

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 24.06.2024 14:22:15  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
16 июня 2022 г., протокол УС №6

# МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН Массаж

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>		
Учебный план	b490302-АдФВ-22-4.plx 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 7	
аудиторные занятия	20		
самостоятельная работа	52		

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	11 3/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*старший преподаватель Аустер Людмила Владимировна*

Рабочая программа дисциплины

**Массаж**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков Михаил Николаевич

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины "Массаж" является изучение методических основ традиционных форм проведения комплексов массажных приемов, направленных на развитие компенсаторных возможностей, предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В результате освоения дисциплины обучающийся должен: знать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями; основы применения традиционных технологий для развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основы применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья(вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
-----	---

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физиология человека
2.1.2	Анатомия человека
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Инновационные технологии в физической реабилитации
2.2.2	Физкультурно-оздоровительные технологии в образовании

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7.2:** Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

**ОПК-9.2:** Способен применять традиционные технологии для развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**ОПК-10.2:** Способен применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.1.2	основы применения традиционных технологий для развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.3	основы применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья(вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.2.2	применять традиционные технологии для развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.3	применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья(вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	методами самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;

3.3.2	способностью применять традиционные технологии для развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.3.3	способностью применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья(вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Основы массажа</b>					
1.1	Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение поглаживания на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Лаб/	7	4	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение поглаживания на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Ср/	7	6	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимания, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение выжимания на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Лаб/	7	2	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимания, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение выжимания на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Ср/	7	6	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.5	Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминания, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение разминания на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Лаб/	7	4	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.6	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминания, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение разминания на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Ср/	7	6	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.7	Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание, сотрясающих приемов и ручной вибрации, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение растирания, сотрясающих приемов и ручной вибрации на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Лаб/	7	2	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.8	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание, сотрясающих приемов и ручной вибрации, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение растирания, сотрясающих приемов и ручной вибрации на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Ср/	7	6	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4

1.9	Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Лаб/	7	4	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.10	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. /Ср/	7	6	УК-7.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.11	Тема 6. Методика проведения общего сеанса массажа, с применением традиционных технологий, направленных на развития компенсаторных возможностей. Проведение комплексов для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Краткая характеристика частной формы массажа, с использованием средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лаб/	7	0	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.12	Методика проведения общего сеанса массажа, с применением традиционных технологий, направленных на развития компенсаторных возможностей. Проведение комплексов для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Краткая характеристика частной формы массажа, с использованием средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	7	12	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4

1.13	Тема 7. Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, с применением традиционных технологий, направленных на развития компенсаторных возможностей. Проведение комплексов, направленного воздействия, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Использование средств и методов массажа, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лаб/	7	4	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, с применением традиционных технологий, направленных на развития компенсаторных возможностей. Проведение комплексов, направленного воздействия, для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Использование средств и методов массажа, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	7	10	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	/Контр.раб./	7	0	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Контрольная работа
1.16	/Зачёт/	7	0	УК-7.2 ОПК-9.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3	Зачет

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бирюков А. А.	Лечебный массаж: Учебник для высших учебных заведений	М.: Academia, 2004	18
Л1.2	Бирюков А. А.	Спортивный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	М.: Академия, 2008	10
Л1.3	Бирюков А. А.	Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие	Москва: Физическая культура, 2008, электронный ресурс	1
Л1.4	Налобина, А. Н., Таламова, И. Г.	Основы классического массажа: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Дубровский В. И., Дубровская А. В.	Лечебный массаж	М.: Мартин, 2001	14
Л2.2	Бубович Е. В., Канакова И. В., Гамза Э. Ш.	Классический массаж: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов	Сургут: БУ ВО "Сургутский государственный университет", 2020, электронный ресурс	1

**6.1.3. Методические разработки**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Бирюков А. А.	Лечебный массаж: Учебное пособие для студентов вузов	М.: Советский спорт, 2000	21
Л3.2	Белая Н. А.	Лечебный массаж: Учеб.-метод.пособие	М.: Совет.спорт, 2001	19
Л3.3	Полуструев А. В., Якименко С. Н., Артёменко Е. П., Турманидзе В. Г.	Оздоровительный массаж: Учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2011, электронный ресурс	1

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>
Э2	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>
Э3	Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры <a href="http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm">http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm</a>
Э4	АРБИКОН <a href="http://www.arbicon.ru">http://www.arbicon.ru</a>

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1 Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1 СПС «Консультант Плюс» - [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru/](http://www.garant.ru/)

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1 Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованном помещении, в котором присутствует следующее: массажные столы (кушетки); массажные валики; ширма; шкаф; вешалка для халатов; наглядные пособия и технические средства обучения.