

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»**

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Современные методики массажа в системе  
физической реабилитации»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является овладение магистрами общими принципами и методическими правилами по применению современных методик массажа для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных, его воздействия на организм, умение правильно применять основные приемы.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование представления о этиопатогенезе и клинической картине заболеваний, о механизмах профилактического, лечебного и реабилитирующего действия массажа;
- знакомство с новыми разработками отечественных и зарубежных специалистов в области реабилитации и массажа.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) основы биомеханики движений человека и кинезиологии (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 2) принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса, в том числе положение теории и методики физической культуры, теории спорта (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 3) специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях их проведения (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 4) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию тренировочных занятий (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 5) технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний, снятия стрессов у занимающихся (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 6) виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, их классификацию и принципы работы (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1);
- 7) спортивное снаряжение, инвентарь и экипировку (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1);
- 8) правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1).

### **Уметь:**

- 1) обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);
- 2) поддерживать высокий уровень спортивной мотивации (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);
- 3) выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);
- 4) использовать тренажеры и спортивное оборудование в процессе тренировок (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.2);
- 5) использовать комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации в процессе тренировок (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.2);
- 6) контролировать процесс работы со спортивными тренажерами и оборудованием. (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.2).

#### **Владеть навыками:**

- 1) проведения тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплине, с целью развития всех сторон подготовленности (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);
- 2) определения и установки режима тренировочного процесса (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);
- 3) анализа эффективности использования спортивных тренажеров в процессе подготовки спортсменов (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.3);
- 4) применения в процессе тренировок оборудования и комплексов по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

### **4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения*										
3	Э	5	180	12	36	-	-	2	0,25	129,75
Итого	–	5	180	12	36	-	-	2	0,25	129,75
Заочная форма обучения*										
3	Э	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75
Итого	–	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

## 4.2 Содержание лекционных занятий

### Очная форма обучения\*

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Основы массажа
2	Классический массаж. Приемы классического массажа
3	Спортивный массаж. Виды спортивного массажа
4	Косметический массаж и особенности его применения. Техника и методика выполнения приёмов
5	Сегментарный массаж. Периостальный массаж. Соединительнотканый массаж. Методики сегментарно-рефлекторного массажа
6	Точечный массаж. Массаж Шиацу. Линейный массаж. Приемы точечного массажа
7	Тайский массаж. Сочетание приемов массажа с движениями. Массаж отдельных частей тела. Общий массаж
8	Аппаратный массаж. Массажные ролики
9	Гидромассаж и область его применения

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Тайский массаж. Сочетание приемов массажа с движениями. Массаж отдельных частей тела. Общий массаж
2	Аппаратный массаж. Массажные ролики

## 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Массаж в системе физической реабилитации
2	Основы и частные методики рефлекторно-сегментарного массажа в физической реабилитации
3	Использование методик точечного массажа при реабилитации больных с различной патологией
4	Применение японского массажа шиацу в комплексной реабилитации
5	Частные методики массажа в реабилитации больных с заболеваниями дыхательной системы
6	Современные методики массажа в реабилитации больных с нарушением обмена веществ
7	Массаж в реабилитации больных с заболеваниями органов пищеварения
8	Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
9	Методики лечебного массажа при вертеброневрологических поражениях

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Массаж в системе физической реабилитации
2	Основы и частные методики рефлексорно-сегментарного массажа в физической реабилитации
3	Использование методик точечного массажа при реабилитации больных с различной патологией
4	Применение японского массажа шиатсу в комплексной реабилитации

### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.»)

### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>3 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка доклада
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>3 семестр</b>	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

### Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	4

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
		Работа на практических занятиях	6
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	10
		Работа на практических занятиях	10
		Подготовка доклада	10
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

### Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий		10
	Работа на практических занятиях		20
	Выполнение контрольно-курсовой работы		30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

### 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется массажный кабинет, оборудованный кушетками и ширмами; зал для лечебной физической культуры, оснащенный малым спортивным инвентарем (ковриками, гимнастическими палками, набивными мячами, обручами, скакалками и гантелями).

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — Режим доступа: URL: <https://book.ru/book/930508>, по паролю.
2. Усакова Н.А. Точечный массаж для начинающих [Электронный ресурс]: самоучитель / Усакова Н.А. — Москва: Спорт, 2018. — 112 с. — ISBN 978-5-9500182-2-0. — Режим доступа: URL: <https://book.ru/book/930738>, по паролю.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов / А.А. Бирюков. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 576 с.: ил.
2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник для высш. проф. образования / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 299 с.: ил.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов / В.А. Епифанов. — М.: Гэотар-Медиа, 2007. — 568 с.: ил.
4. Семикин Г.И. Проектирование биотехнических систем для массажа мышц спины и вытяжения позвоночника [Электронный ресурс]: учебное пособие / Семикин Г.И., Мысина Г.А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2006. — 21 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31183.html>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.
5. Физическая реабилитация: учебник для вузов / А.А. Бирюков [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов-н/Д: Феникс, 2005. — 604 с.: ил.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;
2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;
3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>;
4. ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.
5. <http://www.massage.ru/metodika.htm>- методики лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах.
6. <http://budolife.narod.ru/massaj.htm>- методика массажа при травмах.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для прохождения тестирования;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений МойОфис».



## **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.