

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 09:43:34  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026г., протокол УМС №5

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

## Массаж

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>		
Учебный план	b490304-Спорт 25-3.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки		
Квалификация	<b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</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 5	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	17 2/6		УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
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 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой доцент, к.п.н. Лосев Виктор Юрьевич

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью дисциплины «Массаж» является подготовка специалистов, способных к целостному и систематическому анализу сложных проблем современной жизни общества на основе системного подхода к деятельности в профессиональной среде. В результате освоения дисциплины обучающийся должен повышать уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта, обеспечивать подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях, анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, осуществлять контроль физического развития спортсменов и обучающихся.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Первая доврачебная помощь
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.4	Биохимия мышечной деятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Комплексный контроль в физической культуре и спорте

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

**ОПК-4.3: Повышает уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта**

**ОПК-5.2: Обеспечивает подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях**

**ОПК-10.2: Осуществляет контроль физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки**

**ОПК-6.2: Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;
3.1.2	основы подготовки и участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
3.1.3	причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, основы профилактических мероприятий;
3.1.4	основы контроля физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	повышать уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;
3.2.2	обеспечивать подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
3.2.3	анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия;
3.2.4	осуществлять контроль физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания. Выполнение поглаживания на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания. Выполнение поглаживания на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Ср/	5	6	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов выжимания. Выполнение приемов выжимания на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.4	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов выжимания. Выполнение приемов выжимания на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Ср/	5	6	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.5	Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание. Выполнение разминания на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.6	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание. Выполнение разминания на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Ср/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.7	Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения растирания, сотрясающих приемов и приемов ручной вибрации. Выполнение растирания, сотрясающих приемов и вибрации на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

1.8	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения растирания, сотрясающих приемов и приемов ручной вибрации. Выполнение растирания, сотрясающих приемов и вибрации на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Ср/	5	6	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.9	Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Пр/	5	2	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.10	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях /Ср/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.11	Тема 6. Методика проведения общего сеанса массажа, характеристика частной формы массажа, целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях, предотвращения причины возникновения травматизма и контроля физического развития /Пр/	5	8	ОПК-10.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.12	Методика проведения общего сеанса массажа, характеристика частной формы массажа, целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях, предотвращения причины возникновения травматизма и контроля физического развития /Ср/	5	6	ОПК-10.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.13	Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях, предотвращения причины возникновения травматизма и контроля физического развития /Пр/	5	6	ОПК-10.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.14	Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, с целью повышения функциональных возможностей спортсменов, подготовке и участию в спортивных мероприятиях, предотвращения причины возникновения травматизма и контроля физического развития /Ср/	5	8	ОПК-10.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

1.15	/Контр.раб./	5	0	ОПК-10.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Контрольная работа
1.16	/Зачёт/	5	0	ОПК-10.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Зачет

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены 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	Епифанов В. А.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012	10
Л1.4	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
Л1.5	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

#### 6.1.2. 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	Налобина, А. Н., Таламова, И. Г.	Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Бирюков А. А.	Лечебный массаж: Учебное пособие для студентов вузов	М.: Советский спорт, 2000	21
ЛЗ.2	Белая Н. А.	Лечебный массаж: Учеб.-метод.пособие	М.: Совет.спорт, 2001	19
ЛЗ.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	АРБИКОН <a href="http://www.arbicon.ru">http://www.arbicon.ru</a>
Э2	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Э3	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>
Э4	Вопросы курортологии ,физиотерапии и лечебной физической культуры <a href="http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm">http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm</a>
Э5	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</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 «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

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

7.1	Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованном помещении, в котором: массажные столы (кушетки), массажные валики, ширма, шкаф, вешалка для халатов, письменные столы, стулья, доска.
-----	--