

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:39:44  
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

## Массаж

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-4.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 7
в том числе:		
аудиторные занятия	20	
самостоятельная работа	52	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	11 3/6		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 49.03.03 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Первая доврачебная помощь
2.1.2	Анатомия человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основы рекреационной деятельности с различными группами населения, направленные на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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
	<b>Раздел 1.</b>					
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

<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>
<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>
Представлено отдельным документом
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
Представлено отдельным документом
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Представлено отдельным документом

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	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 <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 «Консультант Плюс» - <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.
-----	---