Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО "УралГУФК",
ou=Зам.директора по УР,
email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.17 14:49:41 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
МАССАЖ

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 10 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«МАССАЖ»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол №5 от «15» января 2025 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол №5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой. И.В. Тимофеева

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетен-ции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии)./ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ПК-8	Восстановление утраченных возможностей организма, компенсация нарушенной или утраченной функции посредством различных методик массажа с учетом возраста	Восстановление утраченных возможностей организма, компенсация нарушенной или утраченной функции посредством различных методик массажа с учетом возраста	**Знает:** **Пороговый уровень** -понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа **Повышенный уровень** понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу **Высокий уровень** понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу, о технике различных видов массажа; методике проведения массажа. **Умеет:** **Пороговый уровень** -выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического, классического массажа. **Повышенный уровень** выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК "УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре** **Код 05.004 D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Необходимые знания по ПС - Приоритетные направления развития образовательной системы, адаптивной физической культуры и спорта Теоретические основы организации методической работы по адаптивной физической культуре и спорту Профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта A/02.5 Проведение медицинского массажа Уровень квалификации 5 **Анализ потребностей рынка труда** 1. Оказание помощи по поддержанию уровня физического

			Высокий уровень выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического, классического массажа **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** -владения приемами и техникой гигиенического классического массажа. **Повышенный уровень** владения приемами и техникой гигиенического классического массажа при различных патологиях. **Высокий уровень** владения приемами и техникой гигиенического классического массажа при различных патологиях и для различных нозологических групп**.**	развития и профилактики нарушений двигательной функции вне зависимости от пола и возраста с использованием средств и методов физической культуры, спорта, массажа, естественных факторов природы

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

	Трудоемкость/ зачетных единиц
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	8 час
Лекции (Лек)	2час
Практические занятия (Пр)	6час
Самостоятельная работа, в том числе	2час

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3..1 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
1.1	**Тема** Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека. Лечебный массаж.	**Лекции** Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую систему. Физиологическое влияние массажа на опорно-двигательный аппарат. - Физиологическое влияние массажа на нервную систему. Физиологическое влияние массажа на дыхательную, пищеварительную систему и обмен веществ. Формы и методы массажа. Виды лечебного массажа. **Практические/семинарские / лабораторные занятия нет** Разбор конкретных ситуаций Больной М., 36 лет. Ds: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда крупноочаговый (прошло 3 недели после возникновения инфаркта). Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа). Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача)* Спортсмен, 20 лет, КМС, легкоатлет-спринтер перед соревнованиями находится в состоянии предстартовой лихорадки. Поставьте цели и задачи массажа, дайте рекомендации по организации массажа, составьте план массажа. **Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса)** Гигиенические требования к помещению, к массируемому и массажисту. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля.	2 2	 2
1.2	Доклады, презентация. Методика выполнения массажа при патологии ССС и дыхательной системы. Методика выполнения массажа при патологии при заболеваниях ЖКТ, ОДА.	**Лекции** Методика выполнения массажа при стенокардии, гипертонии и гипотонии, инфаркте миокарда, варикозном расширении вен. Методика выполнения массажа при бронхиальной астме, остром бронхите, эмфиземе легких, плеврите. Требования к массажисту, обязанности массажиста. Виды массажа. Массаж отдельных частей тела Письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций, работа на тренажерах. Методика выполнения массажа при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика выполнения массажа при остеохондрозе и радикулите,	2	

		переломах, ушибах, растяжениях, ожогах и отморожениях. **Практические/семинарские занятие** Лечебный массаж. Техника проведения лечебного массажа при различной патологии. Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача) Спортсмен-тяжелоатлет, 22 года, МС, тренируется 2 раза в день, подготовительный период тренировочного цикла. Травм нет. После тренировки и утром следующего дня характеризует свое состояние – «забиты мышцы». Дайте рекомендации по виду массажа, поставьте цели и задачи, составьте план массажа. **Практические/семинарские занятие** Сегментарный массаж, техника проведения. Практическое задание (задача) Спортсмен-дзюдоист за 30 мин до схватки находится в состоянии предстартовой апатии. Дайте рекомендации по виду массажа, поставьте цели и задачи, составьте план массажа.	2 2	

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Лечебный массаж при различных заболеваниях	Решение ситуационных задач	0.25
Какова последовательность выполнения лечебного массажа при ушибах и растяжениях	Решение ситуационных задач	0.25
При каких травмах выполняется лечебный массаж	Решение ситуационных задач	0.5
Показания к гигиеническому массажу.	Решение ситуационных задач	0.25
При массаже спины	Решение ситуационных задач	0.25
Тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена	Решение ситуационных задач	0.5

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Модуль №1 Введение в предмет

Название раздела 1

Физиологическое влияние массажа на функции организма. Виды и формы лечебного массажа.

Тема

Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека

Содержание

Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую систему. Физиологическое влияние массажа на опорно-двигательный аппарат. - Физиологическое влияние массажа на нервную систему.

Физиологическое влияние массажа на дыхательную, пищеварительную систему и обмен веществ.

Решение ситуационных задач

Спортсмен-пловец,18 лет, МС, выступает на соревнованиях, заплыв через 2 часа. Дайте рекомендации по виду массажа, поставьте цели и задачи, составьте план массажа.

Составьте рекомендации по дозировке процедуры гигиенического массажа у прыгуна в высоту (астеническое телосложение, 20 лет).

Форма отчетности

(тематический конспект)

Тема

Лечебный массаж

Содержание

Формы и методы массажа. Виды лечебного массажа.

Решение ситуационных задач

Больной К., 36 лет. Ds: остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника. Сопутствующая патология: язвенная болезнь желудка, ремиссия. Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).

Больной И., 15 лет. Ds: Плоскостопие. Сопутствующее заболевание, часто болеющий ребенок. Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).

Форма отчетности

устный опрос

Модуль 2. Массаж при заболеваниях органов и систем.

Название раздела 2 Массаж при заболеваниях органов и систем.

Тема

Методика выполнения массажа при патологии ССС и дыхательной системы

Содержание

Методика выполнения массажа при стенокардии, гипертонии и гипотонии, инфаркте миокарда, варикозном расширении вен. Методика выполнения массажа при бронхиальной астме, остром бронхите, эмфиземе легких, плеврите.

Решение ситуационных задач

Больной М., 12 лет. Ds: атопическая бронхиальная астма средней степени тяжести, ремиссия. Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).

Больной Н., 45 лет. Ds: Ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения, функциональный класс П. Постинфарктный кардиосклероз. Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).

Больной Н., 60 лет. Ds: постинсультное состояние, период компенсации. Сопутствующая патология: хронический некалькулезный холецистит, ремиссия. Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).

Форма отчетности

устный опрос

Тема

Методика выполнения массажа при патологии при заболеваниях ЖКТ, ОДА

Содержание

Методика выполнения массажа при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика выполнения массажа при остеохондрозе и радикулите, переломах, ушибах, растяжениях, ожогах и отморожениях.

Решение ситуационных задач

Больной К., 45 лет. Ds: распространенный остеохондроз позвоночника, радикулярная симптоматика с иррадиацией в левую ногу. Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).

Больной К., 34 года. Ds: резекция 2/3 желудка, поздний послеоперационный период. Сопутствующая патология: хронический холецистит, ремиссия. Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).

Форма отчетности

устный опрос

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Вопросы для самоконтроля:

1. Виды термопроцедур, их влияние на организм спортсмена.
2. Методика и продолжительность банной процедуры.
3. Противопоказания к применению бани.
4. Критерии прекращения действия тепловой нагрузки.
5. Организация массажа в бане и его виды.
6. Сочетание термо- и гидропроцедур.
7. Предварительный массаж, его виды и методика в ИВС.
8. Восстановительный массаж, его виды и методика в ИВС.
9. Тренировочный массаж, его виды и методика в ИВС.
10. Понятие о травматизме и алгоритм применения массажа в ИВС.
11. Понятие о технологии оздоровительного массажа.
12. Применение мазей и смазывающих средств в массаже.
13. Классификация мазей, растирок и кремов, используемых в массаже.
14. Правила применения мазей и смазывающих веществ в массаже. Противопоказания к их использованию.
15. Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.)
16. Особенности физиологического действия аппаратного массажа.
17. Методика выполнения самомассажа на отдельных участках
18. Продолжительность общего и частного массажа.
19. Последовательность массируемых участков и приемов массажа в российском массаже.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету

1. Какие способы классификации массажа Вам известны?
2. Какие виды массажа вам известны?
3. Какие виды массажа по показаниям Вам известны?
4. Какие виды массажа по способу исполнения вам известны?
5. Какой массаж называется гигиеническим?
6. Назовите показания к гигиеническому массажу;
7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?
8. Как и когда выполняется поглаживание?
9. Какие виды поглаживания Вам известны?
10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?
11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?
12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?
13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?
14. Как делается разминание?
15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?
16. Что такое вибрация?
17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?
18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?
19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?
20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?
21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?
22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?
23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?
24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?

25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?
26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?
27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?
28. Как выполняется массаж стопы?
29. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей?
30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?
31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?
32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?
33. Как выполняется массаж кисти?
34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?
35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?
36. Как выполняется гигиенический массаж живота?
37. Что такое спортивный массаж?
38. В чем отличие спортивного массажа от гигиенического?
39. Какие приемы применяются при массаже суставов?
40. Каковы условия применения пассивных движений?
41. Что такое пассивные движения?
42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?
43. Какова последовательность пассивных движений?
44. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в плечевом суставе?
45. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в локтевом суставе?
46. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в лучезапястном суставе?
47. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в суставах кисти и пальцев?
48. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в тазобедренном суставе?
49. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в коленном суставе?
50. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в голеностопном суставе?
51. Какие виды спортивного массажа вам известны?
52. Что такое восстановительный массаж?
53. Что такое предварительный массаж?
54. Что такое тренировочный массаж?
55. Как выполняется восстановительный массаж?
56. Какие виды предварительного массажа вам известны?
57. Как выполняется предварительный массаж?
58. Когда, кому и зачем делается возбуждающий массаж?
59. Как делается возбуждающий массаж?
60. Когда, кому и зачем делается успокаивающий массаж?
61. Как делается успокаивающий массаж?
62. Когда, кому и зачем делается согревающий массаж?
63. Как делается согревающий массаж?
64. Что такое тренировочный массаж?

65. Каковы задачи тренировочного массажа?
66. Какие виды тренировочного массажа вам известны?
67. Какова длительность общего тренировочного массажа?
68. Какова длительность местного спортивного массажа?
69. Когда делается тренировочный массаж?
70. Когда нельзя делать тренировочный массаж?
71. Как зависит выполнение тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена?
72. Какова последовательность выполнения приемов при тренировочном массаже?
73. Какова последовательность выполнения тренировочного массажа разных частей тела?
74. С какой целью выполняется лечебный массаж?
75. При каких травмах выполняется лечебный массаж?
76. Какова последовательность выполнения лечебного массажа при ушибах и растяжениях?
77. Лечебный массаж при различных заболеваниях

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин.- М.: Факир, 2010.- 464с.
2. Ануфриева, М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.
3. Кортунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Кортунов.- СПб.: Диля.-2010.- 144с.

7.2. Дополнительная литература

1. Научно-практический журнал: «Лечебная Физкультура и Спортивная медицина», Москва, 2014 г. Дубровский, В. И.
2. Дубровский, В.И. Лечебный массаж/В. И. Дубровский.- М.: ВЛАДОС,2007

7.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

8.2. Материально-техническое обеспечение

331 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна,85; 206 кабинет массажа Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

206 ауд. Массажные кушетки, валики, стенды 5 шт. 331 ауд. Парты – 25 шт., стулья – 49 шт., доска классная – 1 шт., стенд – 4 шт., проектор и экран – 1 шт., стол письменный – 1 шт., жалюзи – 4., кулер – 1 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **«Массаж»** предполагает следующие формы работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.