

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

Массаж

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490303-РИТ-22-4.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
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	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	11	3/6		
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 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

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

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

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: знать основы рекреационной деятельности с различными группами населения, направленные на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Первая доврачебная помощь
2.1.2	Анатомия человека
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая реабилитация
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

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

ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основы рекреационной деятельности с различными группами населения, направленные на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
3.2	Уметь:
3.2.1	осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
3.3	Владеть:
3.3.1	основами рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания. Выполнение поглаживания на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/	7	4	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/	7	8	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/	7	2	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/	7	8	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/	7	2	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/	7	8	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/	7	2	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленных на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/	7	6	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленных на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/	7	2	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленных на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/	7	6	ПК-2.1	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 которых является рекреационная деятельность с различными группами населения, направленная на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/	7	4	ПК-2.1	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 которых является рекреационная деятельность с различными группами населения, направленная на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/	7	6	ПК-2.1	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	Тема 7. Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/	7	4	ПК-2.1	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 рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/	7	10	ПК-2.1	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./	7	0	ПК-2.1	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/	7	0	ПК-2.1	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. 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	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
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	АРБИКОН http://www.arbicon.ru
Э2	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc
Э4	Вопросы курортологии ,физиотерапии и лечебной физической культуры http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm
Э5	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/

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/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

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.
-----	---