

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.01.08 Массаж

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

освоение системы основ фундаментальных знаний в области теории и методики массажа; теоретическая подготовка к использованию приемов массажа с профилактической целью; овладение способами применения частных методик массажа отдельных частей тела, формирование навыков массажиста

Задачи изучения дисциплины:

- формирование познавательной активности и интереса к изучению истории развития массажа, анатомо-физиологических, гигиенических основ массажа;
- обеспечение освоения основ фундаментальных знаний в области теории, методики и техники массажа, целостное осмысление механизмов влияния массажа на системы, органы и организм человека в целом;

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, модуль "Медико-биологические основы адаптивной физической культуры". Для освоения дисциплины «Общие основы массажа» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения следующих дисциплин: «Анатомия», «Физиология», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теории и методики физического воспитания», частных дисциплин предметной и дисциплин базовой двигательной подготовки.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	45	45
Лекционные (ЛК)	0	0
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	45	45
Самостоятельная работа студентов (СРС)	27	27

Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-1	<p>ОПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и возможности их применения в учебновоспитательном процессе по адаптивной физической культуре;</li> <li>- основы техники двигательных действий и методики их обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- особенности и методики развития физических качеств и двигательных способностей средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной</li> </ul>	<p>Знать: - историю массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- термины и понятия, используемые в массаже;</li> <li>-- содержание основных приемов массажа (общего и частного);</li> <li>- особенности использования разных приемов на различных частях тела;</li> </ul>

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
ОПК-1	<p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их влияния на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольноизмерительными приборами на занятиях адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- оценивать качество выполнения двигательных действий в базовых видах физкультурно-</li> </ul>	<p>Знать:</p> <p>Уметь: - планировать и применять практические навыки массажа на занятиях по ФК с учетом возрастных особенностей детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и осуществлять отбор приемов общего и частного массажа, используемых на занятиях ФК до занятия, во время и после занятия в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- правильно применять термины и понятия, используемые в методике массажа в ФК;</li> <li>- нормировать и регулировать время выполнения сеанса частного массажа на занятиях по ФК с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</li> </ul>

	<p>спортивной деятельности, делая ошибки в технике, причины их возникновения, подбирать приемы и средства для их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>	
ОПК-1	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- проведения урока адаптивной физической культуры по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности с учетом</li> </ul>	<p>Владеть: - методами и приемами проведения сеансов общего и частного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами массажа в сочетании с физическими методами лечения;</li> <li>- методиками проведения массажа и самомассажа.</li> </ul>

	<p>особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>	
ОПК-2	<p>ОПК-2.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры;</li> <li>- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;</li> <li>- закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- особенности формирования знаний на занятиях адаптивной</li> </ul>	<p>Знать: - особенности проведения занятий по ФК в сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики и технологии организации образовательной деятельности в сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий с детьми ;</li> <li>- возрастные и психофизические особенности обучающихся,</li> <li>- особенности влияния приемов массажа на организм занимающихся.</li> </ul>

	<p>физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	
ОПК-2	<p>ОПК-2.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой;</li> <li>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры;</li> <li>- планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;</li> <li>- выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях</li> </ul>	<p>Уметь: - выявлять возрастные особенности, показания и противопоказания для проведения сеанса массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания из области массажа для формирования здорового образа жизни; осуществлять профилактику и контроль состояния организма;</li> <li>- определять общие и конкретные цели и задачи при проведении процедуры массажа;</li> <li>- анализировать и осуществлять отбор методик массажа, используемых для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности занимающихся разных возрастных групп.</li> </ul>

	<p>адаптивной физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>	
<p>ОПК-2</p>	<p>ОПК-2.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- применения методик оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> </ul>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическими знаниями о пользе, значении всех видов массажа, основах физических методов лечения в сочетании с процедурой массажа; умениями определять цель и задачи при разных методиках массажа;</li> <li>- методами и приемами обобщения информации о достижениях в сфере практических приемов массажа;</li> <li>- методиками оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>	
ОПК-14	<p>ОПК-14.1 Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</li> <li>- основные разделы гигиенической науки и их содержания;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий адаптивной физической культурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурноспортивной деятельности;</li> </ul>	<p>Знать: - основные гигиенические требования массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к помещению и инвентарю;</li> <li>- требования к массажисту;</li> <li>- режим работы массажиста;</li> <li>- требования к пациенту;</li> <li>- смазывающие средства, используемые во время массажа;</li> <li>- показания и общие противопоказания к массажу.</li> </ul>

- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;
- приборы для измерения основных параметров микроклимата;
- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;
- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;
- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;
- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;
- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;
- правила безопасности при проведении физкультурно-

спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

- санитарно-гигиенические требования к занятиям базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторы и причины травматизма в процессе занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- приемы помощи и страховки при проведении занятий по адаптивной физической культуре с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по адаптивным видам спорта;
- способы (варианты) рационального размещения обучающихся для выполнения упражнений на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по адаптивным видам спорта;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях адаптивными видами спорта;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и

	оборудованию на занятиях и соревнованиях по адаптивным видам спорта	
ОПК-14	<p>ОПК-14.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;</li> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники</li> </ul>	<p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях по массажу с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, требования к кушетке, наличие раковины в помещении, размещение кушетки, наличие аптечки, исправность оборудования, соблюдение требований к одежде и обуви массажиста и массируемого, к структуре проведения процедуры массажа);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания для оценки санитарно-гигиенического состояния помещения для проведения процедуры массажа;</li> <li>- правильно оказывать первую медицинскую помощь при возникновении неотложных состояний во время проведения процедуры массажа;</li> <li>- правильно применять знания о показаниях и противопоказаниях к массажу для предотвращения развития острых патологических состояний;</li> <li>- поддерживать разговор во время процедуры массажа в зависимости от желания массируемого.</li> </ul>

	<p>безопасности при выполнении физических упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время учебных и тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по адаптивным видам спорта;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul>	
ОПК-14	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> </ul>	<p>Владеть: - методами оценки гигиенических норм в помещении, предназначенном для проведения процедуры массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами оказания первой медицинской помощи во время</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по адаптивным видам спорта;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проведения процедуры массажа;</li> <li>- навыками обеспечения безопасности при проведении спортивного массажа до занятия, во время или после занятия.</li> </ul>
--	--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в дисциплину	Теоретические и методические основы массажа.	4	0	0	2	2
	1.2	Системы, методы, формы массажа	Теоретические и методические основы массажа	8	0	0	4	4
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	40	0	0	30	10
	2.2	Формы массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	20	0	0	9	11
Итого				72	0	0	45	27

#### 3.2. Содержание разделов дисциплины

##### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

##### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость
--------	-------	------	------------	--------------

	раздела			(в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Теоретические и методические основы массажа.	- История развития массажа. - Анатомо-физиологическое обоснование массажа. - Гигиенические основы массажа.	2
	1.2	Системы, методы, формы массажа	- Сегментарный, точечный и другие системы массажа. - Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике. Сочетание аппаратного массажа с ручным и его проведения.	4
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	- Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движения - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема встряхивания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов - Физиологическое влияние, техники и методики приема вибрация	30
	2.2	Формы массажа	- Особенности массажа плоских мышц. - Особенности массажа рук, ног, учитывая, что эти части тела массируются в положении лежа на животе и лежа на спине. - Исходные	9

			положения при массаже отдельных областей тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа	
--	--	--	--	--

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	- Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, увеличение скорости тока крови и лимфы, улучшение снабжения питательными веществами. - Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание. - Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.	2
	1.2	- Понятие о парном массаже. Краткая характеристика частного массажа. Понятие о курсе массажа. - Характеристика спортивного, гигиенического, косметического, и лечебного массажа.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.	4
2	2.1	- Особенности выполнения приема	- выполнение практико-ориентированных заданий.	10

поглаживание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Особенности выполнения приема выжимания на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Особенности выполнения приема – разминание на различных областях тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Дополнительные приемы растирания. Особенности выполнения приема – растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Владение навыками выполнения приема потряхивание. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Сочетание движений с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении движений. Владение навыками выполнения приема. - Ошибки, встречающиеся при проведении приема встряхивание. Владение навыками выполнения приема. - Особенности ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов. - Особенности выполнения приема вибрации: скользящий, неподвижный. Ошибки,

		встречающиеся при проведении вибрации.		
	2.2	- Особенности массажа плоских мышц. Ошибки, встречающиеся при проведении массажа длинных и широчайших мышц спины. - Особенности массажа рук, ног, учитывая, что эти части тела массируются в положении лежа на животе и лежа на спине. - Исходные положения при массаже отдельных областей тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа.	- выполнение практико-ориентированных заданий.	11

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учеб. - Москва : Совет. спорт, 2000. - 296 с. : ил. - ISBN 85009-594-2 : 140-00.

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с.

##### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Коновалова Н. Г. - Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2017. - 448 с. - Книга из коллекции НФИ КемГУ - Медицина. - ISBN 978-5-8353-1490-4. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/169603>

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. -

Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN ISBN 978-5-9704-2645-6. Тип ЭР: ссылка - <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

3. Юдакова, О. Ф. Основы реабилитации. Общий массаж [Электронный ресурс] / Юдакова О. Ф. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 88 с. - Книга из коллекции Лань - Медицина. - ISBN 978-5-8114-8756-1.

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Васичкин, Владимир Иванович. Массаж. Уроки великого мастера. - Москва ; Санкт-Петербург : АСТ : Полигон, 2011. - 319 с. : ил. + DVD. - ISBN 978-5-17-057783-5. - ISBN 978-5-89173-387-9 : 276-21.

2. Фокин, Валерий Николаевич. Полный курс массажа : учеб. пособие. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ФАИР, 2010. - 464 с. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1679-6 : 181-93.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Богомолова, М. М. Лечебный массаж: курс лекций [Электронный ресурс] : учебное пособие / Богомолова М. М. - Волгоград : ВГАФК, 2018. - 102 с. - Печатается по решению Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК». - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/158164>

2. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие. направление подготовки 034300 - физическая культура. профиль подготовки «спортивная тренировка». бакалавриат / Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/155514>

3. Фефелова, С.Г. Основы массажа [Текст] : практикум / Фефелова С.Г. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 119, [1] с. - ISBN 978-5-9293-2324-9 : 228-00. Тип ЭР: файл

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://mon.gov.ru/structure/minister/">http://mon.gov.ru/structure/minister/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»	<a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
«Культура здоровой жизни» (журнал)	<a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
Массаж — научно-практический методический журнал	<a href="http://www.massagemag.ru/">http://www.massagemag.ru/</a>
Лечебный массаж. Бирюков А.А.	<a href="https://www.phantastike.com/massage/lechebnyy_massaj_bir/djvu/view/">https://www.phantastike.com/massage/lechebnyy_massaj_bir/djvu/view/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Массаж» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется два модуля у бакалавров очной формы, каждый из которых состоит из двух разделов. Уровень усвоения каждого раздела в модулях проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу, система текущего контроля основана на практических заданиях, выполняемых в ходе лабораторных занятий. Также уровень усвоения раздела в модулях проверяется выполнением практико-ориентированных заданий. Проверка уровня усвоения разделов осуществляется с помощью оценки практико-ориентированных заданий, содержание которых направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

На первом занятии по дисциплине «Массаж» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств. Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. При выборе источников научно-методической литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям.

Обучающиеся должны принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов, с целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать преподавателю вопросы. Готовясь к докладу-презентации, обучающиеся могут обратиться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе, использовать конспекты лекций и источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения дисциплины обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) - презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ моделирования учебно-тренировочного процесса. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика. Для выполнения различных заданий, в соответствии с учебной программой и фондом оценочных средств, обучающиеся должны самостоятельно подобрать и проанализировать источники научно-методической литературы по проблемной теме, которую они выбрали, провести обзор статей и материалов. На основе данных научно-методической литературы обучающиеся готовятся к устному сообщению и выступлению с презентацией, а также проектированию групповых заданий.

Разработчик/группа разработчиков:  
Елена Каусаровна Гильфанова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.