

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.01.06 Общие основы массажа
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

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

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2021)
Форма обучения: Заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

освоение бакалаврами 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; - освоение умений практической реализации основ массажа в спортивной и профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Общие основы массажа» относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, к модулю «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности». Для освоения дисциплины «Общие основы массажа» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения следующих дисциплин: «Анатомия», «Физиология», «Гигиена», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теории и методики физической культуры», 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 5	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	12	12
Лекционные (ЛК)	0	0
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0

Лабораторные (ЛР)	12	12
Самостоятельная работа студентов (СРС)	60	60
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-3	<p>ОПК-3.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <p>- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</p> <p>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</p> <p>- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <p>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <p>- основы обучения</p>	<p>Знать: - историю массажа;</p> <p>- термины и понятия, используемые в массаже;</p> <p>-- содержание основных приемов массажа (общего и частного);</p> <p>- особенности использования разных приемов на различных частях тела.</p>

гимнастическим упражнениям;

- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;
- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- основы техники способов передвижения на лыжах;
- методики обучения способам передвижения на лыжах;
- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;
- основы техники способов плавания и прикладного плавания;

- методики обучения способам плавания;
- методики развития физических качеств средствами плавания;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;
- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения спортивным и подвижным играм;
- терминологию спортивных и подвижных игр;
- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;
- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования

	<p>базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. 	
ОПК-3	<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной 	<p>Уметь: - планировать и применять практические навыки массажа на занятиях по ФК и спортивной тренировке с учетом возрастных особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и осуществлять отбор приемов общего и частного массажа, используемых на занятиях ФК, и спортивной тренировкой до занятия, во время и после занятия в зависимости от поставленных задач; - правильно применять термины и понятия, используемые в методике массажа; - нормировать и регулировать время выполнения сеанса частного массажа на занятиях ФК и спортивной тренировкой с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);

- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для

их устранения;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;

- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья

и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;

- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;

- формировать основы физкультурных знаний;

- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и

	динамики развития и физической подготовленности обучающихся.	
ОПК-3	<p>ОПК-3.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; 	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и приемами проведения сеансов общего и частного массажа; - средствами и методами массажа в сочетании с физическими методами лечения; - методиками проведения массажа и самомассажа.

	<ul style="list-style-type: none"> - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	
ОПК-7	<p>ОПК-7.1 Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные гигиенические требования массажа; - требования к помещению и инвентарю; - требования к массажисту; - режим работы массажиста; - требования к пациенту; - смазывающие средства, используемые во время массажа; - показания и общие противопоказания к массажу.

психрометры и др.)

- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;

- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;

- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;

- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;

- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;

- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;

- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;

- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;

- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

- санитарно-гигиенические требования к занятиям

гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;

- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;

- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях

	<p>ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. 	
ОПК-7	<p>ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники 	<p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях по массажу с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, требования к кушетке, наличие раковины в помещении, размещение кушетки, наличие аптечки, исправность оборудования, соблюдение требований к одежде и обуви массажиста и массируемого, к структуре проведения процедуры массажа);</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять знания для оценки санитарно-гигиенического состояния помещения для проведения процедуры массажа; - правильно оказывать первую медицинскую помощь при возникновении неотложных состояний во время проведения процедуры массажа; - правильно применять знания о показаниях и противопоказаниях к массажу для предотвращения развития острых патологических состояний; - поддерживать разговор во время процедуры массажа в зависимости от желания массируемого.

	<p>безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. 	
ОПК-7	<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и 	<p>Владеть: - методами оценки гигиенических норм в помещении, предназначенном для проведения процедуры массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами оказания первой медицинской помощи во время проведения процедуры массажа; - навыками обеспечения

<p>травматических повреждениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом <ul style="list-style-type: none"> - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся. 	<p>безопасности при проведении спортивного массажа до занятия, во время или после занятия.</p>
--	--

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	10	0	0	0	10
	1.2	Системы, методы, формы массажа	Теоретические и методические основы массажа	12	0	0	2	10
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	44	0	0	8	36
	2.2	Формы массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	6	0	0	2	4
Итого				72	0	0	12	60

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость

	раздела			(в часах)

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.2	Системы, методы, формы массажа	- Системы массажа. - Методы массажа. - Формы массажа - Классификация видов массажа	2
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 разминание - 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
	2.2	Формы массажа	- Частные методики массажа отдельных частей тела: ног, спины, сустава и т.д. - Методика проведения общего массажа - Самомассаж	2

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	<p>- 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.</p>	<p>- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.</p>	10
	1.2	<p>- 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.</p>	<p>- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.</p>	10
2	2.1	<p>- Особенности выполнения приема поглаживание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. -</p>	<p>- выполнение практико-ориентированных заданий.</p>	36

		<p>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, неподвижный. Ошибки, встречающиеся при проведении вибрации.</p>		
	2.2	- Особенности массажа	- выполнение практико-	4

	<p>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.</p>	ориентированных заданий.	
--	--	--------------------------	--

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. Толстова, Т.И. Массаж в спорте : учебное пособие / Толстова Т.И.; Пономарева Г.В.; Левина Е.А. - Москва : РязГМУ, 2020. - 98 с. (0+е)
2. Фефелова, С.Г. Основы массажа [Текст] : практикум / Фефелова С.Г. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 119, [1] с. - ISBN 978-5-9293-2324-9 : 228-00 (5+е)

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Богомолова, М. М. Лечебный массаж: курс лекций [Электронный ресурс] : учебное пособие / Богомолова М. М. - Волгоград : ВГАФК, 2018. - 102 с. - Печатается по решению Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК». - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Коновалова Н. Г. - Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2017. - 448 с. - Книга из коллекции НФИ КемГУ - Медицина. - ISBN 978-5-8353-1490-4.
3. Юдакова, О. Ф. Основы реабилитации. Общий массаж [Электронный ресурс] / Юдакова О. Ф. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 88 с. - Книга из коллекции Лань -

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. 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. (18 шт.)
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. (0+е)
3. Сайгер, Я. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия [Текст] : фонд. пособие. - Москва : АСТ, 2010. - 522 с. : ил. - ISBN 978-5-17-069388-7 : 272-21. (8шт.)
4. 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. (10+е)
5. Бирюков, А.А. Массаж спутник здоровья : кн. для учащихся. - Москва : Просвещение, 1992. - 112 с. - (Шк. здоровья). - ISBN 5-09-004078-8 : 8-50. (8 шт.)

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие. направление подготовки 034300 - физическая культура. профиль подготовки «спортивная тренировка». бакалавриат / Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

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

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 лабораторных занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

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.