

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивный и оздоровительный массаж

Уровень высшего образования
Магистратура

Направление подготовки / специальность
49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность образовательной программы
Физическая реабилитация

Форма обучения
заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 Спортивный и оздоровительный массаж относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3: Способен проводить мероприятия по физической реабилитации, направленные на развитие, сохранение и восстановление двигательных и иных функциональных возможностей лиц разного возраста и состояния здоровья	<p>ПК-3.1: Демонстрирует навыки проведения физических упражнений (дыхательных, изометрических, активных, пассивных и др.)</p> <p>ПК-3.2: Демонстрирует навыки массажа при проведении мероприятий по физической реабилитации.</p> <p>ПК-3.3: Демонстрирует навыки проведения мероприятий по физической реабилитации с использованием аппаратов и устройств (механотерапии, роботомеханотерапии, информационных технологий и виртуальной реальности, технологий БОС и др.)</p>	<p>ПК-3.1:</p> <p>Умеет показать активные и пассивные физические упражнения, использовать дыхательные упражнения, определить показания и противопоказания для проведения массажа, определить уровни воздействия при массаже, учитывать поставленные перед спортсменом и пациентом задачи; самостоятельно составлять массажные программы для спортсменов</p> <p>Владеет (имеет опыт) проведения активных и пассивных физических упражнений, использования дыхательной гимнастики, выполняет постизометрическую релаксацию мышц; методикой классического массажа, эффективное исполнение предварительного, тренировочного и восстановительного видов массажа;</p> <p>- профилактика и устранение последствий болезней и травм</p>	<p>Собеседование</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задачи</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

		<p>полученных при занятиях спортом, с помощью массажных техник</p> <p>ПК-3.2: Умеет показать использование техники массажа на этапах физической реабилитации</p> <p>ПК-3.3: Умеет показать использование техники массажа на этапах физической реабилитации с использованием аппаратов и устройств</p>		
<p>ПК-6: Способен осуществлять развивающее обучение лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающее оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p>	<p>ПК-6.1: Описывает алгоритм планирования образовательного процесса для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p> <p>ПК-6.2: Демонстрирует навыки развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p> <p>ПК-6.3: Описывает варианты распространения передового опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта.</p>	<p>ПК-6.1: Умеет планировать процесс самомассажа для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека; применять основы развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p> <p>Владеет (имеет опыт) планирования образовательного процесса для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека; имеет опыт применения развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p>	<p>Собеседование Тест Разноуровневые задачи</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

		<p>ПК-6.2: <i>Владеет навыками обучения самомассажу лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</i></p> <p>ПК-6.3: <i>Владеет информацией о передовом опыте среди организаций, осуществляющих деятельность в области спортивного и оздоровительного массажа в сфере адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта.</i></p>		
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	8
- КСР	1
самостоятельная работа	91
Промежуточная аттестация	4
	Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные)	Всего	

			работы), часы		
	З Ф О	З Ф О	З Ф О	З Ф О	З Ф О
Раздел 1. Понятие массажа, Виды массажа.Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм	66	2	4	6	60
Раздел 2. Спортивный массаж. Точечный и аппаратный массаж	20	2	2	4	16
Раздел 3. Самомассаж. Мануальное мышечное тестирование	17		2	2	15
Аттестация	4				
КСР	1			1	
Итого	108	4	8	13	91

Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Понятие массажа, Виды массажа. Приемы массажа. Физиологическое воздействие массажа на организм

Тема 1.История развития . Цели и задачи, средства виды и техники массажа.

Тема 2.Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения массажа.

Тема 3 Гигиенические требования к проведению массажа, организация рабочего места массажиста.

Тема 4. Показания и противопоказания к проведению массажа. Абсолютные и временные противопоказания.

Тема 5. Приемы классического массажа, поглаживание, растирание, физиологическое воздействие приемов на организм.

Тема 6. Приемы классического массажа - растирание, разминание - физиологическое воздействие на организм.

Тема 7. Активные и пассивные физические упражнения при проведении массажа.

Тема 8. Дыхательные упражнения при проведении массажных процедур.

Раздел 2. Спортивный массаж. Точечный и аппаратный массаж

Тема 1. Виды спортивного массажа, подготовительный, тренировочный, восстановительный

Тема 2. Приемы массажа, техника выполнения, показания и противопоказания.

Тема 3. Особенности массажа в зависимости от вида спорта.

Тема 4. Массаж при травмах и заболеваниях связанных со спортом.

Тема 5. Понятие о рефлексотерапии, точечный массаж.

Тема 6. Применение аппаратов в массаже. Миостимуляция, вибрационные массажеры, показания и противопоказания для проведения массажа.

Тема 7. Баночный массаж

Раздел 3. Самомассаж. Мануальное мышечное тестирование.

Тема 1. Миофасциальные цепи в спортивном массаже,

Тема 2 .Базовые принципы диагностики МФЦ

Тема 3. Диагностика нарушений в работе мышечных и связочных структур МФЦ

Тема 4 Коррекция дисфункций мышечных и связочных структур МФЦ, техника и алгоритмы.

Тема 5. Приемы самомассажа

Тема 6 Основные техники самомассажа

Тема 7. Новые технологии в массаже и самомассаже

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: заочная форма обучения - 8 ч.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина тесно связана с ранее изучаемыми дисциплинами.

На семинарских занятиях студент должен уметь последовательно излагать свои мысли и аргументировано их отстаивать.

Для достижения этой цели необходимо:

1. ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2.
3. теме;
- 4.
- 5.
6. осмыслить круг изучаемых вопросов и логику их рассмотрения; изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме; тщательно изучить лекционный материал; ознакомиться с вопросами очередного семинарского занятия; подготовить краткое выступление по каждому из вынесенных на семинарское занятие вопросу

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

- 1.Понятие массаж. Виды массажа. (ПК-3)

2. Виды и техники массажа. (ПК-3)
3. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема поглаживание.(ПК-3)
4. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема растирание. (ПК-3)
5. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема разминание. (ПК-3)
6. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема вибрация. (ПК-3)
7. Показания и противопоказания к проведению массажа. (ПК-3)
8. Методики дыхательной гимнастики. (ПК-№)
9. Применение активных упражнений при проведении массажа. (ПК-3)
10. Применение пассивных упражнений при проведении массажа. (ПК-3)
11. Виды спортивного массажа (ПК-3)
12. Массаж в легкоатлетическом спорте. (ПК-3)
13. Массаж при занятиях футболом. (ПК-3)
14. Массаж после соревновательной деятельности. (ПК-3)
15. Массаж после травмы голеностопного сустава. (ПК-3)
16. Аппаратный массаж, преимущества.(ПК-3)
17. Показания для проведения аппаратного массажа. (ПК-3)
18. Аппараты для массажа. (ПК-3)

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-6:

Теоретические основы

1. Дайте определение спортивного массажа. Чем он отличается от оздоровительного?
2. Назовите основные физиологические эффекты массажа на организм спортсмена.
3. Какие противопоказания существуют к проведению спортивного массажа?

4. Какие виды спортивного массажа вы знаете? Опишите их цели и задачи.
5. Как влияет массаж на мышечный тонус и работоспособность спортсмена?

Методика и техника

6. Опишите основные приемы классического массажа и их применение в спортивной практике.
7. В чем особенности предстартового массажа? Как он влияет на психоэмоциональное состояние спортсмена?
8. Как проводится восстановительный массаж после интенсивной физической нагрузки?
9. Каковы особенности массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов?
10. Как выполняется сегментарно-рефлекторный массаж в спортивной практике?

Специальные техники

11. В чем особенности массажа в циклических (бег, плавание) и ациклических (бокс, борьба) видах спорта?
12. Как применяется гидромассаж и вибромассаж в спортивной реабилитации?
13. Какие вспомогательные средства (мази, гели, кремы) используются в спортивном массаже?
14. Как выполняется лимфодренажный массаж для ускорения восстановления спортсмена?
15. Какие существуют методики массажа при перетренированности и хроническом утомлении?

Оздоровительный массаж

16. Каковы основные задачи оздоровительного массажа?
17. Как массаж помогает в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата?

18. Какие приемы массажа наиболее эффективны для снятия стресса и мышечных зажимов?
19. Как сочетать массаж с другими оздоровительными процедурами (ЛФК, физиотерапия)?
20. Каковы особенности массажа для людей, ведущих малоподвижный образ жизни?

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями
отлично	Подготовка, уровень которой существенно выше среднего с некоторыми ошибками
очень хорошо	В целом хорошая подготовка с рядом заметных ошибок
хорошо	Хорошая подготовка, но со значительными ошибками
удовлетворительно	Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям
неудовлетворительно	Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытания
плохо	Подготовка совершенно недостаточна

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	обучающегося от ответа			негрубых ошибок	несущественных ошибок		
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Понятие массажа, виды, гигиенические основы проведения массажа	
2. Виды и техники массажа	
3. Приемы классического массажа	
4. Физиологическое воздействие на организм приема поглаживание	
5. Физиологическое воздействие на организм приема растирание	
6. Физиологическое воздействие на организм приема разминание	
7. Физиологическое воздействие на организм приема вибрация	
8. Показания и противопоказания к проведению массажа	
9. Методики дыхательной гимнастики, показания к применению	
10. Применение активных упражнений при проведении массажа	
11. Применение пассивных упражнений при проведении массажа	
12. Спортивный массаж, виды, методики применения.	ПК-3
13. Подготовительный массаж, методика проведения	ПК-3
14. Тренировочный массаж, методика проведения	ПК-3
15. Восстановительный массаж, методика проведения	ПК-3
16. Массаж после травмы голеностопного сустава	ПК-3
17. Массаж после соревновательной деятельности легкоатлетов.	ПК-3
18. Аппаратный массаж, показания к применению	ПК-3
19. Аппаратный массаж, противопоказания к применению	ПК-3
20. Виды аппаратного массажа	ПК-3
21. Профилактика травм спортсменов	ПК-3

22.Точечный массаж, принципы и методики	ПК-3
23.Баночный массаж, принципы проведения	ПК-3

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-6

Теоретические основы

1. Дайте определение спортивного массажа. Чем он отличается от оздоровительного?
2. Назовите основные физиологические эффекты массажа на организм спортсмена.
3. Какие противопоказания существуют к проведению спортивного массажа?
4. Какие виды спортивного массажа вы знаете? Опишите их цели и задачи.
5. Как влияет массаж на мышечный тонус и работоспособность спортсмена?

Методика и техника

6. Опишите основные приемы классического массажа и их применение в спортивной практике.
7. В чем особенности предстартового массажа? Как он влияет на психоэмоциональное состояние спортсмена?
8. Как проводится восстановительный массаж после интенсивной физической нагрузки?
9. Каковы особенности массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у спортсменов?
10. Как выполняется сегментарно-рефлекторный массаж в спортивной практике?

Специальные техники

11. В чем особенности массажа в циклических (бег, плавание) и ациклических (бокс, борьба) видах спорта?

12. Как применяется гидромассаж и вибромассаж в спортивной реабилитации?
13. Какие вспомогательные средства (мази, гели, кремы) используются в спортивном массаже?
14. Как выполняется лимфодренажный массаж для ускорения восстановления спортсмена?
15. Какие существуют методики массажа при перетренированности и хроническом утомлении?

Оздоровительный массаж

16. Каковы основные задачи оздоровительного массажа?
17. Как массаж помогает в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата?
18. Какие приемы массажа наиболее эффективны для снятия стресса и мышечных зажимов?
19. Как сочетать массаж с другими оздоровительными процедурами (ЛФК, физиотерапия)?
20. Каковы особенности массажа для людей, ведущих малоподвижный образ жизни?

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	<p>Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продемонстрирована способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.</p>
не зачтено	<p>Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Оформление не соответствует требуемому шаблону. Допущены существенные ошибки в анализе описанной в задании или задаче ситуации. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, или допускает существенные неточности или ошибки.</p>

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Банников Д. Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации : учебное пособие для спо / Банников Д. Н. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 200 с. - Книга из коллекции Лань - Медицина. - ISBN 978-5-507-47407-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=888295&idb=0>.
2. Бирюков А.А. Классический массаж : учебник / Бирюков А.А.; Власова Н.А. - Москва : Советский спорт, 2021. - 346 с. - ISBN 978-5-00129-195-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=869593&idb=0>.
3. Ерёмушкин М.А. Классический массаж : учебник / Ерёмушкин М.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 448 с. - ISBN ISBN 978-5-9704-6798-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=838047&idb=0>.
4. Коршунов О. И. Теория и методика российской системы спортивного массажа : учебное пособие для вузов / Коршунов О. И. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 248 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47134-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=864989&idb=0>.
5. Никоноров В. Т. Лечебно-оздоровительный массаж : учебное пособие / Никоноров В. Т. - Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. - 192 с. - Книга из коллекции ЧГПУ им. И. Я. Яковлева - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-88297-648-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883920&idb=0>.
6. Полякова А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс : учебно-методическое пособие по дисциплине «оздоровительный массаж» для бакалавров очной формы обучения по направлению 49.03.01 «физическая культура», профиль «физкультурно-оздоровительные технологии» / Полякова А. В. - Сочи : СГУ, 2022. - 36 с. - Книга из коллекции СГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=868315&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Бирюков Анатолий Андреевич. Самомассаж. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 112 с. : ил. - (Физкультура и здоровье). - 0.40., 1 экз.
2. Великанов Петр Владимирович. Классический массаж. Приемы и техника проведения : учебно-методическое пособие / П. В. Великанов, Л. В. Филонов ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2016. - 41 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=823540&idb=0>.
3. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Елифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=838029&idb=0>.
4. Еремушкин М.А. Медицинский массаж: квалификационные тесты, клинические задачи, практические навыки : учебное пособие / Еремушкин М.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-9704-5529-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=772870&idb=0>.
5. Никоноров В. Т. Лечебно-оздоровительный массаж : учебное пособие / Никоноров В. Т. - Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. - 192 с. - Книга из коллекции ЧГПУ им. И. Я. Яковлева - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-88297-648-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883920&idb=0>.
6. Пушкарева М. Т. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие /

Пушкарева М. Т. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 99 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЕГУ им. И.А. Бунина - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-94809-486-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=782866&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Электронные библиотеки (Znaniium.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научноёмкие базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
4. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
5. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
6. HighWirePress
7. PLOS-Publik Library of Science

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Массажные столы (кушетки), учебные плакаты по анатомии мышц

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Балчугов Владимир Аркадьевич, кандидат медицинских наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.