

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 14:12:28
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

МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН Классический массаж

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры		
Учебный план	g490402-ФизРеаб-25-2.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте		
Квалификация	Магистр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 3	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	76		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 2/6			
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	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доцент, Солодилов Р.О.

Рабочая программа дисциплины

Классический массаж

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой канд. биол. наук, доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование у обучающихся профессиональных компетенции в области классического массажа, позволяющих проводить сеансы массажа с учетом анатомо-физиологических особенностей организма, показаний и противопоказаний.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Современные методы оценки влияния физических нагрузок на организм занимающихся адаптивной физической культурой
2.1.2	Индивидуальные физкультурно-оздоровительные и тренировочные программы в адаптивной физической культуре
2.1.3	Кинезиотейпирование в адаптивной физической культуре
2.1.4	Физическая реабилитация при различных заболеваниях
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Фитнес
2.2.2	Физическая реабилитация биомеханических нарушений опорно-двигательного аппарата
2.2.3	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.4	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

ОПК-6.2: Способен включать средства и методы адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации

ОПК-7.1: Способен использовать традиционные технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека

ОПК-8.1: Способен применять физические средства и методы воздействия по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основы анатомии и физиологии, необходимые для массажа;
3.1.2	последовательность и технику основных приёмов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).
3.2	Уметь:
3.2.1	подбирать силу, темп и глубину воздействия в зависимости от цели массажа;
3.2.2	комбинировать приёмы для достижения нужного эффекта (расслабление, тонизация, лимфодренаж);
3.2.3	применять техники массажа на практике, учитывая индивидуальные особенности пациента.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Введение в классический массаж					

1.1	Основы массажа. История массажа. Виды массажа (классический, лечебный, спортивный, косметический). Физиологическое и лечебное воздействие массажа. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.2	Показания и противопоказания. Заболевания и состояния, при которых массаж эффективен. Абсолютные и относительные противопоказания. Ограничения при различных патологиях. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.3	Организация рабочего места. Требования к массажному столу, освещению, температуре. Гигиена массажиста и клиента. Использование масел, кремов, салфеток. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
Раздел 2. Анатомия и физиология для массажиста					
2.1	Строение кожи, мышц и суставов. Слои кожи, её функции. Типы мышечной ткани, места прикрепления мышц. Суставы и связки - подвижность и уязвимые зоны. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.2	Кровеносная и лимфатическая системы. Влияние массажа на кровообращение и лимфоток. Основные сосуды и лимфоузлы. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.3	Нервная система и рефлексология. Сегментарная иннервация (зоны Захарьина-Геда). Рефлекторные точки и их значение. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
Раздел 3. Основные приёмы классического массажа					
3.1	Поглаживание. Виды (плоскостное, обхватывающее, граблеобразное). Техника выполнения, ошибки. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
3.2	Растирание. Прямолинейное, круговое, спиралевидное. Глубокое и поверхностное растирание. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6

3.3	Разминание. Продольное, поперечное, валиние. Особенности работы с крупными и мелкими мышцами. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
3.4	Вибрация и ударные приёмы. Точечная, непрерывная, прерывистая вибрация. Поколачивание, рубление, похлопывание: когда применять. /Пр/	3	1	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
Раздел 4. Методики массажа разных зон						
4.1	Массаж спины и поясницы. Последовательность приёмов. Особенности работы с паравертебральными зонами. /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
4.2	Массаж конечностей. Руки (кость, предплечье, плечо). Ноги (стопа, голень, бедро). /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
4.3	Массаж шеи, головы и живота. Особенности работы с шейно-воротниковой зоной. Техники массажа живота(особенности работы с пациентами при различных заболеваниях внутренних органов) /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
Раздел 5. Практический блок						
5.1	Отработка базовых приёмов (поглаживание, растирание, разминание, вибрация и ударные техники). /Пр/	3	4	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
5.2	Массаж отдельных зон. Спина и поясница. Конечности (руки, ноги). Шея и голова. Грудная клетка и живот. /Пр/	3	4	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
5.3	Частные методики. Лечебный массаж (имитация работы с пациентом). Спортивный массаж (разминка и восстановление). Антицеллюлитный массаж (техники проработки). Релакс-массаж (дыхание, ритм, атмосфера). /Пр/	3	4	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
5.4	Работа с пациентом. Разбор реальных случаев. Коррекция ошибок. Отработка индивидуального подхода. /Пр/	3	4	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
Раздел 6. Самостоятельная работа						

6.1	Самостоятельная практика. Ведение дневника (записывать ощущения пациентов и свои наблюдения). Посещение мастер-классов. /Ср/	3	76	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
Раздел 7. Контроль						
7.1	/Контр.раб./	3	0	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
7.2	/Зачёт/	3	0	ОПК-8.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	

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	Налобина, А. Н., Таламова, И. Г.	Основы классического массажа: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1
Л1.2	Ерёмушкин М.А.	Классический массаж: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016, электронный ресурс	2

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	Гайворонский И.В.	Анатомия и физиология человека: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022, электронный ресурс	2

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Епифанов В.А., Епифанов А.В., Глазкова И.И.	Массаж в медицинской реабилитации. Иллюстрированное учебное пособие: учебное пособие	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022, электронный ресурс	2
Л2.4	Толстова Т.И., Пономарева Г.В., Левина Е.А.	Массаж в спорте: учебное пособие	Москва: РязГМУ, 2020, электронный ресурс	2
Л2.5	Епифанов В.А.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019, электронный ресурс	1
Л2.6	Еремешкин М.А.	Медицинский массаж: квалификационные тесты, клинические задачи, практические навыки: учебное пособие	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020, электронный ресурс	2

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	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

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/unilib/
Э2	Теория и практика физической культуры http://teoriya.ru/ru
Э3	Информационный портал «Здоровый образ жизни» http://www.healthforma.ru/
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/
Э5	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka
Э6	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры http://lib.sibsport.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office.
6.3.1.2	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)

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
6.3.2.3	Базы данных (Российские)- РИНЦ, национальная электронная библиотека)
6.3.2.4	Базы данных (зарубежные) - Web of Science Core Collection, Scopus

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Аудитории для проведения лекционных и практических занятий укомплектованные необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для предоставления учебной информации студентам: мультимедийным оборудованием, обеспечивающим проецирование презентаций по лекциям и практическим занятиям, учебные видеофильмы. Зал физической реабилитации с инвентарем и оборудованием. Компьютерное тестирование проводится в компьютерном классе. Аудиотехника и видеотехника. Оборудование Учебно-научной лаборатории комплексных проблем физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.
-----	--