажних технік з метою покращення фізичного стану та здоров'я клієнтів.

В рамках цієї дисципліни студенти оволодівають теоретичними знаннями щодо впливу масажу на м'язовий та нервовий апарат, а також здобувають практичний досвід в застосуванні різноманітних технік в залежності від потреб осіб, які отримують масажні процедури.

Специфічні завдання включають в себе вивчення різних видів масажу, від загального розслаблення до спеціалізованого спортивного масажу, а також розуміння психофізіологічних аспектів взаємодії з клієнтами. Курс спрямований на формування висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, які зможуть

впроваджувати здобуті знання у практику та підтримувати фізичне здоров'я та витривалість різних груп населення.

Завдання навчальної дисципліни "Практикум загального та спортивного масажу" включають:

1. Оволодіння Теоретичними Знаннями:
 - Розуміння анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи.
 - Вивчення ефектів масажу на різні системи організму.
 - Ознайомлення з основними показаннями та протипоказаннями до проведення масажу.
2. Вивчення Різних Технік Масажу:
 - Освоєння загальних масажних технік для розслаблення та знежирення м'язів.
 - Навчання спеціалізованим технікам спортивного масажу для покращення відновлення після тренувань.
3. Практичний Досвід:
 - Здобуття навичок проведення повноцінного масажу під контролем викладача.
 - Використання різних масажних приладів та аксесуарів.
4. Взаємодія з Клієнтами:
 - Навчання ефективній комунікації та роботи з різними типами клієнтів.
 - Розвиток етичних стандартів у взаємодії з пацієнтами.
5. Спостереження та Оцінка Результатів:
 - Вміння спостерігати за реакцією клієнта на масаж та адаптувати процедури за потребою.
 - Оцінка ефективності проведених масажних сесій та внесення коректив в практику.
6. Створення Індивідуалізованих Планів:
 - Розробка індивідуалізованих планів масажу відповідно до потреб та фізичного стану клієнта.

Ці завдання спрямовані на створення повноцінного та компетентного масажиста, здатного надавати якісні масажні послуги для поліпшення фізичного та психічного стану клієнтів.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (РН):

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

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Практикум загального та спортивного масажу»
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Основи загального та спортивного масажу					
Тема 1.1. Вступ до масажу	9	2	2		5
Тема 1.2. Анатомія та фізіологія м'язів та суглобів	9	2	2		5
Тема 1.3. Основи загального масажу	9	2	2		5
Тема 1.4. Техніки точкового масажу	9	2	2		5
Тема 1.5. Застосування спортивного масажу перед змаганнями	9	2	2		5
Тема 1.6. Масаж для відновлення після тренувань та травм	9	2	2		5
Тема 1.7. Масаж для релаксації та стресового зняття	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 1	63	14	14		35
Змістовний модуль 2. Професійна практика та розширені методи масажу					
Тема 2.1. Етапи підготовки до проведення масажу	9	2	2		5
Тема 2.2. Сучасні тенденції у світі масажу	10	2	2		6
Тема 2.3. Масаж для різних груп населення	10	2	2		6
Тема 2.4. Масаж як елемент комплексного лікування	10	2	2		6
Тема 2.5. Етика та професійна відповідальність масажиста	9	2	2		5
Тема 2.6. Масаж у косметології та анти-вікова терапія	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 2	57	12	12		33
Всього годин	120	26	26		68

4. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи.	1
2	Ознайомлення з різними видами масажних рухів та їх впливом на тіло.	1
3	Техніки розслаблення м'язів та знежирення.	1
4	Практичні навички використання масажних масел і кремів.	1
5	Ефективні методи роботи з різними частинами тіла.	1
6	Вивчення показань та протипоказань до масажних процедур.	1
7	Практика роботи з різними типами клієнтів: дорослі, літні, спортсмени.	2
8	Адаптація масажу для осіб із різними фізичними особливостями.	2
9	Методи роботи з м'язевими тригерами та точками тиску.	2
10	Розробка основних масажних програм для різних цілей та потреб.	2
Змістовний модуль 2		
11	Огляд основ спортивного масажу та його вплив на фізичну витривалість.	1
12	Техніки відновлення після тренувань та змагань.	1
13	Робота зі зручностями: травми, розтягнення, вивихи.	1
14	Методи масажу для попередження спортивних травм.	1
15	Індивідуалізовані підходи в спортивному масажі.	1
16	Робота з різними видами спорту: аеробіка, силові тренування.	1
17	Техніки масажу для підвищення гнучкості та рухливості.	1

18	Розробка персоналізованих масажних планів для спортсменів.	1
19	Етичні аспекти у спортивному масажі та конфіденційність.	2
20	Розвиток навичок ефективної комунікації зі спортсменами.	2
	Всього годин	26

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Основні поняття анатомії та фізіології для масажиста.	2
2	Види та особливості масажних рухів: гладенькі, витиральні, легеневі.	2
3	Використання ароматерапії та ефірних масел у масажі.	2
4	Техніки роботи з енергетичними лініями та точками на тілі.	2
5	Масаж для вирішення проблем зі сном та стресом.	2
6	Специфіка масажу обличчя та голови.	3
7	Практика використання різноманітних масажних приладів.	2
8	Масаж для поліпшення стану шкіри та підтримки краси.	2
9	Робота зі зворотніми зв'язками від клієнта під час масажу.	2
10	Методи самомасажу для релаксації та покращення самопочуття.	4
11	Техніки масажу для людей із сидячим способом життя.	2
12	Практика використання м'язевих технік для покращення гнучкості.	2
13	Масаж для підтримки імунітету та загального здоров'я.	2
14	Адаптація масажу для різних вікових категорій.	4
15	Розробка індивідуалізованих планів масажу для осіб із хронічними захворюваннями.	2
	Змістовний модуль 2	
16	Розуміння фізіології тренувань та спортивної активності.	2
17	Техніки масажу для попередження спортивних травм.	2
18	Масаж при змаганнях: перед, під час та після.	2
19	Робота з травмами м'язів та зв'язок із фізіотерапією.	2
20	Ефективні методи відновлення після інтенсивних тренувань.	2
21	Специфіка масажу для різних видів спорту: аеробіка, бодібілдінг, плавання.	2
22	Індивідуалізовані підходи до масажу для спортсменів різного рівня.	2
23	Масаж для підтримки ендуро та тривалих навантажень.	4
24	Робота з тригер-пунктами у спортивному масажі.	3
25	Етичні аспекти та встановлення довіри зі спортсменами.	2
26	Використання масажу для психологічного відновлення.	2
27	Розробка індивідуалізованих планів масажу для досягнення спортивних цілей.	2
28	Практика роботи зі спортивними зручностями та екіпіруванням.	2
29	Вивчення технік масажу для роботи зі змішаними видами тренувань.	2
30	Розробка індивідуальних програм масажу для спортсменів із травмами.	2
	Всього годин	68

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Анатомія та фізіологія м'язово-скелетної системи.
2. Які групи м'язів відповідають за рухи та підтримку тіла?
3. Як взаємодіють м'язи, кістки та суглоби під час роботи масажиста?
4. Які ознаки структури кісток важливі для масажиста при виконанні процедур?
5. Основні техніки загального масажу.
6. Як виконується техніка "гладенького" масажу та які її основні ефекти?
7. Як впливає техніка "вितिрання" на кровообіг та лімфодренаж?
8. Які прилади чи аксесуари можна використовувати для покращення технік масажу?
9. Показання та протипоказання до проведення загального масажу.
10. Які стани здоров'я вважаються показаннями для загального масажу?
11. Як враховувати протипоказання при роботі з клієнтами в різному віці?
12. Основи спортивного масажу.
13. Які відмінності між загальним та спортивним масажем з точки зору технік та ефектів?
14. Як спортивний масаж сприяє відновленню після тренувань?
15. Травматологія та робота зі зручностями.
16. Як масаж може допомогти у відновленні від спортивних травм та травматичних станів?
17. Які ефективні методи масажу для полегшення змішаних травм та розтягнень?
18. Індивідуалізовані підходи до масажу.
19. Які фактори слід враховувати при розробці індивідуалізованих масажних планів?
20. Які особливості індивідуальних програм для різних видів спорту?
21. Етика та комунікація у масажній практиці.
22. Як забезпечити конфіденційність та етичність у взаємодії з клієнтами під час масажу?
23. Вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи.
24. Які аспекти анатомії має знати масажист для успішної роботи?
25. Які процеси в організмі відбуваються під час масажу та його вплив на м'язову систему?
26. Які основні м'язові групи важливі для масажиста?
27. Які ефекти можна досягти застосуванням техніки "гладенького" масажу?
28. Що включає в себе техніка "вितिрання" у масажі?
29. Які прилади або аксесуари можна використовувати для поліпшення ефективності масажу?
30. Як розрізняється спортивний масаж від загального за своїми цілями та методами?
31. Як спортивний масаж допомагає у відновленні після фізичних навантажень?
32. Як масаж може сприяти відновленню від спортивних травм та зручностей?

33. Як враховувати індивідуальні особливості клієнта при розробці персоналізованого масажного плану?
34. Які етичні аспекти важливі при роботі масажиста з клієнтами?
35. Як забезпечити конфіденційність та етичність у взаємодії з клієнтами під час масажу?
36. Як визначити показання для проведення загального масажу?
37. Як масаж може впливати на психічний стан та емоційний стан клієнта?
38. Які методи масажу ефективні для покращення гнучкості та рухливості?
39. Як враховувати особливості роботи зі спортсменами різних видів спорту?
40. Які методи масажу можуть бути використані для попередження спортивних травм?
41. Як визначити індивідуальні потреби клієнта при розробці масажного плану?
42. Як здійснюється робота з тригер-пунктами у спортивному масажі?
43. Як впливає масаж на імунітет та загальне здоров'я клієнта?
44. Які фактори важливі для успішної комунікації масажиста з клієнтом?
45. Як використовувати масаж для підтримки ендуро та тривалих видів тренувань?
46. Які техніки масажу ефективні для поліпшення сну та стресового стану?
47. Які вимоги до ергономіки та робочого середовища масажиста?
48. Як масаж може впливати на роботу внутрішніх органів та систем?
49. Як розпізнати та ефективно працювати з м'язевими тригерами?
50. Як визначити оптимальний тиск та інтенсивність масажу для клієнта?
51. Які методи самомасажу можуть бути рекомендовані клієнтам для підтримки результатів?
52. Які особливості масажу слід враховувати при роботі з літніми клієнтами?
53. Як використовувати масаж для покращення роботи дихальної системи?
54. Як розробити індивідуальний масажний план для осіб із хронічними захворюваннями?
55. Як підтримувати ефективну комунікацію та взаємодію зі спортсменами під час масажу?
56. Як враховувати показники та контріндикації при розробці масажного плану?
57. Як визначити необхідність та обсяг масажу для досягнення конкретних цілей?
58. Як враховувати індивідуальні особливості роботи масажу з різними групами населення?
59. Які елементи масажу сприяють поліпшенню кровообігу та лімфодренажу?
60. Як визначити оптимальну тривалість сесії масажу для різних клієнтів?
61. Які техніки масажу використовуються для зняття напруги у різних частинах тіла?
62. Як розпізнати та ефективно лікувати специфічні проблеми м'язів та суглобів?
63. Як вирішувати конфліктні ситуації та проблеми взаємодії з клієнтами?
64. Як вивчення масажу може допомогти розвитку особистих та професійних якостей?

65. Які методи масажу можна використовувати для покращення фізичної витривалості?

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __бакалавр__ спеціальність __ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного вихо- вання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни <u>Практикум загального та спортивного масажу</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. 20__р._
Екзаменаційні запитання			
1. Як взаємодіють м'язи, кістки та суглоби під час роботи масажиста?			
2. Як спортивний масаж допомагає у відновленні після фізичних навантажень?			
Тестові завдання			
1. Що визначається під терміном "масаж" у контексті програми "Практикум загального та спортивного масажу"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Процедура з використанням косметичних засобів○ Б. Фізичний вплив на тіло за допомогою рухів та тисків○ В. Метод лікування за допомогою теплових процедур○ Г. Мистецтво декоративного оформлення масажного кабінету			
2. Що вивчається під час розділу "Анатомія та фізіологія м'язів та суглобів"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Способи розслаблення м'язів○ Б. Сучасні методи фізіотерапії○ В. Будова та функції м'язів та суглобів○ Г. Ефективні методи стресового зняття			
3. Які основні цілі технік "загального масажу"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Зняття болю та стресу○ Б. Вплив на активні точки○ В. Підготовка до змагань○ Г. Всі вищезазначені			
4. Яке призначення у технік "точкового масажу"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Зниження рівня стресу○ Б. Лікування за допомогою теплових процедур○ В. Вплив на конкретні активні точки для зняття болю та покращення здоров'я○ Г. Використання ароматерапії для розслаблення			
5. Які завдання вирішуються за допомогою "спортивного масажу перед змаганнями"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Реабілітація після травм○ Б. Розслаблення м'язів перед фізичною активністю○ В. Вплив на конкретні активні точки○ Г. Зниження рівня стресу			
6. Які особливості масажу використовуються для "відновлення після тренувань та травм"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Техніки розслаблення м'язів○ Б. Точковий масаж для зняття болю○ В. Розогрів м'язів перед фізичною активністю○ Г. Всі вищезазначені			
7. Які техніки масажу використовуються для "релаксації та стресового зняття"?			
<ul style="list-style-type: none">○ А. Точковий масаж○ Б. Ароматерапія та інші методи для досягнення максимального розслаблення			

- В. Спортивний масаж перед змаганнями
 - Г. Масаж для реабілітації після тренувань
- 8. Яке значення має "анамнез пацієнта" у процесі підготовки до проведення масажу?**
- А. Визначення особливостей масажу для кожного клієнта
 - Б. Використання новітніх технологій у масажній практиці
 - В. Вплив на конкретні активні точки
 - Г. Техніки розслаблення м'язів
- 9. Які аспекти вивчаються під час розділу "Масаж для різних груп населення"?**
- А. Особливості масажу для дітей, підлітків, дорослих та літніх людей
 - Б. Взаємодія з іншими методами фізіотерапії
 - В. Техніки загального розслаблення м'язів
 - Г. Масаж для реабілітації після тренувань
- 10. Що включає в себе розділ "Етика та професійна відповідальність масажиста"?**
- А. Застосування ароматерапії та інших методів для досягнення максимального розслаблення
 - Б. Відповідальність та конфіденційність у сфері масажу
 - В. Техніки точкового масажу
 - Г. Роль масажу в інтегрованих підходах до здоров'я.

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Практикум загального та спортивного масажу»

1. Що включає в себе фізіологія рухової системи?
 - А. Робота серця та кровоносної системи.
 - Б. Процеси, пов'язані з рухом та м'язовою активністю.
 - В. Операції на внутрішніх органах.
 - Г. Вивчення психічного стану пацієнтів.
2. Які фактори впливають на функціонування суглобів?
 - А. Вік та стать.
 - Б. Клімат та погода.
 - В. Інтенсивність занять спортом.
 - Г. Вплив соціальних факторів на організм.
3. Які розлади в анатомії можуть впливати на ефективність масажу?
 - А. Аномалії розвитку м'язів.
 - Б. Зміни у кровоносній системі.
 - В. Вивихи суглобів.
 - Г. Забруднення шкіри.
4. Які основні м'язові групи важливі для масажиста?
 - А. Верхні та нижні кінцівки.
 - Б. Симетричні та асиметричні м'язи.
 - В. Стабілізатори та мобілізатори тіла.
 - Г. М'язи, що відповідають за вологість шкіри.
5. Як впливає техніка "витирання" на лімфодренаж та кровообіг?
 - А. Збільшує кровообіг, полегшує лімфодренаж.
 - Б. Зменшує кровообіг, активізує лімфодренаж.
 - В. Не впливає на кровообіг, стабілізує лімфодренаж.
 - Г. Збільшує лімфодренаж, не впливає на кровообіг.
6. Які переваги може мати використання масажних приладів у практиці?
 - А. Зменшення ефективності масажу.
 - Б. Підвищення тисків на тіло клієнта.
 - В. Розширення можливостей та поліпшення якості масажу.
 - Г. Виклик дискомфорту та болю у клієнта.
7. Які елементи важливі для правильного виконання масажних прийомів?
 - А. Потужність світла в приміщенні.
 - Б. Індивідуальні особливості масажиста.
 - В. Тривалість роботи без перерви.

- Г. Відсутність відчуття дотику під час масажу.
- 8. Які техніки масажу ефективні для поліпшення сну та стресового стану?
 - А. Енергетичний масаж.
 - Б. Техніка "втирання" та "гладенького" масажу.
 - В. Апаратний масаж.
 - Г. Точковий масаж активних точок.
- 9. Які стани здоров'я є показанням для проведення загального масажу?
 - А. Алергічні реакції.
 - Б. Гострі інфекції та захворювання.
 - В. Гіпотонія та головний біль.
 - Г. Зубні захворювання.
- 10. Як враховувати протипоказання при роботі з клієнтами в різному віці?
 - А. Застосовувати більше тисків у роботі зі старшими клієнтами.
 - Б. Зменшувати тривалість сесій для підлітків.
 - В. Ігнорувати хронічні захворювання у дорослих.
 - Г. Здійснювати глибокий масаж у дітей.
- 11. Які методи масажу можуть бути використані для попередження спортивних травм?
 - А. Загальний масаж тіла.
 - Б. Використання гарячого струменя води.
 - В. Специфічні техніки роботи з м'язовими групами.
 - Г. Масаж з використанням холоду.
- 12. Як позначаються основні точки, які використовуються в точковому масажі?
 - А. Цифри.
 - Б. Літери.
 - В. Символи.
 - Г. Кольори.
- 13. Які зміни в шкірі можуть впливати на вибір масажної техніки?
 - А. Перхоть та лущення.
 - Б. Велика кількість волосяних фолікул.
 - В. Рівномірний загар.
 - Г. Товстий підшкірний жир.
- 14. Які основні переваги масажу для спортсменів?
 - А. Зниження фізичної активності.
 - Б. Покращення гнучкості та м'язового тону.
 - В. Збільшення частоти серцевих скорочень.
 - Г. Зниження кисневого обміну в тілі.
- 15. Які техніки масажу використовуються для поліпшення кровообігу?
 - А. Струшування та розтирання.
 - Б. Тиск та стискання.
 - В. Плескання та лущування.
 - Г. Коливання та стружкування.
- 16. Що визначається як пульс масажу?
 - А. Частота рухів масажиста.
 - Б. Ритмічний удар об'єкта масажу.
 - В. Частота серцевих скорочень.
 - Г. Амплітуда рухів під час масажу.
- 17. Які показання для проведення антицелюлітного масажу?
 - А. Гіпертонія та головний біль.
 - Б. Запалення шкіри.
 - В. Наявність целюліту та порушення лімфодренажу.
 - Г. Ожиріння.
- 18. Як визначити оптимальний тиск при проведенні масажу?
 - А. Застосовувати завжди сильний тиск.
 - Б. Слухати відчуття клієнта та регулювати силу натискання.
 - В. Визначити тиск випадковим чином.
 - Г. Керуватися тільки власними відчуттями масажиста.
- 19. Які техніки масажу рекомендовано при болю у спині?
 - А. Глибокий масаж з використанням масажних олій.
 - Б. Легкий масаж з теплими компресами.
 - В. Точковий масаж активних точок.
 - Г. Використання апаратних методів масажу.
- 20. Які фактори впливають на індивідуальний вибір масажної техніки для клієнта?
 - А. Колір шкіри клієнта.
 - Б. Загальний стан здоров'я та особливості організму.
 - В. Стать клієнта.

- Г. Стресовий стан клієнта.
21. Які основні принципи добору масажної техніки для людей похилого віку?
 - А. Застосування тільки поверхневого масажу.
 - Б. Врахування індивідуальних характеристик та обережність у використанні технік.
 - В. Здійснення інтенсивного впливу на всі м'язові групи.
 - Г. Відмова від масажу у пацієнтів похилого віку.
 22. Які техніки масажу можна використовувати для поліпшення гнучкості м'язів?
 - А. Глибокий та точковий масаж.
 - Б. Легкий та поверхневий масаж.
 - В. Техніка "струшування" та "розтягування".
 - Г. Використання теплих компресів.
 23. Як впливає масаж на психічний стан клієнта?
 - А. Завжди сприяє заспокоєнню та покращенню емоційного стану.
 - Б. Може викликати стрес та роздратування.
 - В. Впливає тільки на фізичний рівень.
 - Г. Не має впливу на психіку.
 24. Які техніки масажу використовують для роботи з шиєю та плечовим поясом?
 - А. Точковий масаж активних точок.
 - Б. Легкий масаж з використанням масажних олій.
 - В. Глибокий масаж із застосуванням каміння.
 - Г. Розтягування та ковзання.
 25. Як позначаються основні точки у точковому масажі?
 - А. Цифрами.
 - Б. Літерами.
 - В. Символами.
 - Г. Барвами.
 26. Як виконується масаж при вивченні певної масажної техніки?
 - А. Тільки на вищому рівні професійного спорту.
 - Б. За стандартами, визначеними у відповідному методичному посібнику.
 - В. Залежно від особистого бачення масажиста.
 - Г. Тільки за наявності медичної освіти.
 27. Як визначити потребу клієнта у конкретних масажних прийомах?
 - А. Проводження опитування та аналіз медичного картексту.
 - Б. За фотографіями на тілі клієнта.
 - В. За його зовнішнім виглядом.
 - Г. Лише за власним відчуттям масажиста.
 28. Які техніки масажу застосовують для роботи з остеохондрозом?
 - А. Глибокий та точковий масаж.
 - Б. Легкий та поверхневий масаж.
 - В. Техніка "струшування" та "розтягування".
 - Г. Використання холодних компресів.
 29. Як позначається навантаження під час проведення масажу?
 - А. Спектральна характеристика рухів масажиста.
 - Б. Сила, напрямок та тривалість впливу на м'язи.
 - В. Кількість процедур на день.
 - Г. Тільки сила натискання пальців.
 30. Як визначити індивідуальні особливості клієнта перед масажем?
 - А. Проводження медичного обстеження.
 - Б. За формою обличчя та типом фігури.
 - В. Лише за спогляданням зовнішнього вигляду.
 - Г. Лише за скаргами клієнта.
 31. Як впливає масаж на зниження більового синдрому?
 - А. Завжди збільшує більовий синдром.
 - Б. Може сприяти зменшенню болю через покращення кровообігу та розслаблення м'язів.
 - В. Не має впливу на більовий синдром.
 - Г. Завжди викликає негативну реакцію організму.
 32. Як визначити оптимальну тривалість масажної сесії?
 - А. Враховуючи тільки власні відчуття масажиста.
 - Б. За консультацією з пацієнтом та врахуванням його стану.
 - В. Застосовуючи однаковий час для всіх клієнтів.
 - Г. Визначаючи тривалість випадковим чином.
 33. Як впливає масаж на зняття м'язової напруги?
 - А. Завжди збільшує напругу м'язів.
 - Б. Зменшує напругу м'язів через розслаблення.
 - В. Має вплив тільки на поверхневу напругу.

- Г. Не має впливу на м'язову систему.
- 34. Які техніки масажу можна використовувати для поліпшення травматичних розладів?
 - А. Точковий та глибокий масаж.
 - Б. Легкий та поверхневий масаж.
 - В. Використання теплих компресів.
 - Г. Техніка "струшування" та "розтягування".
- 35. Які техніки масажу рекомендовано для покращення травмованої шкіри?
 - А. Точковий та глибокий масаж.
 - Б. Легкий та поверхневий масаж.
 - В. Використання холодних компресів.
 - Г. Виключення масажу взагалі.
- 36. Як позначається частота рухів масажиста при виконанні масажу?
 - А. Кількість вживаних слів під час процедури.
 - Б. Частота рухів руками чи іншими масажними засобами.
 - В. Відстань між робочими місцями масажиста.
 - Г. Тривалість виконання кожного масажного прийому.
- 37. Які основні принципи дії антицелюлітного масажу?
 - А. Збільшення об'єму жирових вкладень.
 - Б. Активізація лімфодренажу та розгладжування шкіри.
 - В. Збільшення об'єму масажного тиску.
 - Г. Використання тільки техніки "розтирання".
- 38. Як визначити інтенсивність масажу для клієнта з різними чутливостями до болю?
 - А. Застосовуючи завжди максимальний тиск.
 - Б. Враховуючи індивідуальні відчуття клієнта та зменшуючи тиск при потребі.
 - В. Використовуючи тільки легкі техніки масажу.
 - Г. Застосовуючи велику кількість
- 39. Як впливає масаж на кровообіг та лімфодренаж у верхніх кінцівках?
 - А. Знижує кровообіг, активізує лімфодренаж.
 - Б. Збільшує кровообіг, полегшує лімфодренаж.
 - В. Не впливає на кровообіг, стабілізує лімфодренаж.
 - Г. Має тільки локальний вплив на кровообіг та лімфодренаж.
- 40. Які техніки масажу можна використовувати для поліпшення роботи серцево-судинної системи?
 - А. Глибокий та точковий масаж.
 - Б. Техніка "втирання" та "гладенького" масажу.
 - В. Точковий масаж активних точок.
 - Г. Використання теплих компресів.
- 41. Як позначаються основні точки у точковому масажі?
 - А. Цифрами.
 - Б. Літерами.
 - В. Символами.
 - Г. Барвами.
- 42. Як впливає масаж на травмовану або операційну область тіла?
 - А. Завжди погіршує стан травмованої області.
 - Б. Зменшує біль, полегшує набряк та сприяє швидшому відновленню.
 - В. Не має впливу на травмовану або операційну область.
 - Г. Викликає тільки негативні реакції.
- 43. Як визначити індивідуальні особливості клієнта перед масажем?
 - А. Проводження медичного обстеження.
 - Б. За формою обличчя та типом фігури.
 - В. Лише за спогляданням зовнішнього вигляду.
 - Г. Лише за скаргами клієнта.
- 44. Як визначити оптимальну тривалість масажної сесії?
 - А. Враховуючи тільки власні відчуття масажиста.
 - Б. За консультацією з пацієнтом та врахуванням його стану.
 - В. Застосовуючи однаковий час для всіх клієнтів.
 - Г. Визначаючи тривалість випадковим чином.
- 45. Як впливає масаж на зняття м'язової напруги?
 - А. Завжди збільшує напругу м'язів.
 - Б. Зменшує напругу м'язів через розслаблення.
 - В. Має вплив тільки на поверхневу напругу.
 - Г. Не має впливу на м'язову систему.
- 46. Як визначити інтенсивність масажу для клієнта з різними чутливостями до болю?
 - А. Застосовуючи завжди максимальний тиск.
 - Б. Враховуючи індивідуальні відчуття клієнта та зменшуючи тиск при потребі.
 - В. Використовуючи тільки легкі техніки масажу.

- Г. Застосовуючи велику кількість рухів за короткий час.
- 47. Які переваги може мати використання масажних приладів у практиці?
 - А. Зменшення ефективності масажу.
 - Б. Підвищення тисків на тіло клієнта.
 - В. Розширення можливостей та поліпшення якості масажу.
 - Г. Виклик дискомфорту та болю у клієнта.
- 48. Як визначити оптимальний тиск при проведенні масажу?
 - А. Застосовувати завжди сильний тиск.
 - Б. Слухати відчуття клієнта та регулювати силу натискання.
 - В. Визначити тиск випадковим чином.
 - Г. Керуватися тільки власними відчуттями масажиста.
- 49. Як виконується масаж при вивченні певної масажної техніки?
 - А. Тільки на вищому рівні професійного спорту.
 - Б. За стандартами, визначеними у відповідному методичному посібнику.
 - В. Залежно від особистого бачення масажиста.
 - Г. Тільки за наявності медичної освіти.
- 50. Як визначити потребу клієнта у конкретних масажних прийомах?
 - А. Проводження опитування та аналіз медичного кардексу.
 - Б. За фотографіями на тілі клієнта.
 - В. За його зовнішнім виглядом.
 - Г. Лише за власним відчуттям масажиста.
- 51. Які основні протипоказання для проведення масажу?
 - А. Серцево-судинні захворювання, підвищений тиск.
 - Б. Спортивна активність та велике фізичне навантаження.
 - В. Легка тромбозна схильність та гіпотонія.
 - Г. Всі вищезазначені відповіді.
- 52. Як використовується камінь у масажі?
 - А. Тільки для декоративних цілей.
 - Б. Застосовується для масажу точкових зон.
 - В. Використовується для глибокого масажу з використанням тепла.
 - Г. Має тільки релаксуючий ефект.
- 53. Які часті помилки можуть виникнути під час проведення масажу?
 - А. Завжди ідеальний підхід до кожного клієнта.
 - Б. Невірна позиція масажиста та неправильний вибір технік.
 - В. Використання тільки одного типу масажу для всіх клієнтів.
 - Г. Застосування тільки легких технік.
- 54. Як впливає масаж на зниження стресу та покращення емоційного стану?
 - А. Завжди погіршує емоційний стан.
 - Б. Може сприяти зниженню стресу через розслаблення м'язів та вироблення ендорфінів.
 - В. Має тільки фізичний вплив.
 - Г. Викликає тільки позитивні емоції.
- 55. Як виконується масаж при наявності опіків чи роздратувань шкіри?
 - А. Забороняється використання масажних технік.
 - Б. Масаж виконується тільки віддалено від ураженої області.
 - В. Можна застосовувати легкі техніки з обов'язковим використанням масажних олій.
 - Г. Використовується тільки техніка "струшування".
- 56. Які підходи можна використовувати при роботі з клієнтами різного віку?
 - А. Всі клієнти потребують однакового масажу.
 - Б. Враховувати індивідуальні особливості та можливості кожного клієнта.
 - В. Застосовувати тільки легкі техніки для всіх категорій клієнтів.
 - Г. Використовувати тільки глибокий масаж для всіх.
- 57. Які техніки масажу рекомендовано для поліпшення сну?
 - А. Легкий масаж з використанням ароматерапії.
 - Б. Глибокий масаж із застосуванням теплих компресів.
 - В. Точковий масаж активних точок.
 - Г. Масаж голови та шиї.
- 58. Які методи дезінфекції можна застосовувати для масажного обладнання?
 - А. Миття теплою водою.
 - Б. Використання спиртових розчинів.
 - В. Випаровування.
 - Г. Всі вищезазначені методи.
- 59. Як впливає масаж на підвищення м'язової витривалості?
 - А. Підвищує м'язову витривалість тільки у спортсменів.
 - Б. Масаж не має впливу на м'язову витривалість.
 - В. Сприяє покращенню м'язової витривалості через полегшення роботи м'язів та відновлення.

- Г. Зменшує м'язову витривалість через розслаблення.
- 60. Як визначити індивідуальні особливості клієнта перед масажем?
 - А. Проводження медичного обстеження.
 - Б. За формою обличчя та типом фігури.
 - В. Лише за спогляданням зовнішнього вигляду.
 - Г. Лише за скаргами клієнта.

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Практикум загального та спортивного масажу» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R_{пр.}** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R_{ат.}**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R_{н.р.}** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перекладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум загального та спортивного масажу»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не

	вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниково-запасне дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та

	аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Практикум загального та спортивного масажу» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;

- завдання для самосійної роботи студентів;

- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;

- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;

- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2015.

2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.

3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2018. 296 с.

4. Канищева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2019. 123 с.

5. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. Ужгород: Видво УжНУ, 2018. 120 с.

6. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту/А.П. Корольчук, А.С. Сулима. Вінниця: 2018.124с.
7. Латогуз С. І. Керівництво з техніки масажу та мануальної терапії. Вид. 4-е. Харьков: «Торсинг», 2020. 512 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. Київ: Олімпійська література, 2019.488 с.
10. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. Львів, 2016. 327 с.
11. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2020. 432 с.
12. Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с.
13. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ:ТОВ “Козарі”, 2015. 86 с.
14. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків: Колегіум, 2015. 175 с.
15. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. Львів : Ліга-прес, 2019. 160 с. ISBN 978-966397-088-0
16. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К.: ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
17. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. вид. 2-ге, перероб. та доп. Кіровоград, 2007. 348 с.

Додаткові:

19. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. 654 с. ISBN 966-7133-60-5
18. Енциклопедія масажу від А до Я: Пров. з англ. З. Слоботкіної. Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 384 с.
19. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна
20. Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.
21. Мохан Р. Біохімія м'язової діяльності та фізичного тренування / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. Київ: Олімпійська література, 2001. 296 с. ISBN 966-7133-41
22. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.
23. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. Київ : Олімпійська література, 2009. 488с.

24. Нетрадиційна медицина. Пров. з англ. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2003. 320 с.
25. Поддер Т. Масаж. Повний посібник: Пер. з англ. Н. Скоробогатова. Харків: Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 320 с.
26. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи та їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. - К.: Альтерпрес, 2001. 316 с.