

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.03.01 Общие основы массажа  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.01 - Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2021)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

освоение студентами системы основ фундаментальных знаний в области теории и методики массажа; теоретическая подготовка к использованию приемов массажа с профилактической целью; овладение способами применения частных методик массажа отдельных частей тела, формирование навыков массажиста. Формирование мотивационной готовности к предстоящей деятельности: осознанное принятие ценностей профессиональной деятельности в области массажа; развитие теоретической и практической готовности: когнитивных, конструктивных и организационных умений, развитие коммуникативных способностей: общения и сотрудничества между массажистом и массируемым;

Задачи изучения дисциплины:

- формирование познавательной активности и интереса к изучению истории развития массажа, анатомо-физиологических, гигиенических основ массажа; - обеспечение освоения основ фундаментальных знаний в области теории, методики и техники массажа, целостное осмысление механизмов влияния массажа на системы, органы и организм человека в целом; - формирование стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщение к научно-исследовательской работе, обеспечение освоения опыта творческой деятельности; - обеспечение освоения опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности; - освоение умений практической реализации основ массажа в профессиональной деятельности.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Общие основы массажа» относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, является одной из дисциплин по выбору. Для освоения дисциплины «Общие основы массажа» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Биомеханика двигательной деятельности», частных дисциплин предметной и дисциплин базовой двигательной подготовки.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 7	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	14
Лекционные (ЛК)	6	6

Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8	8
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	58	58
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-8	ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания.	Знать: - историю массажа; - термины и понятия, используемые в массаже; -- содержание основных приемов массажа (общего и частного); - особенности использования разных приемов на различных частях тела;
ОПК-8	ОПК-8.2 Умеет: использовать	Уметь: - планировать и применять

	<p>современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p>	<p>практические навыки массажа на занятиях по ФК для занимающихся с учетом возрастных особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и осуществлять отбор приемов общего и частного массажа, используемых на занятиях ФК до занятия, во время и после занятия в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- правильно применять термины и понятия, используемые в методике массажа в ФК;</li> <li>- нормировать и регулировать время выполнения сеанса частного массажа на занятиях по ФК с учетом возраста и пола занимающихся.</li> </ul>
ОПК-8	<p>ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебноисследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.</p>	<p>Владеть: - методами и приемами проведения сеансов общего и частного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами массажа в сочетании с физическими методами лечения;</li> <li>- методиками проведения массажа и самомассажа.</li> </ul>
ПК-3	<p>ПК-3.1. Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы физкультурного</p>	<p>Знать: - особенности проведения занятий по ФК в сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики и технологии организации образовательной деятельности в сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий</li> </ul>

	образования; биологические физкультурно-спортивной деятельности.	медико-основы	физической культурой; - возрастные и психофизические особенности обучающихся.
ПК-3	ПК-3.2. Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся.	с и	Уметь: - применять знания из области массажа для формирования здорового образа жизни; осуществлять профилактику и контроль состояния организма; - определять общие и конкретные цели и задачи при проведении процедуры массажа; - анализировать и осуществлять отбор методик массажа, используемых для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности занимающихся разных возрастных групп; - выявлять возрастные особенности, показания и противопоказания для проведения сеанса массажа.
ПК-3	ПК-3.3. Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре.		Владеть: - методами и приемами обобщения информации о достижениях в сфере практических приемов массажа; - методиками оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся; - теоретическими знаниями о пользе, значении всех видов массажа, основах физических методов лечения в сочетании с процедурой массажа; - умениями определять цель и задачи при разных методиках массажа.

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

--	--	--	--	--	--	--

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в дисциплину	Теоретические и методические основы массажа.	6	2	0	0	4
	1.2	Системы, методы, формы массажа	Теоретические и методические основы массажа	7	1	0	0	6
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	54	2	8	0	44
	2.2	Формы массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	5	1	0	0	4
Итого				72	6	8	0	58

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в дисциплину	- История развития массажа. - Анатомо-физиологическое обоснование массажа. - Гигиенические основы массажа.	2
	1.2	Системы, методы, формы массажа	- Системы массажа. - Методы массажа. - Формы массажа - Классификация видов массажа	1
2	2.1	Физиологическое влияние,	- Физиологическое влияние, техника и методика проведения приемов	2

		техника и методика выполнения приемов массажа	массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, движения, встряхивания, ударные приемы, вибрация.	
	2.2	Формы массажа	- Частные методики массажа отдельных частей тела: ног, спины, сустава и т.д. - Методика проведения общего массажа - Самомассаж	1

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	- Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движения - Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема встряхивания - Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов - Физиологическое влияние, техники и методики приема вибрация	8

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

--	--	--	--	--

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	- Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, увеличение скорости тока крови и лимфы, улучшение снабжения питательными веществами. - Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание. - Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.	4
	1.2	- Сегментарный, точечный и другие системы массажа. - Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике. Сочетание аппаратного массажа с ручным и его проведения. - Понятие о парном массаже. Краткая характеристика частного массажа. Понятие о курсе массажа. - Характеристика спортивного, гигиенического, косметического, и лечебного массажа.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.	6
2	2.1	- Особенности	- выполнение практико-	44

	<p>выполнения приема поглаживания на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Особенности выполнения приема выжимания на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Особенности выполнения приема – разминание на различных областях тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Дополнительные приемы растирания. Особенности выполнения приема – растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Владение навыками выполнения приема потряхивание. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Сочетание движений с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении движений. Владение навыками выполнения приема. - Ошибки, встречающиеся при проведении приема встряхивание. Владение навыками выполнения приема. - Особенности ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов. - Особенности выполнения приема вибрации: скользящий,</p>	ориентированных заданий.
--	--	--------------------------

		неподвижный. Ошибки, встречающиеся при проведении вибрации.		
	2.2	- Особенности массажа плоских мышц. Ошибки, встречающиеся при проведении массажа длинных и широчайших мышц спины. - Особенности массажа рук, ног, учитывая, что эти части тела массируются в положении лежа на животе и лежа на спине. - Исходные положения при массаже отдельных областей тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа.	- выполнение практико-ориентированных заданий.	4

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

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

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с. - 0-75. (42 шт.)
2. Фокин, Валерий Николаевич. Полный курс массажа : учеб. пособие. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ФАИР, 2010. - 464 с. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1679-6 : 181-93.
3. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учеб. - Москва : Совет. спорт, 2000. - 296 с. : ил. - ISBN 85009-594-2 : 140-00 (18 шт.)
4. Курепина, Милица Михайловна. Анатомия человека : учебник . - Москва : ВЛАДОС, 2010. - 383 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 978-5691-00905-1 : 448-96. (26 шт.)

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Толстова, Т.И. Массаж в спорте : учебное пособие / Толстова Т.И.; Пономарева Г.В.; Левина Е.А. - Москва : РязГМУ, 2020. - 98 с. Тип ЭР: ссылка - [https://www.studentlibrary.ru/book/RZNGMU\\_059.html](https://www.studentlibrary.ru/book/RZNGMU_059.html)

2. Куршев, А.В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / Куршев А.В. - Москва : КНИТУ, 2018. - 148 с. - ISBN 978-5-7882-2496-1. Тип ЭР: ссылка - <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788224961.html>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Макарова, И.Н. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела [Текст] . - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Триада-Х, 2006. - 87 с. : ил. - ISBN 5-8249-0088-4 : 115-00. (4 шт.)

2. Васичкин, Владимир Иванович. Массаж. Уроки великого мастера. - Москва ; Санкт-Петербург : АСТ : Полигон, 2011. - 319 с. : ил. + DVD. - ISBN 978-5-17-057783-5. - ISBN 978-5-89173-387-9 : 276-21.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Фефелова, С.Г. Основы массажа [Текст] : практикум / Фефелова С.Г. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 119, [1] с. - ISBN 978-5-9293-2324-9 : 228-00.

2. Стасюк, О.Н. Основы массажа и физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Текст] : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 155 с. - ISBN 978-5-9293-2206-8 : 155-00

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://mon.gov.ru/structure/minister/">http://mon.gov.ru/structure/minister/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»	<a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>

«Культура здоровой жизни» (журнал)	<a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
«Культура здоровой жизни» (журнал)	<a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
Массаж — научно-практический методический журнал	<a href="http://www.massagemag.ru/">http://www.massagemag.ru/</a>
Лечебный массаж. Бирюков А.А.	<a href="https://www.phantastike.com/massage/lechebnyy_massaj_bir/djvu/view/">https://www.phantastike.com/massage/lechebnyy_massaj_bir/djvu/view/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для текущей аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Общие основы массажа» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется два модуля у бакалавров заочной формы, каждый из которых состоит из двух разделов. Уровень усвоения каждого раздела в модулях проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу, система текущего контроля основана на практических заданиях, выполняемых в ходе лабораторных занятий. Также уровень усвоения раздела в модулях проверяется выполнением практико-ориентированных заданий. Проверка уровня усвоения разделов осуществляется с помощью оценки практико-ориентированных заданий, содержание которых направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе, использовать конспекты лекций и источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения дисциплины обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) - презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ моделирования учебно-тренировочного процесса. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика. Для выполнения различных заданий, в соответствии с учебной программой и фондом оценочных средств, обучающиеся должны самостоятельно подобрать и проанализировать источники научно-методической литературы по проблемной теме, которую они выбрали, провести обзор статей и материалов. На основе данных научно-методической литературы обучающиеся готовятся к устному сообщению и выступлению с презентацией, а также проектированию групповых заданий.

Разработчик/группа разработчиков:  
Елена Каусаровна Гильфанова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.