

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 01.07.2025 09:40:13
 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 2025г., протокол УМС №5

Массаж

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490303-РИТ-25-4.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	
Неделя	11 2/6			
Вид занятий	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 49.03.03 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 11.06.2025 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	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 реализовывать знания и умения в 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	Анатомия человека
2.1.2	Теория и методика рекреации
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 фи-зического 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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	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	
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	

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	Елифанов 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 «КонсультантПлюс» - 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.