

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖЕНО НА ЗАСІДАННІ КАФЕДРИ



Завідувач кафедри _____ ПІБ Христова Т.Є
ПРОТОКОЛ № 1 ВІД 2 ВЕРЕСНЯ 2024 Р.

Назва освітнього компонента <i>обов'язковий</i>	Методика і техніка масажу з навчальною практикою <i>обов'язковий</i>
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Спеціальність	091 Біологія
Освітня програма	Біологія
Рік викладання	2025-2026
Семестр	3 семестр
Викладач(-і)	Христова Тетяна Євгенівна, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Профайл викладача	https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-teoriyi-ta-metodyky-fizychnogo-vyhovannya/sklad-kafedry-teoriyi-ta-metodyky-fizychnogo-vyhovannya/25153-2/
Контактна інформація та комунікація (зворотний зв'язок)	+380982126847 fizreabznu@gmail.com Онлайн-консультації: через систему центру освітніх дистанційних технологій
Сторінка освітнього компоненту на сайті центру дистанційних освітніх технологій Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького	https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=6307

АНОТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Освітній компонент спрямований на формування висококваліфікованих, інтегрованих у світовий науковий простір фахівців, які зможуть впроваджувати здобуті знання у практику та підтримувати фізичне здоров'я та витривалість різних груп населення. Компонент опирається на дисципліни: анатомію людини з курсовою роботою, вікову фізіологію та валеологію, фізіологію вищої нервової діяльності. Програма дисципліни розрахована на 180 навчальних годин, з яких 28 лекцій, 28 практичних заняття 45 годин навчальної практики і 79 години, що відводяться на самостійну роботу студентів.

Дисципліна спрямована на формування визначених освітньою програмою загальних та професійних компетентностей, зокрема здатності застосовувати їх у професійній діяльності, а також на досягнення очікуваних результатів навчання. Основні теми: теоретичні основи класичного масажу; техніка прийомів погладження, витискання, розминання, розтирання і допоміжних прийомів та методика їх виконання; методика проведення місцевого масажу; масаж спини, ділянки таза та сідничних м'язів; масаж верхньої кінцівки; масаж нижньої кінцівки; масаж грудної клітини та живота; методика проведення загального масажу; методика проведення самомасажу. Майбутні фахівці повинні знати, що фізична культура, лікувальна фізична культура, фізична реабілітація, масаж стають одними з найбільш головних і перспективних факторів у збереженні і зміцненні здоров'я, поряд із збереженням навколишнього середовища, раціональним харчуванням, оптимальною руховою активністю та попередженням емоційних перенавантажень-стресів.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Метою освітнього компонента – є формування у майбутніх фахівців системи знань про масаж, розуміння концептуальних основ різних видів масажу, про фізіологічний вплив масажу на організм людини, оволодіння технікою та методикою виконання прийомів класичного масажу та використання масажу у якості засобу, спрямованого на профілактику здоров'я людини, відновлення його після перенесених захворювань, травм.

Завдання:

- ознайомити здобувачів вищої освіти з теоретичними основами класичного масажу;
- набути навички по виконанню прийомів класичного масажу.

В результаті вивчення освітнього компонента здобувач вищої освіти повинен

знати:

- гігієнічні основи масажу, види масажу, форми, методи, вимоги до проведення масажу, показання та протипоказання до проведення масажу та фізіологічні основи масажу

вміти:

- оволодіти технікою та методикою виконання прийомів класичного масажу.

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК03. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності (ФК):

СК13. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування, нетрадиційних способів оздоровлення.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмні результати навчання (ПРН)

ПР27. Застосовувати знання принципів організації різних реабілітаційних заходів у практиці корекційно-реабілітаційної роботи.

ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	Лекція	Практичні заняття	Самостійна робота	Практика	Загальна кількість годин
Кількість годин <i>Денна форма</i>	30	26	79	45	180/6кр

Підсумкова (семестрова) форма контролю – екзамен

SOFT-SKILLS, ЯКІ ФОРМУЮТЬСЯ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ

Комунікаційні навички, що проявляються у здатності налагоджувати ефективну взаємодію з пацієнтами, коректно пояснювати особливості масажних методик, інформувати про відчуття під час масажних технік та формувати атмосферу довіри.

Критичне мислення, спрямоване на аналіз адекватності масажних технік відповідно до фізичного стану пацієнта та перевірку валідності отриманих функціональних даних.

Управління часом, що реалізується у вмінні раціонально планувати тривалість сеансів масажу, забезпечувати ефективну організацію власної професійної діяльності.

Навички вирішення проблем, пов'язані з адаптацією масажних технік до індивідуальних особливостей пацієнта та пошуком альтернативних методів підвищення рухового потенціалу.

Креативність, що проявляється у генеруванні нових комбінацій масажних прийомів, пошуку інноваційних рішень для оптимізації процесу, розробленні авторських методичних підходів.

Емпатія, яка формується через уважне сприйняття емоційних і тілесних реакцій пацієнта, підтримання психологічного комфорту під час масажу, розуміння індивідуальних переживань і створення безпечного середовища.

Самотивація і відповідальність, що проявляються у здатності підтримувати власний професійний розвиток, дотримуватися етичних стандартів, відповідально ставитися до безпеки пацієнта, і системно вдосконалювати практичні навички.

КОМПЕТЕНТНОСТІ, НАПРАВЛЕНІ НА ДОСЯГНЕННЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ, ЯКІ ФОРМУЮТЬСЯ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ

Компетентність у зміцненні здоров'я та профілактиці захворювань: формування знань і практичних умінь щодо застосування фізичних вправ, масажних та оздоровчих методик для підтримки фізичного і психосоматичного стану людини.

Компетентність у забезпеченні якості та безпечності послуг: здатність оцінювати індивідуальні потреби пацієнтів.

Компетентність у формуванні здоров'язбережувальної поведінки: розвиток навичок пропагування профілактичних та оздоровчих заходів у різних соціальних і вікових групах.

Компетентність у міжособистісній та міжпрофесійній взаємодії: уміння ефективно спілкуватися та взаємодіяти з пацієнтами, колегами та іншими фахівцями у процесі профілактики здоров'я.

Компетентність у забезпеченні інклюзивності та рівного доступу до реабілітаційних послуг: готовність адаптувати реабілітаційні програми для осіб з особливими потребами та забезпечувати рівні можливості отримання допомоги.

Компетентність у підтримці психосоціального благополуччя: формування умінь оцінювати та коригувати психологічний та емоційний стан пацієнтів, сприяти їх соціальній адаптації.

Компетентність у формуванні безпечного освітнього та рекреаційного середовища: здатність створювати умови, що забезпечують безпеку, комфорт і ефективність освітніх та рекреаційних процесів.

Політика освітнього компонента

- освітній компонент передбачає роботу в колективі, де створюється дружнє, доброзичливе та творче середовище, відкрите до конструктивної критики, співпраці та взаємоповаги. Під час занять вітається активне включення здобувачів в обговорення, ініціативність, виконання практико-орієнтованих завдань, що сприяє формуванню практичних умінь і навичок роботи майбутніх фахівців. Освітній процес здійснюється із застосуванням студентоцентрованого підходу, що враховує індивідуальні потреби і можливості здобувачів. При оцінюванні береться до уваги пізнавальна активність, креативність, самостійність та глибина засвоєного матеріалу.

- здобувачі вищої освіти мають право на визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті.
- не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- виконання завдань практичних занять і питань самостійної роботи;
- вчасно та самостійно виконувати контрольні завдання;
- під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні інтернет-ресурсів та інших джерел інформації здобувач повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання

Освітній процес у період дії воєнного стану здійснюється у синхронно-асинхронному форматі з обов'язковим дотриманням безпекового режиму під час повітряних тривог. Викладачі та здобувачі спільно дбають про ефективність і безпечність освітнього середовища, що є запорукою якісної підготовки майбутніх фахівців.

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Перелік тем	Кількість годин, денна форма				Кількість годин, заочна форма				Рекомендована література
	л	пр	ср	всього	л	пр	ср	всього	
Тема № 1-2: Гігієнічні основи масажу. Види, форми, методи і системи масажу.	4	2	10	16					О: 1, 2, 3, 4, 5 Д: 1, 2, 4, 8, 9
Тема № 3-4: Фізіологічні основи масажу.	4	2	10	16					О: 1, 2, 3, 4, 5 Д: 2, 8, 9

Тема № 5: Організація та гігієнічні вимоги до проведення масажу.	2	2	4	8					О: 2, 3, 4, 5 Д: 2, 8, 9
Тема № 6: Організація та гігієнічні вимоги до проведення масажу. Покази та протипокази до призначення масажу.	2	2	4	8					
Тема № 7: Класифікація прийомів масажу.	2	2	7	11					О: 1, 2, 3, 4, 5 Д: 2, 8, 9
Тема № 8: Класифікація прийомів масажу. Техніка і методика виконання прийому погладжування.	2	2	6	10					О: 1, 2, 3, 4 Д: 5, 7
Тема № 9: Техніка і методика виконання прийомів розтирання і витискання.	2	2	6	10					О: 1, 2, 3, 4, 5 Д: 1, 5, 8 І:
Тема № 10: Техніка і методика виконання прийомів розтирання і витискання.	2	2	4	8					О: 1, 2, 3, 4, 5 Д: 1, 5, 8 І:
Тема № 11-12: Техніка і методика виконання прийомів розминання.	4	4	6	14					О: 1, 2, 3, 4, 5 Д: 1, 5, 8, 9
Тема № 13: Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів, виконання рухів.	2	2	8	12					О: 2, 3, 4, 5 Д: 2, 6, 7, 9
Тема № 14-15: Загальний масаж і самомасаж	4	4	10	18					О: 1, 2, 3, 4, 5 Д: 2, 6, 7
Всього	30	26	79	135					

Програма освітнього компонента

Тема № 1-2: Гігієнічні основи масажу. Види, форми, методи і системи масажу.

Класифікація видів масажу.

Класифікація методів масажу.

Класифікація форм масажу

Класифікація систем масажу.

Тема № 3-4: Фізіологічні основи масажу.

Вплив масажу на ЦНС.

Вплив масажу на шкіру.

Вплив масажу на судинну систему.

Вплив масажу на м'язову систему.

Вплив масажу на внутрішні органи і обмін речовин.

Тема № 5: Організація та гігієнічні вимоги до проведення масажу.

Гігієнічні вимоги до масажиста.

Гігієнічні вимоги та обладнання масажного кабінету.

Вимоги до пацієнта.

Тема № 6: Організація та гігієнічні вимоги до проведення масажу.

Покази та протипокази до призначення масажу.

Правила проведення масажу.

Тема № 7: Класифікація прийомів масажу.

Правила проведення масажу.

Класифікація прийомів масажу.

Тема № 8: Класифікація прийомів масажу. Техніка і методика виконання прийому погладжування

Класифікація прийомів масажу.

Фізіологічний вплив погладжування.

Види та техніка виконання прийомів погладжування.

Методичні рекомендації щодо виконання погладжування.

Тема № 9: Техніка і методика виконання прийомів розтирання і витискання.

Фізіологічний вплив розтирання.

Види та техніка виконання прийомів розтирання

Методичні рекомендації щодо виконання розтирання.

Тема № 10: Техніка і методика виконання прийомів розтирання і витискання.

Фізіологічний вплив витискання.

Види та техніка виконання прийомів витискання.

Методичні рекомендації щодо виконання витискання.

Тема № 11-12: Техніка і методика виконання прийомів розминання.

Фізіологічний вплив розминання

Види та техніка виконання прийомів розминання: поздовжнє та поперечне розминання.

Допоміжні прийоми розминання.

Методичні рекомендації щодо виконання розминання

Тема № 13: Техніка і методика виконання вібраційних та ударних прийомів, виконання рухів.

Фізіологічний вплив вібраційних та ударних прийомів.

Види та техніка виконання вібраційних та ударних прийомів.

Методичні рекомендації щодо виконання ударних та вібраційних прийомів.

Фізіологічний вплив рухів.

Види і техніка виконання рухів.

Методичні рекомендації щодо виконання рухів.

Тема № 14-15: Загальний масаж і самомасаж

Методика масажу окремих частин тіла.

Масаж спини.

Масаж нижніх кінцівок.

Масаж живота.

Масаж грудної клітки

Масаж шиї.

Масаж верхніх кінцівок.

Самомасаж спини, попереку та сідниць.

Самомасаж нижніх кінцівок.

Самомасаж живота.

Самомасаж грудної клітини.

Самомасаж шиї.

Самомасаж верхніх кінцівок.

Методичні рекомендації щодо виконання самомасажу.

Завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1.	Підготувати презентації (або реферати) по темам: Історія виникнення та розвитку масажу. Баночний масаж. Медовий масаж. Лімфодренажний масаж. Дитячий масаж. Масаж при спортивних травмах. (10 балів за одну презентацію)
2.	Розробити план проведення масажу окремих частин тіла (10 балів за 1 план). Масаж спини. Масаж нижніх кінцівок. Масаж живота. Масаж грудної клітки Масаж шиї. Масаж верхніх кінцівок.
3.	Розробити план проведення масажу окремих частин тіла (10 балів за 1 план). Самомасаж спини, попереку та сідниць. Самомасаж нижніх кінцівок. Самомасаж живота. Самомасаж грудної клітини. Самомасаж шиї. Самомасаж верхніх кінцівок.

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Назвіть основні групи масажних прийомів?
2. Охарактеризувати гігієнічні основи масажу. Розкрити вимоги до масажиста.
3. Охарактеризувати гігієнічні основи масажу. Розкрити вимоги до кабінету. Вимоги до пацієнта.
4. Розкрити правила проведення масажу.
5. Визначити види масажу. Надати характеристику гігієнічному масажу.
6. Розкрити методику і техніку виконання прийому погладжування. Фізіологічний вплив прийому. Види прийому погладжування.
7. Який фізіологічний вплив погладжування на організм?
8. Розкрити протипоказання до вживання масажу.
9. Методика і техніка виконання прийому розтирання. Фізіологічний вплив прийому. Види прийому розтирання.
10. Назвіть основні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання охоплюючого погладжування.
11. Назвіть допоміжні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання граблеподібного погладжування.
12. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
13. Який фізіологічний вплив розтирання на організм?
14. Назвіть основні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання розтирання долонею поверхнею кисті.
15. Назвіть допоміжні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання гребенеподібного розтирання.
16. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
17. Яких основних помилок допускають при виконанні прийомів розтирання?
18. Який фізіологічний вплив вижимання на організм?
19. Назвіть основні прийоми вижимання. Опишіть техніку виконання поперечного вижимання.
20. Назвіть допоміжні прийоми вижимання. Опишіть техніку виконання вижимання основою долоні з обтяженням.
21. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні вижимання?
22. Який фізіологічний вплив розминання на організм?
23. Назвіть основні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання поперечного розтирання.
24. Назвіть допоміжні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання ординарного розминання.
25. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
26. Який фізіологічний вплив рухів на організм?
27. Назвіть види рухів, які застосовує масажист до пацієнта. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в плечовому суглобі.
28. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні пасивних рухів?
29. Яких основних помилок допускають при виконанні пасивних рухів?
30. Який фізіологічний вплив ударних та вібраційних прийомів на організм?
31. Назвіть основні види вібрації. Опишіть техніку виконання порушування.
32. Назвіть допоміжні ударні прийоми. Опишіть техніку виконання поколювання.

33. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні ударних та вібраційних прийомів?
34. Яких основних помилок допускають при виконанні ударних прийомів?
35. Яких основних помилок допускають при виконанні вібраційних прийомів?
36. Опишіть схему проведення загального масажу.
37. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні загального масажу?
38. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі спини.
39. Яких рекомендацій дотримуються при масажі спини?
40. Які покази до призначення масажу спини?
41. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі нижньої кінцівки.
42. Яких рекомендацій дотримуються при масажі нижньої кінцівки?
43. Які показання до призначення масажу нижньої кінцівки?
44. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі живота.
45. Яких рекомендацій дотримуються при масажі живота?
46. Які показання до призначення масажу живота?
47. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі грудної клітки?
48. Яких рекомендацій дотримуються при масажі грудної клітки?
49. Які показання до призначення масажу грудної клітки?
50. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі шиї.
51. Яких рекомендацій дотримуються при масажі шиї?
52. Які покази до призначення масажу шиї.
53. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі верхньої кінцівки.
54. Яких рекомендацій дотримуються при масажі верхньої кінцівки?
55. Які показання до призначення масажу верхньої кінцівки?
56. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі спини.
57. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі ніг.
58. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі живота.
59. Яка послідовність застосування прийомів при самомасажі грудної клітки?
60. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі шиї.
61. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі рук.
62. Яких методичних рекомендацій дотримуються при виконанні самомасажу?

Методи навчання та форми контролю у відповідності до програмних результатів навчання

Програмні результати навчання	Методи навчання	Форми і засоби оцінювання
ПР27. Застосовувати знання принципів організації різних реабілітаційних заходів у практиці корекційно-реабілітаційної роботи.	пояснення, спостереження і аналіз випадків, самостійна робота студентів, виконання індивідуальних навчальних завдань, методи інтерактивного навчання, створення ситуації зацікавленості методи визначення функціонального стану організму, демонстраційні методи.	Поточний контроль: тестова перевірка знань здобувачів, інтерактивні вправи, практичний контроль (виконання практико-орієнтованих завдань), самоконтроль і особиста рефлексія. Підсумковий контроль: екзамен.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ФОРМ І ВИДІВ КОНТРОЛЮ

Оцінювання результатів навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в МДПУ імені Богдана Хмельницького» <https://mdpu.org.ua/universitet/informatsiya-shho-pidlyagaye-oprilyudnennyyu/dokumenty-vishhogo-navchalnogo-zaklad/polozhennya-z-organizatsiyi-osvitnogo-p/> та «Положення про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у МДПУ імені Богдана Хмельницького» <https://mdpu.org.ua/universitet/informatsiya-shho-pidlyagaye-oprilyudnennyyu/dokumenty-vishhogo-navchalnogo-zaklad/polozhennya-z-organizatsiyi-osvitnogo-p/>.

Бально-накопичувальна система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожного освітнього компонента містить поточний, підсумковий контроль знань та оцінювання самостійної роботи. Робота здобувачів на навчальних заняттях оцінюється за видами навчальної діяльності. Максимальна сумарна кількість балів при оцінюванні роботи здобувачів на навчальних заняттях складає 30 балів. Самостійна робота є видом навчальної діяльності здобувача, яка підлягає оцінюванню. Викладач визначає види самостійної роботи здобувачам. Максимальна сумарна кількість балів при оцінюванні самостійної роботи здобувачів складає 30 балів.

Підсумковий контроль знань – вид контролю, який проводиться наприкінці навчального семестру у формі екзамену, заліку/диференційного заліку.

Загальний бал (ЗБ) з освітнього компонента складається з суми балів, отриманих за навчальну, самостійну роботу та підсумковий контроль знань.

Якщо освітнім компонентом передбачено виконання курсової роботи (КР), загальний бал рахується за формулою: $ЗБ = (ЗБ\text{ ОК} + КР) / 2$,

Робота здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях з освітнього компонента оцінюється за видами навчальної діяльності. Максимальна сумарна кількість балів при оцінюванні роботи здобувачів на навчальних заняттях складає 30 балів. Оцінювання видів навчальної діяльності здійснюється за шкалою «0», «1» - «10».

Критерії оцінювання діяльності здобувачів вищої освіти за окремими видами навчальних робіт, наведені у таблиці нижче.

Оцінювання окремих видів робіт

Вид навчальної діяльності	Максимальна кількість балів та вимоги до їх накопичення
Творчі завдання (реферат, есе, схеми, презентації)	<p>Максимально 5 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 5 балів – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено широкий аналіз проблеми, – 4 бали – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено широкий аналіз проблеми, але є деякі недоліки у тексті, – 3 бали – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено достатній аналіз проблеми, але є деякі недоліки у тексті, – 1-2 бали – зміст не відповідає темі, є багато недоліків, невідповідність вимогам щодо оформлення, плагіат. <p>0 балів – відповідь відсутня</p>
Практико-орієнтовані завдання (проекти, ситуаційні завдання тощо)	<p>Максимально 10 балів:</p> <p>9-10 балів - завдання виконане самостійно, повністю без допомоги викладача; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає самостійно інформаційні джерела, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності; демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ; здатний використовувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>8 балів - завдання виконане повністю з використанням літератури, запропонованої викладачем; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає інформаційні джерела до рекомендованих, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності, демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, частково здатний використовувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>6-7 балів - завдання виконано без допомоги викладача, але відзначається неповнотою викладу думок; уміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки, може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних і нестандартних навчальних ситуаціях, демонструє достатній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ.</p>

	<p>5 балів – завдання виконано з допомогою викладача й відзначається неповнотою викладу думок; не завжди вміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки; може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал лише у стандартних навчальних ситуаціях; демонструє посередній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>3-4 балів - завдання виконано фрагментарно після консультації з викладачем або під його керівництвом; усвідомлює недостатній обсяг інформації, виявляє розуміння висновків з певного питання; володіє вміннями здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу, демонструє низький рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>2-3 балів - завдання виконано фрагментарно під керівництвом викладача; необхідні практичні вміння роботи з навчальною інформацією не сформовані; не володіє вміннями вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань; більшість передбачених завдань не виконано</p> <p>0-1 балів - необхідні завдання, передбачені навчальною програмою не виконані; не має елементарних умінь працювати з навчальною інформацією, необхідні практичні вміння і навички не сформовані</p>
--	---

Підсумковим контролем на освітньому компоненті є екзамен, на його складання надається 40 балів. Він включає 2 теоретичні питання (максимально оцінюється в 10 балів), та 20 тестових завдань (по 1 балу за вірну відповідь) з усіх тем, які входять до програми освітнього компоненту.

Характеристика критеріїв оцінювання знань	Якісна шкала	За 40 бальною шкалою
<p>Високий рівень Характеризується глибокими, міцними, узагальненими, системними знаннями – з предмета, уміннями застосувати знання, творча, навчальна діяльність має дослідницький характер, позначена уміннями самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особистісну позицію.</p>	відмінно	36-40
<p>Високий рівень Характеризується глибокими і міцними знаннями – з предмета, уміннями</p>	добре	33-35

застосувати знання, творча, навчальна діяльність має частково дослідницький характер, позначена уміннями самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особистісну позицію.		
Достатній рівень Характеризується знаннями суттєвих ознак, понять, явищ, закономірностей, зв'язків між ними. Студент самостійно засвоює знання у стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, синтезом, узагальненням, порівнянням, абстрагуванням), уміє робити висновки, виправляти допущені помилки.	добре	30-32
Середній рівень Знання неповні, поверхневі. Студент відновлює основний навчальний матеріал, але недостатньо осмислено, не вміє самостійно аналізувати, робити висновки. Здатний вирішувати завдання за зразком. Володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.	задовільно	27-29
Початковий рівень Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, обумовлюється початковим уявленням про предмет вивчення.	задовільно	24-26
Незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач.	Не зараховано (з можливістю повторного складання екзамену)	21-23
Незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння орієнтуватись при виконанні практичних задач, незнання основних фундаментальних положень	Не зараховано (з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента)	1-20

цінювання результатів навчання в Університеті здійснюється відповідно до 100-бальної шкали:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики, диференційований залік	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента	Незараховано з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

Порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті

(відповідно Положення про порядок визнання результатів навчання у процесі неформальної освіти в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького <http://surl.li/lgwzd>)

Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання у процесі неформальної освіти в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького <http://surl.li/lgwzd>, розміщеного на офіційному сайті Університету.

З даним Положенням здобувачів знайомлять куратор ECTS, гарант освітньої програми, НПП, які викладають на ОП.

Також інформація щодо перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті розміщується на офіційній сторінці кафедри, включаючи зразок заяви для визнання результатів такого навчання і рекомендованих онлайн-ресурсів для неформальної освіти.

Викладачами освітньої програми здійснюється моніторинг сертифікаційних програм, курсів на онлайн-платформах та в офлайн-режимі з метою надання здобувачам вищої освіти актуальної інформації про підвищення рівня професійної підготовки та можливого перезарахування

результатів, отриманих у неформальній освіті. Такі рекомендації надаються здобувачам на сторінці освітнього компоненту

НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА

АНОТАЦІЯ

Навчальна практика з Методики і техніки масажу здобувачів 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми Біологія є складовою освітнього компоненту «Методика і техніка масажу з навчальною практикою». Вона спрямована на закріплення теоретичних знань та удосконалення практичних навичок та умінь, отриманих здобувачами вищої освіти під час вивчення освітнього компоненту «Методика і техніка масажу з навчальною практикою». Проводиться у I семестрі навчального року.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Мета практики – є закріплення і поглиблення фахових компетентностей з ОК, удосконалення техніки виконання масажних прийомів та їх використання у якості засобу, спрямованого на профілактику здоров'я людини, відновлення його після перенесених захворювань та травм.

Бази проходження практики.

Бази проходження навчальної практики визначаються на початку навчального року, укладаються договори (угоди) з організаціями, установами і визначається термін проходження.

ОБСЯГ ПРАКТИКИ

Вид заняття	Загальна кількість годин	практичні заняття	самостійна робота
Кількість годин	45	20	25

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
9	Тема 1. Удосконалення техніки володіння прийомами масажу: погладження, розтирання, витискання, розминання, вібрація.	Практичне заняття (4 год) Самостійна робота (5 год.)	1-5	1. Вступ. Мета та завдання практики. 2. Удосконалювати техніку виконання прийому погладження. 3. Удосконалювати техніку виконання прийомів розтирання, витискання. 4. Удосконалювати техніку виконання прийому розминання. 5. Проаналізувати помилки під час виконання прийомів.		впродовж першого дня практики
7	Тема 2. Удосконалення техніки та методики масажу окремих частин тіла. Масаж спини Масаж нижніх кінцівок. Масаж живота. Масаж грудної клітини Масаж шиї. Коміркової зони. Масаж верхніх кінцівок.	Практичне заняття (4 год.) Самостійна робота (3 год.)		1. Подивитись відео : Масаж спини Масаж нижніх кінцівок. Масаж живота. Масаж грудної клітини Масаж шиї. Коміркової зони. Масаж верхніх кінцівок. 2. Скласти схеми методики виконання масажу окремих частин тіла. 3. Імітаційні вправи		впродовж другого дня практики

7	<p>Тема 3. Удосконалення техніки та методики масажу окремих частин тіла.</p> <p>Масаж спини Масаж нижніх кінцівок. Масаж живота. Масаж грудної клітини Масаж шиї. Коміркової зони. Масаж верхніх кінцівок.</p>	<p>Практичне заняття (4 год) Самостійна робота (3 год.)</p>		<p>1. Подивитись відео : Масаж спини Масаж нижніх кінцівок. Масаж живота. Масаж грудної клітини Масаж шиї. Коміркової зони. Масаж верхніх кінцівок.</p> <p>2. Скласти схеми методики виконання масажу окремих частин тіла.</p> <p>3. Імітаційні вправи.</p>		<p>впродовж третього дня практики</p>
9	<p>Тема 4. Удосконалення техніки самомасажу.</p> <p>Самомасаж спини, попереку та сідниць. Самомасаж нижніх кінцівок. Самомасаж живота. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж шиї. Самомасаж верхніх кінцівок</p>	<p>Практичне заняття (4 год) Самостійна робота (5 год.)</p>	1-12	<p>1. Виконати та проаналізувати Самомасаж спини, попереку та сідниць. Самомасаж нижніх кінцівок. Самомасаж живота. Самомасаж грудної клітки. Самомасаж шиї. Самомасаж верхніх кінцівок</p> <p>2. Скласти схеми методики виконання масажу окремих частин тіла.</p>		<p>впродовж четвертого дня практики</p>
9	<p>Тема 5. Масаж у сучасному способі життя</p>	<p>Практичне заняття — 4 год. Самостійна робота – 5 год.</p>	1-12, 17	<p>1.Масаж при перевтомі від роботи за комп'ютером. 2. Масаж для профілактики напруження м'язів шиї та спини. 3. Самомасаж як засіб</p>		<p>впродовж п'ятого дня практики</p>

	Масаж шийно-комірцевої зони.(зняти відео)		10																
	Масаж верхніх кінцівок.(зняти відео)	10																	
	Підготувати доклад на тему: Роль масажу у збереженні здоров'я та працездатності людини.	10																	
	Підсумковий контроль: Робота на навчальних заняттях (максимальний сумарний бал – 30); Самостійна робота студента (максимальний сумарний бал – 30)																		
	<u>Виконання індивідуального завдання (максимальний бал – 10)</u>																		
	<u>Виконання тестів (максимальний бал – 20)</u>																		
	Участь у груповому звіті (максимальний бал – 10)																		
	Загальний бал (максимальний бал – 100)																		

Оцінювання окремих видів робіт

Вид навчальної діяльності	Максимальна кількість балів та вимоги до їх накопичення
Презентації	<p>Максимально 10 балів:</p> <p>9-10 балів - завдання виконане самостійно, повністю без допомоги викладача; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає самостійно інформаційні джерела, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності; демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ; здатний використовувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>8 балів - завдання виконане повністю з використанням літератури, запропонованої викладачем; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає інформаційні джерела до рекомендованих, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності, демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, частково здатний використовувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>6-7 балів - завдання виконано без допомоги викладача, але відзначається неповнотою викладу думок; уміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від</p>

	<p>викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки, може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних і нестандартних навчальних ситуаціях, демонструє достатній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ.</p> <p>5 балів – завдання виконано з допомогою викладача й відзначається неповнотою викладу думок; не завжди вміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки; може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал лише у стандартних навчальних ситуаціях; демонструє посередній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>3-4 балів - завдання виконано фрагментарно після консультації з викладачем або під його керівництвом; усвідомлює недостатній обсяг інформації, виявляє розуміння висновків з певного питання; володіє вміннями здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу, демонструє низький рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>2-3 балів - завдання виконано фрагментарно під керівництвом викладача; необхідні практичні вміння роботи з навчальною інформацією не сформовані; не володіє вміннями вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань; більшість передбачених завдань не виконано</p> <p>0-1 балів - необхідні завдання, передбачені навчальною програмою не виконані; не має елементарних умінь працювати з навчальною інформацією, необхідні практичні вміння і навички не сформовані</p>
Доповідь	<p>Максимально – 5 балів</p> <p>5 балів - дано повну правильну відповідь, на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; відповідь самостійна, У поясненні немає суттєвих помилок.</p> <p>4 бали - дано правильну відповідь на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; допустимі 2-3 несуттєві помилки, або деяка неповнота відповіді, неточність у викладенні матеріалу.</p> <p>3 бали - матеріал в основному викладений повно, але при цьому допущені 1-2 грубі помилки (наприклад, невміння застосовувати закони і теорії, правила до пояснення нових фактів); відповідь неповна, хоча і відзначається необхідною глибиною, побудована незв'язно. Робота має деякі неточності.</p>

	<p>1 бал - відповідь виявляє незнання або нерозуміння значної частини навчального матеріалу; допущені істотні помилки, матеріал викладений незв'язно. Допущені грубі помилки, пояснення побудовані неправильно. Відповідь виявляє повне незнання і нерозуміння основного і істотного в навчальному матеріалі.</p> <p>0 балів – роботу не виконано.</p>
<p>Практико-орієнтовані завдання (проекти, ситуаційні завдання тощо)</p>	<p>Максимально 10 балів:</p> <p>9-10 балів - завдання виконане самостійно, повністю без допомоги викладача; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає самостійно інформаційні джерела, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності; демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ; здатний використовувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>8 балів - завдання виконане повністю з використанням літератури, запропонованої викладачем; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає інформаційні джерела до рекомендованих, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності, демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, частково здатний використовувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>6-7 балів - завдання виконано без допомоги викладача, але відзначається неповнотою викладу думок; уміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки, може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних і нестандартних навчальних ситуаціях, демонструє достатній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ.</p> <p>5 балів – завдання виконано з допомогою викладача й відзначається неповнотою викладу думок; не завжди вміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки; може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал лише у стандартних навчальних ситуаціях; демонструє посередній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>3-4 балів - завдання виконано фрагментарно після консультації з викладачем або під його керівництвом; усвідомлює недостатній обсяг інформації, виявляє розуміння висновків з певного питання; володіє вміннями здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу, демонструє низький рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов</p> <p>2-3 балів - завдання виконано фрагментарно під керівництвом викладача; необхідні практичні вміння роботи з</p>

	навчальною інформацією не сформовані; не володіє вміннями вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань; більшість передбачених завдань не виконано 0-1 балів - необхідні завдання, передбачені навчальною програмою не виконані; не має елементарних умінь працювати з навчальною інформацією, необхідні практичні вміння і навички не сформовані
--	---

Вимоги щодо оформлення звітної документації про проходження практики.

Навчальна практика, яка входить до складу інтегрованого освітнього компоненту (дисципліни), оцінюються за 100-бальною шкалою, а рейтинг здобувача вищої освіти з освітнього компоненту визначається як середнє арифметичне і плюсується до загальної оцінки з освітнього компоненту «Методика і техніка масажу з навчальною практикою».

Вимоги до звіту.

Звіт має включати такі складові частини:

- титульний аркуш;
- список студентів-виконавців із зазначенням теми індивідуального завдання;
- зміст;
- вступ;
- розділ 1 – Теоретична частина.
- розділ 2 – Практична частина
- розділ 3 - перелік виконаних індивідуальних завдань
- список використаної літератури та джерел.

Звіт оформлюється на листах формату А-4. Шрифт 14, інтервал 1,5. Розмір лівого поля - 20, правого 5-10 мм, зверху й знизу - 20 - 30. Кожний новий розділ звіту треба розпочинати з нової сторінки.

Перелік індивідуальних завдань:

1. Вплив масажу на шкіру та підшкірну клітковину.
2. Вплив масажу на м'язову систему.
3. Вплив масажу на кровоносну систему.

4. Вплив масажу на лімфатичну систему.
5. Вплив масажу на нервову систему.
6. Погладжування: техніка виконання та значення.
7. Розтирання: техніка та фізіологічний вплив.
8. Розминання: види та методика виконання.
9. Вібраційні прийоми масажу.
10. Масаж спини: техніка виконання.
11. Масаж шийно-комірцевої зони.
12. Масаж верхніх кінцівок.
13. Масаж нижніх кінцівок.
14. Масаж грудної клітки.
15. Масаж живота.
16. Масаж голови.
18. Масаж обличчя.
19. Спортивний масаж: особливості та значення.
20. Масаж перед фізичним навантаженням.
21. Масаж після фізичного навантаження.
22. Відновлювальний масаж для спортсменів.
23. Масаж при м'язовій втоми.
24. Масаж у профілактиці спортивних травм.
25. Реабілітаційний масаж: поняття та значення.
26. Масаж у відновленні після травм.
27. Масаж при порушеннях постави.
28. Масаж при м'язових спазмах.
29. Антистрес-масаж: значення та особливості.
30. Масаж як засіб зниження рівня стресу.
31. Масаж при підвищеній тривожності
32. Вплив масажу на якість сну.
33. Масаж як метод релаксації.
34. Масаж у профілактиці емоційного вигорання.
35. Масаж для покращення психоемоційного стану.
36. Масаж для людей з малорухливим способом життя.
37. Масаж при перевтомі від роботи за комп'ютером.
38. Масаж для профілактики напруження м'язів шиї та спини.
39. Самомасаж як засіб профілактики втоми.

40. Самомасаж після фізичного навантаження.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ПРАКТИКИ.

1. Після закінчення терміну практики здобувачі вищої освіти звітують про виконання програми практики. Звітна документація оформлюється, оцінювання результатів проходження практики здійснюється відповідно до вимог, критеріїв, встановлених кафедрою та зазначених у робочій програмі практики здобувачів вищої освіти.
2. Контрольні заходи з навчальної практики у здобувачів вищої освіти відбуваються на базі практики в останній день проходження практики.
3. Навчальна практика, яка входить до складу інтегрованого освітнього компоненту (дисципліни), оцінюються за 100-бальною шкалою, а рейтинг здобувача вищої освіти з освітнього компоненту визначається як середнє арифметичне.
4. Оцінювання результатів проходження навчальної практики за визначеними кафедрою вимогами здійснюється керівником практики від кафедри. Оцінка за навчальну практику як частина інтегрованого освітнього компоненту (модуль) фіксується у журналі обліку роботи академічної групи за підписом керівника практики від кафедри.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Основна:

1. Вакуленко Л.О. Масаж загальний. Самомасаж/ Л.О.Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. – 304 с.
2. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2007. -216 с.: іл.
3. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорт, – Вінниця: 2018. – 124 с.
4. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
5. Руденко Р.Є. Спортивний масаж. В-ня 2-ге, виправ. – Л.: Ліга-Прес, 2003. – 100 с.
6. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: Підручник / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К.: Медицина, 2006. – 288 с.

Додаткова:

1. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 304 с.
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2016. – 468 с.
2. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. – 432 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. - 472 с.
4. Підкопай Д.О., Гарячий Є. В. Лікувальний масаж : підручник. Харків : Колегіум, 2021. 400 с. ISBN 978-617-7687-13-8
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання.– Київ «Центр учбової літератури», 2008. – 504 с.
6. Пашенко В.Г., Іванова В.М. Засоби і методи реабілітації дітей і підлітків з порушенням здоров'я. – Луганськ. – 1997.
7. Фокін В.Н. Повний курс масажу: навчальний посібник. – В-ня 2-ге виправ. І доп. – М.: Фаір – Прес, 2007. – 512 с.: іл.
8. Ціпов'яз А.Т. Практичні методи фізичного виховання та реабілітації: навч. посібник / А.Т. Ціпов'яз, Т.Є. Христова, О.І. Антонова. – Кременчук: Кременчуцький нац. ун-т імені Михайла Остроградського, 2013. – 140 с.
9. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського
2. <http://lib-gw.univ.kiev.ua/> - Наукова бібліотека ім. М. Максимовича
3. <https://library.ukma.edu.ua> - Наукова бібліотека Національного університету «Києво-могилянська академія»
4. <http://slovo.org.ua/29/53392-0.html> - Енциклопедія УСЕ
5. <https://physrehab.org.ua/uk/home/> - Українська Асоціація фізичної терапії
6. <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/> - Сайт журналу «Спортивна медицина і фізична реабілітація»