



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_  
(подпись) Т.В. Карасёва

«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Наименование дисциплины по учебному плану  
Лечебный массаж

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физкультурно-оздоровительная деятельность



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

**1. Цели освоения дисциплины** формирование ЗУН в области лечебного массажа.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплины «Спортивная медицина». Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплины: «Рекреация и физическая реабилитация».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-4 - Способен выбирать и применять на практике методы и средства ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- механизм действия массажа на организм больного;
- методику классического массажа;
- показания и противопоказания к проведению массажа;
- условия проведения массажа.

Уметь:

- корректировать методики массажа в соответствии с индивидуальными особенностями пациента;
- проводить функциональные пробы;
- проводить классический массаж различных зон и частей тела.

Владеть:

- техника классического массажа различных зон;
- методикой массажа.

**4. Объем и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов)

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесение с видами и трудоёмкостью занятий лекционно-семинарского типа**

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс	Виды занятий, их объём (в ак. часах по заочной форме обучения)	Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
-------	-------------------	------	--	--



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

			Занятия лекционно го типа	Занятия семинарс кого типа	Форма промежуточной аттестации
1	Основы массажа	4	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Выступления на семинаре
2	Приемы массажа	4	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
3	Массаж отдельных частей тела	4	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Выступления на семинаре
4	Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	4	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
5	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	7	3	2 прак. занятие 2 лабор. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
6	Массаж при заболеваниях органов дыхания	7	3	2 прак. занятие 2 лабор. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
7	Массаж при заболеваниях органов пищеварения	8	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
8	Массаж при нарушениях обмена веществ	8	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Выступления на семинаре
9	Массаж при заболеваниях ЦНС	8	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Выступления на семинаре
10	Массаж при заболеваниях периферической нервной системы	8	3	3 прак. занятие 3 лабор. занятие	Выступления на семинаре
11	Массаж при травмах	8	2	2 прак. занятие 2 лабор. занятие	Выступления на семинаре
ИТОГО 6 з.е. (216 ч.)			32	60	Зачет, экзамен



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Заочная форма

/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)  Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1	Основы массажа	4	2	2 практ. Занятие 2 лабор	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Приемы массажа	4	2	2 практ. Занятие 1 лабор	Тест с последующим обсуждением результатов
3	Массаж отдельных частей тела	4	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4	Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	4	2	2 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
			8	14	За (2)
5	Массаж при заболеваниях сердечно -сосудистой системы	5	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6	Массаж при заболеваниях органов дыхания	5	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7	Массаж при заболеваниях органов пищеварения	5	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8	Массаж при нарушениях обмена веществ	5	2	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
9	Массаж при заболеваниях ЦНС	5	2	1 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

				1 лабор. занятие	
10	Массаж при заболеваниях периферической нервной системы	5	1	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
11	Массаж при травмах	5	1	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			12	20	Экзамен, К
Итого по дисциплине:			20	34	За, За, Экзамен, К,

#### 4.2. . Содержание учебного материала по разделам (темам)

##### ТЕМА 1. Основы массажа

Виды массажа: лечебный; косметический; аппаратный; спортивный; соединительно-тканый; гидромассаж; гигиенический; точечный. Самомассаж. Показания и противопоказания для проведения массажа. Физиологическое влияние массажа на организм: на нервную систему, сердечно -сосудистую, костно-мышечную системы; на кожные покровы; лимфатическую и кровеносную системы; на костно-мышечную систему.

##### ТЕМА 2. Приемы массажа

Поглаживание: физиологическое действие; глубокое и поверхностное; прерывистое и непрерывное. Растирание: физиологическое действие; виды растирания. Разминание: физиологическое действие; виды разминания. Вибрация: физиологические действие; виды вибрации. Методика выполнения массажа.

##### ТЕМА 3. Массаж отдельных частей тела

Массаж спины, воротниковой зоны, грудной клетки, живота, пояснично-крестцовой области, верхних и нижних конечностей, волосистой части головы, лица.

##### ТЕМА 4. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Строение опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки: правильная осанка, дефекты осанки, массаж при нарушениях осанки. Сколиоз: классификация сколиозов; массаж при сколиозах, остеохондропатии. Спондилоартрозы и спондилоартриты. Врожденные заболевания опорно-двигательного аппарата.

##### ТЕМА 5. Массаж при заболеваниях сердечно -сосудистой системы

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Инфаркт миокарда: стационарный этап; санаторный этап. Ишемическая болезнь сердца. Гипертоническая болезнь.

##### ТЕМА 6. Массаж при заболеваниях органов дыхания

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Массаж при бронхиальной астме.

##### ТЕМА 7. Массаж при заболеваниях органов пищеварения

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Язвенная болезнь. Дискинезия желчевыводящих путей. Гастроптоз. Запоры.

##### ТЕМА 8. Массаж при нарушениях обмена веществ

Ожирение. Сахарный диабет. Подагра. Массаж при обменных нарушениях.

##### ТЕМА 9. Массаж при заболеваниях ЦНС

Характеристика изменений при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Массаж при инсультах. Массаж при травмах позвоночника с повреждением спинного мозга. Массаж при детском церебральном параличе.

##### ТЕМА 10. Массаж при заболеваниях периферической нервной системы



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Терапевтическое значение массажа. Массаж при невритах: лицевого нерва, малоберцового нерва, плечевого сплетения. Задачи массажа при заболеваниях периферической нервной системы. Упражнения для мимической мускулатуры. Вертеброневрологические поражения. Полирадикулоневриты.

#### **ТЕМА 11. Массаж при травмах**

Переломы верхних и нижних конечностей. Перелом позвоночника без повреждения спинного мозга. Задачи массажа при травмах. Особенности проведения массажа при различных травмах. Классификация травм. Механизм действия массажа при лечении травм. Режимы и периоды массажа при лечении травм.

#### **5. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: проблемного обучения, электронного обучения, технология развития критического мышления в сочетании с внеаудиторной работой с использованием электронных ресурсов и интернет-ресурсов. Методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Задания по самостоятельной работе выполняются в процессе изучения всего курса по мере прохождения тем. Самостоятельная работа предполагает аналитический и комплексный подход к своему выполнению, необходимо постепенное освоение материала, в т.ч. изучаемого студентами на практических занятиях.

Для наглядности и доступности возможного использования материала в будущей профессиональной деятельности самостоятельная работа предполагает написание рефератов, подготовку докладов, изготовление наглядных пособий в форме таблиц, схем, презентаций и т.п. При изучении вопросов вынесенных на самостоятельное изучение, студент должен уметь анализировать, систематизировать, делать выводы и наглядно представлять учебный материал, используя при этом не только основную, но и дополнительную литературу.

Контроль процесса обучения осуществляется на протяжении всего изучения курса с использованием различных форм: рейтинг-контроль, выступление на семинарских занятиях, текущее и итоговое тестирование, система накопления баллов. Контроль осуществляется преподавателем, группой студентов, а так же самим студентом (самоконтроль). Это становится возможным благодаря прозрачности рейтинговых оценок, что позволяет студенту выявлять слабые стороны подготовки по дисциплине и своевременно их корректировать. Перед работой студентам даются общеметодические рекомендации, список основной литературы.

#### **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине**

7.1. Текущий контроль проводится в тестовой форме. Зачет проводится в устной форме.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отметка «не зачтено» выставляется также, если обучающийся после начала зачета отказался его сдавать.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

7.2. Аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена. Экзамен проводится в устной форме. Оценка при зачете и экзамене выставляется в случае:

Отметка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отметка «неудовлетворительно» выставляется также, если обучающийся после начала экзамена отказался его сдавать.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации ; авт. сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225) (27.01.2017).

2. Болеутоляющий и оздоровительный массаж. Здоровье в ваших руках / сост. Н.А. Алешина. - М. : Рипол Классик, 2010. - 256 с. - ISBN 9785386019594 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53955](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53955) (27.01.2017).

3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для вузов / А.А. Бирюков М. - Академия, 2004. - 361 с.

4. Исаева, Е.Л. Детский массаж. Поэтапное руководство / Е.Л. Исаева. - М. : Рипол Классик, 2008. - 256 с. - ISBN 9785386009830 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53502](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53502) (27.01.2017).

5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник. 2-е изд. – М.: Владос- 2001г.

6. Горелова Л.В. Краткий курс лечебной физической культуры и массажа. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 224 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно – методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.

2. Васечкин В.И. Справочник по массажу для ср. мед. работников /В.И.Васечкин 2-е изд., стер., - СПб: Гиппократ, 1992 - 174 с.

3. Дубровский В.И. Массаж: учебник. Владос, 1989, - 496 с.

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1. – М.: Сов. Спорт, 2005. – 446 с.

5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие. – М.: ГЭОТАР – МЕД, 2002. – 560 с.: ил. – (Серия «XXI век»).

### **в) Интернет-ресурсы и программное обеспечение**

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <http://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>  
Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- Для проведения лекций используется мультимедийное оборудование.  
Схемы, таблицы, слайды кафедры ФКи БЖД

**Авторы рабочей программы дисциплины:** доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.м.н. Егорова Е.Ю.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «31» августа 2021г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Карасева Т.В. \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)