

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 10:08:08  
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

## Массаж в системе спортивной подготовки рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	g490403-Спорт-25-1.plx 49.04.03 СПОРТ Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки	
Квалификация	<b>Магистр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	40	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
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 в системе спортивной подготовки**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №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 в системе спортивной подготовки» является использование приобретенных знаний, умений и навыков для подготовки спортсменов к достижению наивысших показателей в области учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	ФТД
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Система экзотакторов восстановления и повышения работоспособности в спорте
2.1.2	Спортивная работоспособность: способы оценки и развития
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

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

**ПК-2.1: Реализует тренировочный процесс и осуществляет руководство соревновательной деятельностью спортсменов**

**ПК-2.2: Проводит анализ тренировочного и соревновательного процесса и выявляет проблемы**

**ПК-2.3: Разрабатывает программы тренировочной и соревновательной деятельности**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	основы реализации тренировочного процесса и осуществления руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
3.1.2	основы проведения анализа тренировочного и соревновательного процессов и выявления проблем;
3.1.3	основные положения при разработке программ тренировочной и соревновательной деятельности.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	реализовывать тренировочный процесс и осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;
3.2.2	проводить анализ тренировочного и соревновательного процесса и выявлять проблемы;
3.2.3	разрабатывать программы тренировочной и соревновательной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Массаж в системе спортивной подготовки</b>					
1.1	Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение поглаживание на разных участках тела. /Лек/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

1.2	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение поглаживание на разных участках тела. /Пр/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.3	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение поглаживание на разных участках тела. /Ср/	1	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.4	Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение выжимания на разных участках тела. /Лек/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.5	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение выжимания на разных участках тела. /Пр/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.6	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение выжимания на разных участках тела. /Ср/	1	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.7	Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение разминания на разных участках тела. /Лек/	1	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.8	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение разминания на разных участках тела. /Пр/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.9	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение разминания на разных участках тела. /Ср/	1	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

1.10	Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации на разных участках тела. /Лек/	1	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.11	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации на разных участках тела. /Пр/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.12	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации на разных участках тела. /Ср/	1	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.13	Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела. /Лек/	1	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.14	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений, с учетом предстартового состояния, на основе анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела. /Пр/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.15	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений, с учетом предстартового состояния, на основе основы анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела. /Ср/	1	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

1.16	Тема 6. Методика проведения общего сеанса массажа, на основе разработки программы тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика частной формы массажа для реализации ее в тренировочном процессе. /Пр/	1	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.17	Методика проведения общего сеанса массажа, на основе разработки программы тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика частной формы массажа для реализации ее в тренировочном процессе. /Ср/	1	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.18	Тема 7. Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, на основе разработки программы и реализации ее в тренировочном и соревновательном процессе. /Пр/	1	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.19	Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, на основе разработки программы и реализации ее в тренировочном и соревновательном процессе. /Ср/	1	8	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.20	Контрольная работа /Контр.раб./	1	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Контрольная работа
1.21	Зачет /Зачёт/	1	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бирюков А. А.	Спортивный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	М.: Академия, 2008	10
Л1.2	Бирюков А. А.	Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие	Москва: Физическая культура, 2008, Электронный ресурс	1
Л1.3	Бирюков А. А.	Спортивный массаж: учебник [для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура]	Москва: Академия, 2014	15
Л1.4	Ермушкин М.А.	Классический массаж: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016, Электронный ресурс	2
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	Белая Н. А.	Лечебная физкультура и массаж: Учеб. - метод. пособие для мед. работников	М.: Советский спорт, 2001	20
Л2.2	Ермушкин М. А.	Классический массаж: учебник по специальности 34.02.02 "Медицинский массаж" (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016	15
Л2.3	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	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
Л3.3	Ермушкин М.А.	Классический массаж: учебник	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016, Электронный ресурс	2

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	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>			
Э2	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			

Э3	Вопросы курортологии ,физиотерапии и лечебной физической культуры <a href="http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm">http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm</a>
Э4	БД Сургутского Государственного университета «Книги» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>
Э5	АРБИКОН <a href="http://www.arbicon.ru">http://www.arbicon.ru</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
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	Практические занятия проводятся в специально оборудованном помещении, в котором имеются: массажные столы (кушетки), массажные валики, ширма, шкаф, вешалка для халатов, письменные столы, стулья, доска.
-----	--