



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 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Массаж в рекреации

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 «Массаж в рекреации» является познание анатомо-физиологических основ массажа и методик его применения в системе рекреации для оздоровления организма.

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 оздоровительного массажа на организм (ПК-4);
- методику оздоровительного 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 оздоровительный массаж различных зон и частей тела (ПК-4).

Иметь:

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

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 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 очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Анатомо-физиологические основы массажа	4	4	4 практ. Занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением



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

				лабор. занятие	результатов
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	Рекреационный массаж головы и шеи	4	5	4 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			18	32	Зачет
5	Рекреационный массаж верхних и нижних конечностей	4	4	4 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6	Рекреационный массаж груди	4	3	4 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7	Рекреационный массаж спины	4	3	3 практ. занятие 3 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8	Рекреационный 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	3	1		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Классификация массажа	3	1		Тест с последующим обсуждением результатов
3	Приемы оздоровительного массажа	3	2		Тест с последующим обсуждением результатов
4	Рекреационный массаж головы и шеи	3	4		Тест с последующим обсуждением результатов



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

Итого за семестр:			8		-
5	Рекреационный массаж верхних и нижних конечностей	4	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6	Рекреационный массаж груди	4	2	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7	Рекреационный массаж спины	4	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8	Рекреационный массаж живота	4	2	1 практ. занятие 1 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	6 лабор. 6 практ.	Экзамен, зачёт, к.р
Итого по дисциплине:			16	12	Экзамен, зачёт, к.р

4.2. Содержание учебного материала по разделам (темам)

ТЕМА 1. Анатомо-физиологические основы оздоровительного 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 оздоровительного 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.

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

ТЕМА 4. Рекреационный массаж головы и шеи

Профилактика нарушения венозного оттока и связанных с этим головных болей

ТЕМА 5. Рекреационный массаж верхних и нижних конечностей



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

ТЕМА 6. Рекреационный массаж груди

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

ТЕМА 7. Рекреационный массаж спины

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Профилактика остеохондроза.

ТЕМА 8. Рекреационный 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

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



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

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:

- 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.



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

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 2025г., 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)