



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Направление подготовки (специальность)  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
очная

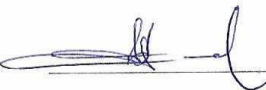
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск  
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования


12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой кафедры СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  В.В. Вахитов

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Овладение теоретическими и практическими навыками по вопросам спортивного массажа, с помощью которых специалист мог бы решать вопросы профилактики спортивного травматизма и в дальнейшем совершенствовать свои знания и умения для участия в лечении больных с различной патологией средствами физической реабилитации.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Спортивный массаж входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Основы физиотерапии

Методы контроля и диагностики физического развития, реабилитации

Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности

Психофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности

Кинезиотейпирование

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Производственная - научно-исследовательская работа

Производственная - преддипломная практика

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Спортивный массаж» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-4	Способен проектировать и реализовывать мероприятия по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп, включая лиц с ограниченными возможностями, в рамках воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы
ПК-4.1	Разрабатывает планы мероприятий и сопровождающую документацию по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе для разновозрастных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья
ПК-4.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
ПК-4.3	Оценивает результаты при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, для формирования устойчивой мотивации у разновозрастных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 37 академических часов;
- аудиторная – 36 академических часов;
- внеаудиторная – 1 академический час;
- самостоятельная работа – 35 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. История спортивного массажа								
1.1 Понятие о массаже. История появления спортивного массажа	3	2			4	Изучение литературы. Поиск информации в электронных библиотеках	Опрос	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2			4			
2. Гигиенические требования к проведению массажа								
2.1 Кабинет и оборудование. Средства для скольжения рук.	3	2			4	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям	Опрос	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2			4			
3. Анатомические основы массажа.								
3.1 Типы тканей и их основная характеристика. Покровные ткани. Опорно-трофические и соединительные ткани. Мышечная система. Нервная система. Ангиология.	3	2		2	2	Изучение литературы. Поиск информации в электронных библиотеках	Работа на образовательном портале	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
3.2 Влияние массажа на организм		2			2	Проработка учебников, учебных пособий и	Опрос. Работа на портале.	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

						дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям		
Итого по разделу		4		2	4			
4. Техника приемов массажа								
4.1 Методы, виды и формы массажа	3	2		2	2	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям	Опрос	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.2 Поглаживание, выжимание, разминание, растирание, сотрясающие приемы, ударные приемы, вибрация, движения		2		4	10	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям. Изучение видеоматериалов	Опрос. Работа на образовательном портале.	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		4		6	12			
5. Методика спортивного массажа								
5.1 Системы восстановления общей и спортивной работоспособности.	3	2			4	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям	Опрос	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.2 Спортивный массаж и его классификация. Предварительный массаж. Восстановительный массаж. Тренировочный массаж		2		6	5	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям. Изучение видеоматериалов	Опрос. Работа на образовательном портале.	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		4		6	9			
6. Особенности массажа в разных видах спорта								
6.1 Массаж при травмах. самомассаж. Аппаратный массаж. Применение фасциальных ножей	3	2		4	2	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы,	Работа на портале. Презентация. Опрос	ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

						подготовка к практическим занятиям. Изучение видеоматериалов		
Итого по разделу		2		4	2			
7. Промежуточная аттестация								
7.1 Зачет с оценкой	3							ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу								
Итого за семестр		18		18	35		зао	
Итого по дисциплине		18		18	35		зачет с оценкой	

## **5 Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе учебных практических занятий. Информационно-коммуникационные образовательные технологии.

Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий.

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

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

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

### **а) Основная литература:**

Шулепов, В. М. Спортивный массаж : учебное пособие / В. М. Шулепов, С. А. Лобанов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2010. — 88 с. — ISBN 978-5-87978-649-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/49501> (дата обращения: 25.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583490>

2. Коршунов, О. И. Теория и методика российской системы спортивного массажа : учебное пособие для вузов / О. И. Коршунов ; Коршунов О. И. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 248 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - URL: <https://e.lanbook.com/book/330509>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/330509.jpg>. - ISBN 978-5-507-47134-8.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561304>

2. Шулепов, В. М. Спортивный массаж : учебное пособие / В. М. Шулепов, С. А. Лобанов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2010. — 88 с. — ISBN 978-5-87978-649-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/49501>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584358>

#### **в) Методические указания:**

Массаж : методические рекомендации / В. К. Волков ; Волков В. К. - Воронеж : ВГАС, 2024. - 84 с. - Книга из коллекции ВГАС - Физкультура и Спорт. - URL: <https://e.lanbook.com/book/462377>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/462377.jpg>.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно

##### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web">https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>

#### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:  
Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение:

мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, массажные столы и инвентарь.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

Оснащение:

персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Перечень тем для подготовки к практическим занятиям:**

1. Понятие о массаже, его цель, задачи.
2. История развития массажа. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в России.
3. Классификация видов массажа.
4. Системы массажа.
5. Методы массажа.
6. Типы тканей и их морфофункциональная характеристика.
7. Опорно-трофические и соединительные ткани.
8. Мышечная система.
9. Нервная система.
10. Механизм воздействия массажа на организм
11. Влияние массажа на отдельные системы организма.
12. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание.
13. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание.
14. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание.
15. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание.
16. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения сотрясающих приемов.
17. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов.
18. Понятие о приеме «вибрация», его цель.
19. Понятие о приеме «движение».
20. Массаж и баня.
21. Массаж, как средство восстановления общей и специальной работоспособности спортсменов.
22. Спортивный массаж и его классификация.
23. Предварительный массаж.
24. Восстановительный массаж.
25. Тренировочный массаж.
26. Особенности массажа в отдельных видах спорта.
27. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа.
28. Методы оценки эффективности массажа.
29. Самомассаж.
30. Аппаратный массаж.
31. Формы массажа.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

#### б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Индикаторы	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-4:	Способен проектировать и реализовывать мероприятия по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп, включая лиц с ограниченными возможностями, в рамках воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы	
ПК-4.1	Разрабатывает планы мероприятий и сопровождающую документацию по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе для разновозрастных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья	Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения: разминочный, успокаивающий, тонизирующий и согревающий в зависимости от вида спорта, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особенности методики сеанса массажа для повышения тренированности, для совершенствования физических качеств, для сохранения спортивной формы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение вспомогательного инвентаря и оборудования при проведении сеанса массажа.
ПК-4.2	Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	Подготовить презентацию по теме.
ПК-4.3	Оценивает результаты при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, для формирования к участию устойчивой мотивации у разновозрастных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья	Особенности методики сеанса восстановительного массажа при кратковременных перерывах отдыха от 1 до 5 минут; при перерывах от 5 до 20 минут; при перерывах от 20 минут до 3 часов; в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении в день; восстановительный массаж после завершения соревнований. Техника и методика выполнения различных приемов массажа.

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися полученных знаний, а также практические задания, выявляющие степень сформированности умений. Проводится в форме зачета с оценкой.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполненных заданий.

***Показатели и критерии оценивания зачета:***

- на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
- на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
- на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
- на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.
- на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.