

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 19 МАСАЖ

для студентів

Освітньої програми:
Рівня вищої освіти:
За спеціальністю:
Галузь знань:

Фізкультурно-спортивна реабілітація
першого (бакалавра)
017 Фізична культура і спорт
01 Освіта/Педагогіка

Рівне – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Масаж» 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 пед.наук, доцент Сірман Олена Вікторівна

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Протокол від «27» 08 2024 р. № 1.

Завідувач кафедри Подолька П.С. доц. Подоляка П.С.

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

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

Протокол від «27» 08 2024 року № 1

Голова В.В. Коваль доц. Коваль В.В.

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 – 4	Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Обов'язковий освітній компонент	
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма « Фізкультурно – спортивна реабілітація »	Рік підготовки:	
		2-й	2- й
Загальна кількість годин – 120	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Семестр -3-й	
		Лекції	
		10 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	8 год.
		Самостійна робота	
80 год.	108 год.		
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни навчальної дисципліни «Масаж» є формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно виконання прийомів класичного масажу, проведення оздоровчого масажу з урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних вчених та світової практики.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Масаж» є сформувати сучасні знання по масажу та його місця у фізичній реабілітації. Вивчити покази, проти покази та застереження до застосування видів, форм та методів масажу. Засвоїти теоретичні дані щодо особливостей прийомів масажу та їх застосування у різновидах масажу. Застосувати основні та додаткові прийоми масажу в оздоровчому масажі: на окремих ділянках тіла.

Після опанування основних положень дисципліни «Масаж» студенти повинні **знати**: види, форми масажу; фізіологічний вплив масажних прийомів на організм людини; техніку проведення основних та додаткових прийомів масажу; методи проведення локального та загального класичного масажу.

уміти: застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла; проводити локальний та загальний масаж; застосовувати основні та додаткові прийоми масажу відповідно до видів масажу; володіти методами та технікою виконання оздоровчого масажу.

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

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

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 7. Здатність застосувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 15. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

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 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

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

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 23. Розробляти та обґрунтовувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптуючи їх до особливостей віку, статі, стану здоров'я, нозологічних форм захворювань.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Види масажу та фізіологічні основи масажу

Тема 1. Види масажу. Гігієнічні основи проведення масажу.

Класичний масаж, оздоровчий (гігієнічний), самомасаж, спортивний, лікувальний. Організація роботи масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Правила роботи масажиста. Гігієнічні основи проведення масажу. Покази та проти покази до масажу.

Література: основна [1-19], допоміжна [20, 22, 24].

Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.

Фізіологічний вплив масажу на стан серцево-судинної, дихальної систем організму. Фізіологічний вплив масажу на стан центральної та периферичної нервової системи. Механізми передачі нервового збудження через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожилів до центральної нервової системи (ЦНС) — кори головного мозку.

Література: основна [1-19], допоміжна [20, 21, 24].

Змістовий модуль 2. Прийоми та техніка виконання класичного та оздоровчого масажу.

Тема 3. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладження, розтирання. Етичні аспекти у масажі.

Погладження – легкий, поверхневий прийом, коли рука ковзає по шкірі і не зсуває її у складки, виконуючи різного ступеню натискання. Розтирання має більш глибоку ніж погладження дію, оскільки під час його виконання відбувається пересування, зміщення і розтяг тканин тіла. Виконання масажу передбачає безпосередній контакт з тілом пацієнта, і саме тому важливо дотримуватися етичних норм: конфіденційність, повага до особистих кордонів, професійна поведінка.

Література: основна [1-19], допоміжна [20, 21, 23].

Тема 4. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання та вібрації. Правила етичного спілкування у класичному масажі.

Допоміжні прийоми розминання. Основний прийом розминання включає повздовжнє і поперечне розминання. Вібрація — це такий прийом масажу, за допомогою якого масажовані тканини приводять до коливальних рухів з різною швидкістю і амплітудою. Вона може бути стабільною (локальною) і лабільною (розливою).

Література: основна [1-19], допоміжна [20, 22, 24].

Тема 5. Масаж окремих ділянок тіла.

Масаж спини, поперекової ділянки і сідничних м'язів. Масаж верхніх та нижніх кінцівок. Методика та техніка проведення оздоровчого та класичного масажу на окремих ділянках тіла. Час проведення масажної процедури на окремих ділянках тіла під час локального та загального масажу. Принципи поєднання основних та додаткових прийомів масажу.

Література: основна [1-15], допоміжна [20, 22, 23, 24].

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
Змістовий модуль 1. Види масажу та фізіологічні основи масажу										
<i>Тема 1. Види масажу. Гігієнічні основи проведення масажу.</i>	14	2	2		10	17	2			15
<i>Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.</i>	19	2	2		15	22	2			20
Усього за ЗМ 1	33	4	4		25	39	4			35
Змістовий модуль 2. Прийоми та техніка виконання класичного та оздоровчого масажу.										
<i>Тема 3. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладжування, розтирання. Етичні аспекти у масажі.</i>	21	2	4		15	22		2		20
<i>Тема 4 Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання та вібрації у класичному масажі.</i>	21	2	4		15	22		2		20
<i>Тема 5 Масаж окремих ділянок тіла.</i>	45	2	18		25	37		4		33
Усього за ЗМ 2	87	6	26		55	81		8		73
Усього годин	120	10	30		80	120	4	8		108

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)
Змістовий модуль 1. Види масажу та фізіологічні основи масажу		
1	<i>Тема 1. . Види масажу. Гігієнічні основи проведення масажу</i>	2/
2	<i>Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.</i>	2/
Змістовий модуль 2. Прийоми та техніка виконання класичного та оздоровчого масажу		
3	<i>Тема 3. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладжування, розтирання. Етичні аспекти у масажі.</i>	4/2
4	<i>Тема 4. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання та вібрації у класичному масажі.</i>	4/2
5	<i>Тема 5. Масаж окремих ділянок тіла.</i>	18/4
	Разом	30/8

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)
Змістовий модуль 1. Види масажу та фізіологічні основи масажу		
1	<i>Тема 1. Види масажу. Гігієнічні основи проведення масажу</i>	10/20
2	<i>Тема 2 Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.</i>	10/20
Змістовий модуль 2. Прийоми та техніка виконання класичного та оздоровчого масажу		
3	<i>Тема 3 Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладжувач, розтирання. Етичні аспекти у масажі.</i>	20/20
4	<i>Тема 4. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання та вібрації у класичному масажі.</i>	20/20
5	<i>Тема 5 Масаж окремих ділянок тіла.</i>	20/28
	Разом	80/108

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для опрацювання тем дисципліни	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Види масажу та фізіологічні основи масажу				
<i>Тема 1. Види масажу. Гігієнічні основи проведення масажу</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень.. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>основна [1-19], допоміжна [20, 21, 24].</i>	10
<i>Тема 2. Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини.</i>	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних джерел з теми. Підготовка доповіді	<i>основна [1-19], допоміжна [20, 21, 24].</i>	10
Змістовий модуль 2. . Прийоми та техніка виконання класичного та оздоровчого масажу				
<i>Тема 3. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладжувач, розтирання. Етичні аспекти у масажі.</i>	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	<i>основна [1-19], допоміжна [20, 21, 23].</i>	12
<i>Тема 4. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання та вібрації у класичному масажі</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	<i>основна [1-19], допоміжна [20, 22, 24].</i>	14
<i>Тема 5 Масаж окремих ділянок тіла</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення	Усне та письмове опитування. Презентація	<i>основна [1-15], допоміжна [20, 22, 23, 24].</i>	14

	основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	основних положень за темою.		
--	--	-----------------------------	--	--

Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання сприяють кращому засвоєнню здобувачами матеріалу з навчальної дисципліни «Масаж» 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 фізичного виховання.
2. Гігієнічні основи масажу.
3. Покази та протипокази до застосування масажу.
4. Системи масажу.
5. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
6. Вплив масажу на ЦНС.
7. Вплив масажу на периферичну нервово систему.
8. Вплив масажу на обмін речовин.
9. Вплив масажу на м'язову систему.
10. Вплив масажу на дихальну систему.
11. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
12. Основні та додаткові прийоми масажу.
13. Погладження. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
14. Витискання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
15. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
16. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
17. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
18. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
19. Струшування фізіологічна дія
20. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.
21. Особливості застосування масажу на спині.
22. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
23. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
24. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
25. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
26. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
27. Методи масажу.
28. Особливості масажу суглобів.
29. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
30. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
31. Основи мануальної терапії.

32. Основи точкового масажу

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Масаж» 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 «Масаж» 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. Місце масажу в системі фізичного виховання.
2. Гігієнічні основи масажу.
3. Покази та протипокази до застосування масажу.
4. Системи масажу.
5. Види масажу. Загальна характеристика видів масажу.
6. Вплив масажу на ЦНС.
7. Вплив масажу на периферичну нервову систему.
8. Вплив масажу на обмін речовин.
9. Вплив масажу на м'язову систему.
10. Вплив масажу на дихальну систему.
11. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
12. Основні та додаткові прийоми масажу.
13. Погладжування. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
14. Витискання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
15. Розтирання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
16. Розминання. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
17. Ударні прийоми. Фізіологічна дія та різновидності прийому.
18. Активні та пасивні рухи. Фізіологічна дія та різновидності прийомів.
19. Струшування фізіологічна дія
20. Особливості застосування масажу на окремих ділянках тіла.

21. Особливості застосування масажу на спині.
22. Особливості застосування масажу на верхніх кінцівках.
23. Особливості застосування масажу на сідничних м'язах.
24. Особливості застосування масажу на нижніх кінцівках.
25. Особливості застосування масажу на м'язах грудної клітки.
26. Особливості застосування масажу на м'язах живота.
27. Методи масажу.
28. Особливості масажу суглобів.
29. Допоміжні прийоми масажу на суглобах, методика їх застосування.
30. Методика проведення загального масажу. Послідовність масуючих ділянок тіла.
31. Основи мануальної терапії.
32. Основи точкового масажу
33. Оздоровчий масаж. Характеристика видів оздоровчого масажу.
34. Поєднання оздоровчого масажу з іншими засобами відновлення.
35. Самомасаж, мета, завдання, методи застосування.
36. Прийоми самомасажу на окремих ділянках тіла.
37. Прийоми самомасажу для очей.
38. Вібраційний масаж.
39. Пневматичний масаж.
40. Гідралічний масаж.
41. Комбінований масаж.
42. Гігієнічні вимоги до приміщення та інвентарю масажного кабінету.
43. Вимоги до масажованого.
44. Змащувальні засоби під час виконання оздоровчого масажу.
45. Вихідні положення масажованого під час проведення самомасажу окремих ділянок тіла.
46. Методи локального масажу. Мета, завдання.
47. Протипоказання до використання масажу.
48. Визначення “методика масажу”, “техніка масажу”.
49. Основні правила методики і техніки масажу.
50. Критерії вибору методики масажу.
51. Тривалість масажу.
52. Основні прийоми масажу.
53. Додаткові прийоми масажу.
54. Загальна характеристика прийому погладження під час масажу.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота					Екзамен	Сума
Змістовий модуль № 1		Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	40	100
10	10	12	14	14		

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
90-100	A	Студент 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	відмінно
82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	добре
74-81	C	Студент 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, слабе 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	задовільно
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
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. Вакуленко Л.О., Прилуцька Д.В., Прилуцький П.П., Лікувальний масаж. Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006р. 468 с.
2. Вілмор Дж. Х, Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. Олімпійська література. 2003. 654 с. ISBN 966-7133-60-5.
3. Гігієнічні вимоги для проведення масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.mentalhealth-recovery.com/gigiyenichni-vimogi-dlya-provedennya-masazhu>.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013р. 296 с.
5. Класифікація масажу та його види [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : 159 http://studopedia.su/8_57774_klasifikatsiya-masazhu-ta-yogo-vidi.html.
6. Козубенко Ю. Л. Домбровська Я. М. Масаж : навч.-метод. посіб. Переяслав Хмельницький (Київ. обл.) 2017р. 101с.
7. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Сулима. Вінниця 2018р. 124с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 2-ге вид., переробл. та доповн. Олімпійська література, 2005р. 422 с.
9. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник 3-те вид., переробл. та доповн. Олімпійська література, 2009р. 488 с.
10. Методи масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: http://serpens.ucoz.ua/news/metodi_masazhu/2014-05-11-870
11. Степашко М.В. Сухостат. Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010р. 352 с.
12. Показання та протипоказання до масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://megasite.in.ua/104337-pokazannya-ta-protipokazannya-do-masazhu.html>.
13. Дуржинська О.О, Совик Л.А, Тихонов В.К. Профілактично-лікувальний масаж: методичні рекомендації. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2014р. – 153с.
14. Руденко Р. Є. Сплайн Л. Масаж: навч. посіб. 2013р. 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
15. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. Вид. 2-е, допов.– Л. Ліга-прес, 2009р. 160 с. ISBN 978-966-397- 088-0
16. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю :[монографія]. Львів. ЛДУФК, 2021р. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3
17. 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
18. 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. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022р. 110 с.
19. 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
20. Язловецький В. С. Мухін, А. Н. Основи спортивного й лікувального масажу : Посібник Кіровоград, 2005р. 336 с.

Допоміжна:

21. Лисецька О.Я. Масаж реабілітаційний : методичні рекомендації. Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2015р. 54 с.
22. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО. 2017р. – 432 с.
23. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017р. 320 с.
24. Carter M. BodyReflexology: Healing at Your Fingertips. /M. Carter, T. Weber. – PrenticeHallPress, 2002р. 152 с.
25. 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://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=217>
2. <http://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=95>
3. <http://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=126>
4. <http://edu.regi.rovno.ua/course/category.php?id=107>
5. http://yrok.at.ua/publ/korekcijna_pedagogika/17
6. http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/osdon/2011_2/10.pdf
7. <http://www.twirpx.com/file/708199/?rand=6246589>