

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Массаж**

*(наименование дисциплины (модуля)*

---

Направление подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

---

*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы

---

***Спортивная тренировка в избранном виде спорта***

---

Квалификация выпускника

---

***Бакалавр***

---

Форма обучения

---

***Очная/заочная***

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Составитель: ст.преп. Батчаева К.Х-Д.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль – «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

## Оглавление

|  |  |
|--|--|
| 1. Наименование дисциплины (модуля):.....  | 4                                      |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....   | 4                                      |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....  | 4                                      |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 6                                      |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....  | 6                                      |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....  | 6                                      |
| 5.2. Примерная тематика курсовых работ .....   | 9                                      |
| 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....  | 9                                      |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....   | 11                                     |
| 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....   | 11                                     |
| 7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся отметки традиционной системы оценивания. .....   | 15                                     |
| 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....  | 15                                     |
| 7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена .....   | 17                                     |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....  | 18                                     |
| 8.1. Основная литература:.....   | 18                                     |
| 8.2. Дополнительная литература: .....  | 19                                     |
| 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....  | 19                                     |
| 9.1. Общесистемные требования.....   | 19                                     |
| 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>   |  |
| 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....   | <b>Ошибка!</b>                         |
| <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>   |  |
| 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 11. Лист регистрации изменений .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |

## **1. Наименование дисциплины (модуля):**

### **Массаж**

**Целью** изучения дисциплины является Целью освоения дисциплины «Массаж» является формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки в области лечебной физической культуры

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- повышения уровня знаний теории создания комплекса массажа при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм;
- ознакомления с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов массажа;
- привития студентам навыков практического использования массажа как для первичной профилактики заболеваний и травм, так и для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

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

- Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1 и реализуется в рамках вариативной части .  
Дисциплины (модуль), изучается на 4 курсе (очно).  
Дисциплина (модуль) изучается: на 5 курсе(заочно).

| <b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>   |               |
|--|---------------|
| Индекс   | Б1.В.ДВ.08.01 |
| <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |               |
| Данная учебная дисциплина является базовой и опирается на входные знания, умения и компетенции.                      |               |
| <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>         |               |
| Курс является основой и полученные знания в процессе изучения дисциплины, позволяют успешно пройти все виды практик. |               |

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП   | Индикаторы достижения компетенций   |
|-----------------|--|---|
| УК-6            | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни  | УК.Б-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей<br>УК.Б-6.2 определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста<br>УК.Б-6.3 логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности  |
| УК-8            | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК.Б-8.1 анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)<br>УК.Б-8.2 выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций<br>УК.Б-8.4 разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях |
| ПК-5            | Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.   | ПК.Б.-5.1. Объясняет классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта<br>ПК.Б.5.2.Дифференцирует занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей<br>ПК.Б.-5.3. Строит тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов   |

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

| Объём дисциплины  | Всего часов          |                             |                        |
|---|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|   | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | 108                  |                             |                        |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>  |                      |                             |                        |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>   | 48                   |                             | 8                      |
| в том числе:  |                      |                             |                        |
| лекции  | 12                   |                             | 2                      |
| семинары, практические занятия  | 36                   |                             | 6                      |
| практикумы  | -                    |                             | -                      |
| лабораторные работы   | -                    |                             | -                      |
| <b>Внеаудиторная работа:</b>  |                      |                             |                        |
| консультация перед зачетом  |                      |                             |                        |
| Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др. |                      |                             |                        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>   | 60                   |                             | 96                     |
| <b>Контроль самостоятельной работы</b>  |                      |                             | 6                      |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>  | зачтено              |                             | зачтено                |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

*Очная форма обучения*

| №<br>п/п | Курс/<br>семес-<br>тр | Раздел, тема дисциплины  | Общая<br>трудоем-<br>кость (в<br>часах) | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу<br>обучающихся и трудоемкость<br>(в часах) |     |                |
|----------|-----------------------|--|---|--|-----|----------------|
|          |                       |  |   | Аудиторные уч.<br>занятия  |     | Сам.<br>работа |
|          |                       |  | Всего                                   | Лек.   | Пр. |                |
| 1.       | 4/8                   | История развития массажа   | 6                                       | 2  | 2   | 2              |
| 2.       | 4/8                   | Анатомо-физиологическое обоснование массажа                                | 6                                       | 2  | 2   | 2              |
| 3.       | 4/8                   | Гигиенические основы массажа   | 6                                       | 2  | 2   | 2              |
| 4.       | 4/8                   | Системы, методы и формы массажа)   | 6                                       | 2  | 2   | 2              |
| 5.       | 4/8                   | Классификация видов спортивного массажа                                    | 6                                       | 2  | 2   | 2              |
|          | 4/8                   | Классификация видов гигиенического массажа                                 | 6                                       | 2  | 2   | 2              |
| 6.       | 4/8                   | Классификация видов лечебного массажа                                      | 6                                       |  | 2   | 4              |
| 7.       | 4/8                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приёма поглаживание | 6                                       |  | 2   | 4              |
| 8.       | 4/8                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приёма выжимание    | 6                                       |  | 2   | 4              |
| 9.       | 4/8                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание   | 6                                       |  | 2   | 4              |
| 10.      | 4/8                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание   | 6                                       |  | 2   | 4              |
|          | 4/8                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема потряхивание | 6                                       |  | 2   | 4              |
| 11.      | 4/8                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема движение     | 6                                       |  | 2   | 4              |
| 12.      | 4/8                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема              | 6                                       |  | 2   | 4              |

|     |     |  |            |           |           |  |           |
|-----|-----|--|------------|-----------|-----------|--|-----------|
|     |     | встряхивание   |            |           |           |  |           |
|     | 4/8 | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов                     | 6          |           | 2         |  | 4         |
| 13. | 4/8 | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема ручной вибрации              | 6          |           | 2         |  | 4         |
| 14. | 4/8 | Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.)                   | 6          |           | 2         |  | 4         |
| 15. | 4/8 | Массаж при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 6          |           | 2         |  | 4         |
|     |     | <b>Итого</b>   | <b>108</b> | <b>12</b> | <b>36</b> |  | <b>60</b> |

### Заочная форма обучения

| №<br>п/п | Курс/<br>семес-<br>тр | Раздел, тема дисциплины  | Общая<br>трудоем-<br>кость (в<br>часах) | Виды учебных занятий, включая<br>самостоятельную работу<br>обучающихся и трудоемкость<br>(в часах) |     |                |
|----------|-----------------------|--|---|--|-----|----------------|
|          |                       |  | Всего                                   | Аудиторные уч.<br>занятия  |     | Сам.<br>работа |
|          |                       |  |   | Лек.   | Пр. |                |
| 1.       | 5/Л                   | История развития массажа   | 6                                       | 2  |     | 4              |
| 2.       | 5/Л                   | Анатомо-физиологическое обоснование массажа                                | 4                                       |  |     | 4              |
| 3.       | 5/Л                   | Гигиенические основы массажа   | 4                                       |  |     | 4              |
| 4.       | 5/Л                   | Системы, методы и формы массажа)   | 4                                       |  |     | 4              |
| 5.       | 5/Л                   | Классификация видов спортивного массажа                                    | 4                                       |  |     | 4              |
|          | 5/Л                   | Классификация видов гигиенического массажа                                 | 4                                       |  |     | 4              |
| 6.       | 5/Л                   | Классификация видов лечебного массажа                                      | 6                                       |  |     | 6              |
| 7.       | 5/Л                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание | 8                                       |  | 2   | 6              |
| 8.       | 5/Л                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание    | 8                                       |  | 2   | 6              |
| 9.       | 5/Л                   | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание   | 8                                       |  | 2   | 6              |

|     |     |  |            |          |          |  |           |
|-----|-----|--|------------|----------|----------|--|-----------|
| 10. | 5/Л | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание                   | 6          |          |          |  | 6         |
|     | 5/Л | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема потряхивание                 | 6          |          |          |  | 6         |
| 11. | 5/Л | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема движение                     | 6          |          |          |  | 6         |
| 12. | 5/Л | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема встряхивание                 | 6          |          |          |  | 6         |
|     | 5/Л | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов                     | 6          |          |          |  | 6         |
| 13. | 5/Л | Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема ручной вибрации              | 6          |          |          |  | 6         |
| 14. | 5/Л | Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.)                   | 6          |          |          |  | 6         |
| 15. | 5/Л | Массаж при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 6          |          |          |  | 6         |
| 16. |     | контроль   | 4          |          |          |  |           |
|     |     | <b>Итого</b>   | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>6</b> |  | <b>96</b> |

## 5.2. Примерная тематика курсовых работ

*Учебным планом не предусмотрены*

### 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо

самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**Образовательные технологии.** При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций**

| Компетенции   | Зачтено  |  |  | Не зачтено  |
|---|--|--|--|---|
|   | Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)   | Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)   | Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)   | Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)   |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. В полном объеме знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  | УК-6.1. Знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  | УК-6.1. В целом знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  | УК-6.1. Не знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  |
|   | УК-6.2. В полном объеме умеет определять приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста | УК-6.2. Умеет определять приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста | УК-6.2. В целом умеет определять приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста | УК-6.2. Не умеет определять приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста |
|   | УК-6.3. В полном объеме владеет инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  | УК-6.3. Владеет инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  | УК-6.3. Не достаточно владеет инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  | УК-6.3. Не владеет инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей  |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | поставленных целей   |  |  |   |
| УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1. В полном объёме знает научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; - основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи. | УК-8.1. Знает научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; - основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи. | УК-8.1. В целом знает научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; - основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи. | УК-8.1. Не знает - научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; - основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи. |
|  | УК-8.2. В полном объёме умеет создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; - различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской                     | УК-8.2. Умеет - создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; - различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской                   | УК-8.2. В целом умеет создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; - различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской                     | УК-8.2. Не умеет выявлять создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; - различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; - предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой                          |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | ситуаций, в том числе на основе приёмов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний   | первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний   | помощи и базовых медицинских знаний  | медицинской помощи и базовых медицинских знаний   |
|  | УК-8.3. В полном объеме владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций | УК-8.3. Владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций | УК-8.3. Не достаточно владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций | УК-8.3. Не владеет - навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций |
| ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. | ПК-5.1. В полном объеме знает классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера,  | ПК-5.1. Знает классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера,  | ПК-5.1. В целом знает классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера,  | ПК-5.1. Не знает классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера,  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта  | индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта                                    | индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта   |  |
|  | ПК-5.2. В полном объеме умеет дифференцировать занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей | ПК-5.2. Умеет дифференцировать занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей | ПК-5.2. В целом умеет дифференцировать занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей    | ПК-5.2. Не умеет дифференцировать занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей |
|  | ПК-5.3. В полном объеме владеет навыками построения тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов    | ПК-5.3. Владеет навыками построения тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов    | ПК-5.3. Не достаточно владеет навыками построения тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов | ПК-5.3. Не владеет навыками построения тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов    |

## **7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.**

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводиться в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

## **7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### ***Тематика рефератов***

1. Классификация массажа.
2. История развития массажа в России.

3. Учение о моторно-висцеральных рефлексах, его значение в массаже.
4. Методы оценки эффективности средств массажа.
5. Периоды применения массажа.
6. Показания и противопоказания к назначению массажа.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
8. Клиническая характеристика, лечение и профилактика заболеваний вен.
9. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Цель и методика лечебной гимнастики при инфаркте миокарда при различных двигательных режимах.
11. Цель и методика массажа при гипертонической болезни.
12. Цель и методика массажа при гипотонической болезни.
13. Классификация дыхательных упражнений (дыхательная гимнастика по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой).
14. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
15. Цель и методика массажа при пневмонии.
16. Цель и методика массажа при бронхиальной астме. Физическое воспитание детей с бронхиальной астмой.
17. Цель и методика массажа при эмфиземе легких.
18. Цель и методика массажа при нагноительных заболеваниях легких (абсцессы, бронхоэктазы и др.).
19. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки.
20. Цель и методика массажа при дефектах осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника.
21. Цель и методика массажа при дефектах осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника.
22. Цель и методика массажа при плоскостопии.
23. Сколиоз. Цель и методика массажа.
24. Характеристика деформаций позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

#### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;

- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена**

#### ***Вопросы для зачета:***

1. Периоды массажа в хирургии и травматологии.
2. Методика ЛФК при стенокардии, инфаркте миокарда гипертонической болезни.
3. Показания и противопоказания к назначению больным лечебной физкультуры.
4. Методика МАССАЖА при переломах области коленного сустава.
5. Понятие о периодизации МАССАЖА при соматических болезнях.
6. Методика МАССАЖА при эмфиземе легких, бронхиальной астме, бронхостазической болезни.
7. Организация МАССАЖА в лечебно-профилактических учреждениях.
8. Понятие о бронхитах (острые, хронические). Механизм развития эмфиземы легких и бронхостазической болезни как следствия хронического бронхита.
9. Методика лечебного применения физических упражнений (общие требования).  
Дозировка физических упражнений.
10. Краткая характеристика режимов движения в условиях стационара и санитарно-курортного лечения.
11. Понятие об артритах и артрозах. Методика МАССАЖА.
12. Методика МАССАЖА при компрессионных переломах позвоночника.
13. Особенности физических упражнений разной интенсивности.
14. Методика МАССАЖА при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки).
15. Методы выработки и закрепления ощущения правильной осанки, роль физических упражнений.
16. Влияние физических упражнений на организм человека.
17. Разновидность занятий лечебной физкультурой.
18. Характеристика сколиозов 1,2,3 степени. Методика МАССАЖА при сколиозах.  
Значение симметричных и асимметричных упражнений в коррекции сколиозов.
19. Роль реактивности, наследственности и социальных факторов в возникновении болезней.
20. Методика МАССАЖА при переломах диафизов костей (плеча, предплечья, бедра, голени).
21. Значение нервной системы в патогенезе болезней.
22. Методика МАССАЖА при ожогах и обморожениях. Влияние физических упражнений на регенерацию тканей и образование рубца.
23. Краткая характеристика режимов движения в условиях стационарного лечения.
24. Понятие о контрактурах, их классификация, методика МАССАЖА при этой патологии.
25. Лечебная физкультура как лечебно-профилактический процесс.
26. Методика МАССАЖА при плоскостопии у детей.
27. Сочетание МАССАЖА с массажем и другими методами лечения.
28. Методика МАССАЖА при переломах области лучезапястного сустава.
29. Понятие о спортивной патологии. Общая характеристика спортивного травматизма.
30. Методика МАССАЖА при переломах области тазобедренного сустава.
31. Врачебный контроль за лицами пожилого и старческого возраста.
32. Методика МАССАЖА при переломах бедра.
33. Иммобилизация переломов и их виды.
34. Методика МАССАЖА при нарушениях обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, подагра)

35. Основные механизмы влияния МАССАЖА на больной организм (тонизирующее, трофическое, формирование и нормализация функций).
36. Методика МАССАЖА при переломе костей таза.
37. Характеристика внешних и внутренних факторов, вызывающих различные болезни.
38. Определение и оценка физического развития
39. Дефекты осанки в сагиттальной плоскости, причины их возникновения.
40. Врачебно-физкультурный диспансер и его задачи.
41. Понятие о телосложении и конституции человека.
42. Простейшие признаки состояния пищеварения.
43. Кадры по лечебной ФК, круг их обязанностей. Оформление назначений МАССАЖА и учет их эффективности.
44. Дефекты осанки во фронтальной плоскости (сколиозы), причины их возникновения.
45. Использование различных видов физических упражнений для занятий с детьми, имеющими дефекты осанки (плавание, лыжи, гребля, элементы).
46. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений.
47. Роль учителя ФК, школьного врача, подростковых кабинетов поликлиники, детских врачей в профилактике и коррекции дефектов осанки.
48. Общее понятие о переломах костей. Основные принципы лечения переломов костей. Влияние МАССАЖА на сращение переломов.
49. Принципы формирования групп детей с дефектами осанки для занятий корригирующей гимнастикой.
50. Понятие о вялых и спастических параличах. Принципы МАССАЖА.
51. Классификация физических упражнений, применяемых в МАССАЖА.
52. Особенности методики МАССАЖА при травмах и заболеваниях нервной системы.
53. Основные принципы методики лечебной физкультуры.
54. Понятие об атрофии, дистрофии, гипертрофии.
55. Основные принципы методики лечебной физкультуры.
56. Понятие об атрофии, дистрофии, гипертрофии.
57. Методика МАССАЖА в период подготовки к протезированию после ампутаций конечностей.
58. Формы проведения МАССАЖА: групповые и индивидуальные. Принципы формирования групп для занятий МАССАЖА.
59. Определение кривой физиологической нагрузки по пульсу и кровяному давлению.
60. Характеристика рапидического, полиомилического и дисплазического сколиозов. Роль МАССАЖА в активной коррекции сколиозов.
61. Понятие о спортивном массаже, виды его. Самомассаж. Основные массажные приемы. Предварительный массаж.
62. Понятие о лечебной физкультуре как об учебном предмете.
63. Понятие о массаже. Классификация. Механизмы действия массажа на организм.
64. Контакт учителя ФК и школьного врача с родителями детей, имеющих дефекты осанки.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1. Основная литература:**

1. Полякова, А. В. Массаж: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коршунов, О. И. Массаж и самомассаж. Самоучитель: учебное пособие для вузов / О. И. Коршунов, Н. А. Власова. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. —

- 196 с. — ISBN 978-5-507-48673-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/394499>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Никоноров, В. Т. Лечебно-оздоровительный массаж: учебное пособие / В. Т. Никоноров. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. — 192 с. — ISBN 978-5-88297-648-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/354143>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Мицан, Е. Л. Лечебный массаж при сколиозе: учебно-методическое пособие / Е. Л. Мицан. — Магнитогорск: МГТУ им. Г.И. Носова, 2022. — 73 с. — ISBN 978-5-9967-2377-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366029>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

### **9.1. Общесистемные требования**

#### **Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

### **Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

| <b>Учебный год</b>    | <b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>  | <b>Срок действия документа</b>       |
|-----------------------|---|--------------------------------------|
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г.<br>Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>                             | от 14.05.2025 г.<br>до 14.05.2026 г. |
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г.<br>Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                     | от 11.02.2025 г.<br>до 11.02.2026 г. |
| 2025-2026 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1.<br>Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a> | Бессрочный                           |
| 2025-2026 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>                                 | Бессрочный                           |

|                          |   |            |
|--------------------------|---|------------|
| 2025-2026<br>учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> | Бессрочный |
| 2025-2026<br>учебный год | Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ.<br>Соглашение. Бесплатно.<br>Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>                           | Бессрочный |

## **9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

## **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

## **9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

## **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с

ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

## 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

| Изменение | Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО | Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО |
|-----------|---|---|
|           |   |   |
|           |   |   |