

Министерство науки и высшего образования
Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры



П.А. Машаров
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ МАССАЖ

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки	Физкультурное образование
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная,

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Массаж» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура" (с изменениями и дополнениями), редакция с изменениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г., утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «Дон ГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры



Н.В. Якушонок

Заведующий кафедрой



И.П. Зенченков

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и
спорта
28.03.2024 г.



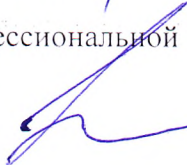
И.П. Зенченков

Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы
канд.биол.наук, доц.
26.03.2024 г.



Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной: предшествующими дисциплинами – анатомия, физиология, физиология и физиология ФКС, биохимия спорта.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Теория и методика физической культуры, основы физической реабилитации, спортивная медицина. Профессиональная практика: научно-исследовательская работа (обязательная); преддипломная практика (обязательная).

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.00.00 Физическая культура и спорт профиль: физкультурное образование
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1. В. ДВ.6.1. Массаж
Часть образовательной программы	Вариативная часть: (формируемая участниками образовательных отношений)
Количество зачетных единиц / всего часов	3 / 108

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы	всего	
Очная	3	6	15	30	15	48	108	зачет
Заочная	4	7	2	6	4	96	108	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Овладение студентами современными знаниями в области массажа, овладение практическими навыками выполнения массажа и самомассажа, эффективного применения методик массажа в физкультурно-спортивной деятельности, содействия более быстрому входу в спортивную форму, для профилактики болезней.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ПК-14 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	ПК-14.1 Контролирует адекватность использования программ, режимов спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации; ПК-14.2. Организует и проводит общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия;	ПК-14.1.1 Знает методики выполнения гигиенического, профилактического и оздоровительного массажа. ПК-14.1.2 Знает методы восстановления после физических нагрузок с применением массажа. ПК-14.2.1 Умеет выполнять профилактический предварительный спортивный массаж. ПК-14.2.2 Умеет составлять реабилитационные программы, включая применение массажа.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
1. История возникновения массажа. Физиологические основы массажа. Виды массажа. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа, формы массажа.	1.1 История возникновения массажа. Показания и противопоказания к выполнению массажа. 1.2. Влияние массажа на нервную систему, кровеносную, лимфатическую, мышечную и суставной аппарат 1.3. Системы массажа. Применяемые приемы в финской системе массажа. Особенности методики и техники проведения шведского массажа. Восточная система массажа. 1.4. Формы массажа. 1.5. Виды массажа.
2. Классификация приемов массажа. Основные и дополнительные приемы массажа.	2.1 Классификация приемов массажа. 2.2. Техника выполнения и методические указания к выполнению приемов массажа. 2.3. Приемы поглаживание, выжимание, растирание. 2.4. Приемы разминание, вибрация, движения .
3. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	3.1. Массаж верхних и нижних конечностей, методические указания к выполнению массажа конечностей. 3.2. Массаж спины, паравертебрального отдела позвоночника, воротниковой зоны, поясницы, методические указания к выполнению массажа спины. 3.3. Массаж живота, передней стенки грудной клетки, методические указания к выполнению

	массажа, исходное положение 3.4. Особенности массажа лица и волосистой части головы
4. Классификация спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.	4.1.Задачи и техника выполнения тренировочного спортивного массажа. 4.2.Задачи и техника выполнения предварительного спортивного массажа. 4.3.Задачи и техника выполнения восстановительного спортивного массажа. 4.4.
5. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта.	5.1.Особенности выполнения массажа у гимнастов, у тяжелоатлетов. 5.2.Приемы массажа, применяемые в конькобежном и лыжном видах спорта. 5.3.Методика массажа спортсменов игровых видов спорта. 5.4.Спортивный массаж борцов и боксеров. 5.5.Самомассаж. в спортивной практике. Выполнение самомассажа по участкам тела с учетом вида спорта.
6.Массаж при спортивных травмах, вывихах, переломах.	6.1.Задачи и методика массажа при травмах суставов. 6.2. Массаж при растяжении связочно - суставного аппарата. 6.3.Подготовительный и основной массаж при переломах костей верхних и нижних конечностей. 6.4.Рефлекторный массаж при переломах. 6.5.Методика и техника массажа при травматическом бурсите. 6.6.Подготовительный и основной массаж при контрактурах суставов. 6.7.Методика и техника выполнения криомассажа.
7. Массаж при заболеваниях внутренних органов.	7.1.Методика и техника массажа при гипотонической болезни. 7.2.Массаж при гипертонической болезни. 7.3.Методика и техника массажа при заболеваниях верхних дыхательных путей. 7.4. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. 7.5. Особенности проведения массажа при межреберной невралгии. 7.6. Перкуссионный массаж 7.7.Дыхательный массаж. 7.8.Баночный массаж.
8. Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Массаж при плоскостопии.	8.1.Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. 8.2.Методика и техника выполнения массажа

	при плоскостопии. 8.3.Сегментарно-рефлекторный массаж 8.4.Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки.
--	--

6 Структура и содержание дисциплины

6.1. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
1. История возникновения массажа. Физиологические основы массажа. Виды массажа. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа, формы массажа.	2	2	1	6	11
2. Классификация приемов массажа. Основные и дополнительные приемы массажа.	2	4	2	8	16
3. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	2	4	2	6	14
4. Классификация спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.	2	4	2	5	13
5. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта.	2	4	2	5	13
6. Массаж при спортивных травмах, вывихах, переломах.	2	4	2	6	14
7. Массаж при заболеваниях внутренних органов.	1	4	2	6	13
8 Массаж при нарушениях осанки. Массаж при плоскостопии.	2	4	2	6	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	15	30	15	48	108

6.2. Форма обучения – заочная, курс – 4, семестр – 7

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
1. История возникновения массажа. Физиологические основы массажа. Виды массажа. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа, формы массажа.			1	12	13

2. Классификация приемов массажа. Основные и дополнительные приемы массажа.		1	1	12	14
3. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	1	1		12	14
4. Классификация спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.	1			12	13
5. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта.		1		12	13
6. Массаж при спортивных травмах, вывихах, переломах.		1	1	12	14
7. Массаж при заболеваниях внутренних органов.		1		12	13
8 Массаж при нарушениях осанки . Массаж при плоскостопии.		1	1	12	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	2	6	4	96	108

7.1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1 Контрольные вопросы

Тема 1.

1. Исторические сведения о развитии массажа
2. Развитие массажа в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме. Развитие массажа у славянских народов.
3. Работы отечественных ученых по методикам и физиологическому обоснованию массажа. Выдающиеся работы по массажу зарубежных ученых.
4. Взнос российских ученых М.Я. Мудрого, Г.А. Захарьина, В.И. Заблудовского, И. М. Саркизова – Серазини.
5. Анатомические основы массажа. Общие сведения о строении скелета человека.
6. Мышечная система человека. Мышечные группы верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, шеи и туловища.
7. Топография сосудистой системы и периферической нервной системы по участкам тела.
8. Лимфатическая система. Размещение сети лимфатических сосудов и узлов.
9. Физиологические основы массажа. Массаж, как модификация пассивных движений.

Тема 2. Классификация приемов массажа. Основные и дополнительные приемы массажа.

1. Приемы массажа и последовательность выполнения.
2. Особенности технического выполнения приемов массажа - «поглаживание» и его разновидности. (Прямолинейное, зигзагообразное, попеременное, концентрическое, поглаживание-глажение, крестообразное, щипцеобразное поглаживание).
3. Методические указания к проведению поглаживания. Возможные ошибки при выполнении приемов поглаживания.
4. Особенности выполнения поглаживания на различных участках тела.
5. Приемы «Выжимание». Особенности техники выполнения выжимания и его разновидности:

6. Выжимание ребром ладони; выжимание большим пальцем; основной ладони; выжимание обхватом; выжимание обхватом со скручиванием; выжимание подушечками пальцев; предплечьем

7. Методические указания к проведению выжимания. Особенности проведения выжимания на разных участках тела.

8. Приемы «Разминание». Особенности технического выполнения разминания и его разновидности.

9. Техника выполнения ординарного разминания, ординарного двумя руками, двойное кольцевое разминание, двойное одинарное, поперечное, валяние, накатывание, растяжение, надавливание, щипцеобразное разминание.

10. Методические указания к проведению разминаний. Возможные ошибки при выполнении приемов. Особенности проведения разминания на различных участках тела.

11. Приемы «Растирание»

12.. Особенности технического выполнения растирания и его разновидности.

13. Приемы ручной вибрации. Особенности технического выполнения ручной вибрации ее разновидности: техника выполнения прерывистой, стабильной, лабильной вибрации.

14. Ударные приемы. Особенности технического выполнения ударных приемов и их разновидности

Тема 3. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.

1. Особенности массажа спины.

2. Массаж воротниковой зоны и шеи.

3. Массаж верхних конечностей: массаж плеча,

4. массаж локтевого сустава, массаж предплечья, массаж ладонной поверхности кисти и пальцев.

5. Массаж ягодиц, бедра, коленного сустава, голени

6. Массаж передней поверхности тела. Массаж грудной клетки,

7. Особенности массажа живота.

8. Массаж волосистой части головы, лица. Подготовка кожи лица и шеи к проведению массажа. Линии минимального растягивания кожи и их направления.

9. Массаж лба, носа, круговой мышцы глаза, рта и подбородка. Массаж ушных раковин. Показания, продолжительность, методика.

Тема 4. Классификация спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта

1. Спортивный массаж. Виды спортивного массажа.

2. Спортивный массаж вместе с бальнеологическими и физиотерапевтическими процедурами при реабилитации спортсменов.

3. Особенности техники выполнения тренировочного спортивного массажа.

4. Массаж, повышающий уровень развития физических качеств.

5. Предварительный спортивный массаж, цель массажа и его разновидности.

6. Массаж в предстартовом состоянии, согревающий, успокаивающий, возбуждающий и мобилизующий.

7. Восстановительный спортивный массаж. Цель, методика, продолжительность спортивного восстановительного массажа.

Тема 5. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта

1. Приемы и последовательность выполнения самомассажа, массаж в условиях бани и сауны.

2. Спортивный массаж в циклических видах спорта.

3. Особенности выполнения массажа спортсменов в игровых видах спорта.

4. Спортивный массаж в единоборствах.

5. Массаж спортсменов, занимающихся гимнастикой.

6. Особенности выполнения массажа у пловцов.

Тема 6. Массаж при спортивных травмах, вывихах, переломах

1. Методика применения массажа при спортивных травмах, растяжениях.
2. Методика применения массажа при повреждениях фасций мышц.
3. Методика применения массажа при миозитах, миалгии.
4. Лимфодренажный массаж. Его применение в спортивной практике
5. Методика массажа при периостите.
6. Применение мазей и растирок в спортивном массаже.
7. Методика применения массажа при переломах.
8. Сегментарно - рефлексорный массаж в спорте.

Тема 7. Массаж при заболеваниях внутренних органов.

1. Методика массажа при гипотонической болезни.
2. Методика массажа при гипертонической болезни.
3. Методика и техника массажа при заболеваниях верхних дыхательных путей.
4. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
5. Особенности проведения массажа при межреберной невралгии.

Тема 8. Массаж при нарушениях осанки. Массаж при плоскостопии.

1. Особенности техники выполнения массажа при сколиозе.
2. Методика массажа при сколиотической болезни
3. Методика и техника выполнения массажа при плоскостопии.
4. Сегментарно-рефлексорный массаж
5. Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки.

7.3. Темы письменных работ (типы задач)

1. История применения массажа
2. Физиологическое влияние массажа на организм.
3. Виды массажа.
4. Приемы классического массажа.
5. Приемы массажа-«движения».
6. Системы массажа (Особенности методики и техники проведения шведского и финского массажа).
7. Массаж при переломе верхних конечностей.
8. Спортивный массаж как составляющая часть спортивной тренировки. (Разминочный. тонизирующий. согревающий и расслабляющий предварительный спортивный массаж).
9. Особенности проведения массажа после интенсивной мышечной нагрузки. (Тренировочный спортивный массаж. Восстановительный спортивный массаж).
10. Особенности выполнения массажа, спортсменов по видам спорта. (Игровых видов спорта, силовых видов спорта, пловцов, конькобежцев, велосипедистов).
11. Общий и частный массаж.
12. Массаж спины и паравертебрального отдела позвоночника. (Приемы, последовательность, техника выполнения приемов).
13. Массаж в условиях бани, сауны.
14. Общий и частный массаж в спортивной практике.
15. Основные этапы и приемы массажа при спортивных травмах.
16. Самомассаж при физическом и умственном утомлении.
17. Строение лимфатической системы и значение приемов выжимание в спортивной практике.
18. Аппаратный массаж.
19. Точечный массаж. (Рефлексорные зоны по Уманской, общее понятие точечного массажа.
20. Сегментарно-рефлексорный массаж. Зоны Захарьина-Геда. Приемы сегментарно-рефлексорного массажа.
21. Методика и техника массажа при переломах костей верхних конечностей.

22. Методика массажа нижних конечностей. (Приемы массажа, последовательность применения, техника выполнения приемов).

23. Криомассаж и апимассаж в спортивной практике.

Контрольные работы по проверке теоретических знаний – по всем темам с использованием тестов.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

Семестр 6

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-8	Организационно-учебная работа в аудитории	20
	Самостоятельная работа	20
	Контрольные работы по практике	
	Контрольная работа по теоретическому материалу	40
ИТОГО		80
Зачет		20
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

1) для слепых и слабовидящих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

–для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

–письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.

2) для глухих и слабослышащих:

–лекции оформляются в виде электронного документа;

–письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

–зачет проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

–лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

–письменные задания выполняются на компьютере;

–зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для слепых и слабовидящих:

–в печатной форме увеличенным шрифтом;

–в форме электронного документа;

2) для глухих и слабослышащих:

–в печатной форме;

–в форме электронного документа.

3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

–в печатной форме;

–в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе Института физической культуры и спорта ДонГУ (г. Донецк, ул. Байдукова, 80). Для проведения лекционных и практических занятий требуется аудитория, с наличием массажного стола, медицинского шкафа для полотенец, простыней, массажных кремов, раковины, ширмы, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных,

учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1 Основная литература

- 1.Бирюков А.А. Массаж М.: Физкультура и спорт, 2012.-286 с.
- 2.Бирюков А.А. Спортивный массаж М.: Ф и 2002.-287 с.
- 3.Зотов В.П. Спортивный массаж К.: Здоровье 2008.-280 с.
4. Дубровский В.И. Спортивный массаж М.: Шаг; 2014.-268 с.
5. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу -М.: Медицина, 2013. -288 с.
- Макаров В.А. Спортивный массаж /
6. В.А. Макаров – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 207 с.

11.2. Дополнительная литература

- 1.Ефименко П.Б. Техника и методика классического массажа. Х.: ОВС; 2007.-320 с.
- 2.Лувсан Ж Спортивный массаж М.: Цитадель-трейд 2006.-280 с.
- 3.Якушонок Н.В. Спортивный массаж МР 2007.-60 с.
- 4.Якушонок Н.В. Массаж МР 2016.-77 с.
- 5.Якушонок Н.В. Массаж УМП 2021.-154 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

- 1.Багнетова Е.А. Массаж / Е.А.Багнетова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2009.
<https://rucont.ru/efd/623831>
- 2.Большаков А.М. Лечебный массаж [Электронный ресурс] : учебник / А.М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-3687-5 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436875.html>
- 3.Массаж: учеб./ под ред. В.А.Маргалина. – СПб: Спец. лит., 2013. - 215 с. – Режим доступа: <https://speclit.su/image/catalog/978-5-299-00545-5/978-5-299-00545-5.pdf>
- 4.Королев А. А. Спортивный массаж: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А.Королев. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.
<https://studfile.net/preview/6019594/>
- 5.Кучма В.Р. Массаж детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В. Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2623-4 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426234.html>
- 6.Мельниченко П.И. Массаж [Электронный ресурс] / Мельниченко П.И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-3083-5 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html>

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

4. Электронная библиотека - www.book.ru
5. Электронная библиотека - www.theLib.ru
10. Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. - URL: https://e.lanbook.com/journal/2478#journal_name
6. Международный образовательный портал - <http://www.maam.ru/>
7. Инновации в образовании - <http://www.school2100.ru>
8. Интернет-библиотека образовательных изданий - <http://www.iqlib.ru>

15. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614);
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919);
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений);
4. Лицензии GPL для свободного программного обеспечения: Антивирус Касперского, Libre Office, Adobe Acrobat Reader, xPDF, Paint.NET.