



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

«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Профилактический 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

Целью освоения дисциплины «Профилактический массаж» является познание анатомо-физиологических основ массажа и методик его применения с профилактической целью.

### 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 профилактического массажа на организм (ПК-4);
- методику профилактического массажа (ПК-4);
- показания и противопоказания к проведению массажа (ПК-4);
- условия проведения массажа (ПК-4).

##### Уметь:

- корректировать методики массажа в соответствии с индивидуальными особенностями пациента (ПК-4);
- проводить функциональные пробы (ПК-4);
- проводить классический массаж различных зон и частей тела (ПК-4).

##### Иметь:

- навыки владения техникой классического массажа различных зон (ПК-4);
- навыки владения методикой массажа (ПК-4).

### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов)

#### 4.1. Содержания дисциплины по разделам (темам), соотнесенное 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	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Анатомо-физиологические основы массажа	4	4	4 практ. Занятие лабор.	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов



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

				занятие	
2.	Классификация массажа	4	4	4 практ. Занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3	Приемы классического массажа	4	5	4 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4	Профилактический массаж головы и шеи	4	5	4 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			18	32	Зачет
5	Профилактический массаж верхних и нижних конечностей	4	4	4 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6	Профилактический массаж груди	4	3	4 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7	Профилактический массаж спины	4	3	3 практ. занятие 3 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8	Профилактический массаж живота	4	4	3 практ. занятие 3 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			14	28	Экзамен
Итого по дисциплине:			32	60	

**Заочная форма**

п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах)		Формы текущего контроля успеваемости
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Анатомо- физиологические основы массажа	4	2	2 практ. Занятие  2 лабор	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Классификация массажа	4	2	2 практ. Занятие  1 лабор	Тест с последующим обсуждением результатов
3	Приемы профилактического массажа	4	2	2 практ. занятие  2 лабор.	Тест с последующим обсуждением результатов



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

				занятие	
4	Профилактический массаж головы и шеи	4	2	2 практ. занятие  1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	14	За (2)
5	Профилактический массаж верхних и нижних конечностей	5	3	3 практ. занятие  3 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6	Профилактический массаж груди	5	3	2 практ. занятие  2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7	Профилактический массаж спины	5	3	3 практ. занятие  3 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8	Профилактический массаж живота	5	3	2 практ. занятие  2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			12	20	Экзамен, к.
Итого по дисциплине:			20	34	Зачёт (2), Экзамен, к.

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

##### ТЕМА 1. Анатомо-физиологические основы профилактического 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. Классификация массажа

Виды массажа: лечебный; косметический; аппаратный; спортивный; соединительно-тканый; —гидромассаж; гигиенический; точечный. Самомассаж. Показания и противопоказания для проведения массажа.

##### ТЕМА 3. Приемы профилактического 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.



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

---

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

**ТЕМА 4. Профилактический массаж головы и шеи**

Профилактика нарушения венозного оттока и связанных с этим головных болей

**ТЕМА 5. Профилактический массаж верхних и нижних конечностей**

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Профилактика нарушений венозного и лимфооттока

**ТЕМА 6. Профилактический массаж груди**

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Массаж для профилактики заболеваний органов дыхания.

**ТЕМА 7. Профилактический массаж спины**

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Профилактика остеохондроза.

**ТЕМА 8. Профилактический массаж живота**

Улучшение кровоснабжения внутренних органов, профилактика запоров. Массаж для профилактики обменных нарушений

**5. Образовательные технологии**

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или



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

---

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

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

Основная литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 140 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878>

2. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик ; ред. В.С. Улащик. – 3-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 2010. – 386 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708>

Дополнительная литература:

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>

2. Стельмашенок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : [12+] / В.А. Стельмашенок, Н.В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru;](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории:



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

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).

**Авторы рабочей программы дисциплины:** профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, д.м.н. Карасева Т.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2024г., 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)