

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 2022)
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	Знать: - историю массажа; - термины и понятия, используемые в массаже; -- содержание основных приемов массажа (общего и частного); - особенности использования разных приемов на различных частях тела;

	воспитания.	
ОПК-8	ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей	Уметь: - планировать и применять практические навыки массажа на занятиях по ФК для занимающихся с учетом возрастных особенностей; - 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; - правильно применять термины и понятия, используемые в методике массажа в ФК; - нормировать и регулировать время выполнения сеанса частного массажа на занятиях по ФК с учетом возраста и пола занимающихся.
ОПК-8	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 своеобразие региона.	Владеть: - методами и приемами проведения сеансов общего и частного массажа; - средствами и методами массажа в сочетании с физическими методами лечения; - методиками проведения массажа и самомассажа.
ОПК-8	ПК-3.1. Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические,	Знать: - особенности проведения занятий по ФК в сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий; - современные методики и технологии организации образовательной деятельности в

	<p>управленческие и правовые основы физкультурного образования; медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные и психофизические особенности обучающихся.
ПК-3	<p>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.</p>	<p>Уметь: - применять знания из области массажа для формирования здорового образа жизни; осуществлять профилактику и контроль состояния организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>ПК-3.3. Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре.</p>	<p>Владеть: - методами и приемами обобщения информации о достижениях в сфере практических приемов массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	1.2	Системы, методы, формы массажа	- Системы массажа. - Методы массажа. - Формы массажа - Классификация видов массажа	1
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	- Физиологическое влияние, техника и методика проведения приемов массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, движения, встряхивания, ударные приемы, вибрация.	2

	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 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

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	- подбор и анализ	4

		<p>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>источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.</p>	
	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>	6
2	2.1	<p>- Особенности выполнения приема поглаживание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. - Особенности выполнения</p>	<p>- выполнение практико-ориентированных заданий.</p>	44

		<p>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 плоских мышц. Ошибки,	- выполнение практико-ориентированных заданий.	4

		<p>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>	
--	--	--	--

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
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

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»	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/

6. Перечень программного обеспечения

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

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.