

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.О.08.04 Общие основы массажа
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)

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

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для
набора 2023)

Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

освоение 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.

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 профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Общие основы массажа» относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, модуль "Здоровьесбережение в учреждениях образования". 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», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теории и методики физического воспитания», 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.	52	52
Лекционные (ЛК)	13	13
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	39	39
Самостоятельная работа	20	20

студентов (СРС)		
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 естественно-научных 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 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 с учетом возрастных особенностей детей; - анализировать и осуществлять отбор приемов общего и частного массажа, используемых на

		<p>занятиях ФК до занятия, во время и после занятия в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 индивидуальных особенностей занимающихся;
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, учебно-исследовательской, 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"> - средствами и методами массажа в сочетании с физическими методами лечения; - методиками проведения массажа и самомассажа.
ПК-3	<p>ПК-3.1. Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД и фитнес-технологий; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД</p>	<p>Знать: - особенности проведения занятий по ФК в сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные методики и технологии организации образовательной деятельности в сочетании с методикой проведения самомассажа во время занятий с детьми ; - возрастные и психофизические особенности обучающихся, - особенности влияния приемов массажа на организм занимающихся.

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, в т.ч. с использованием фитнес-технологий;	Уметь: - выявлять возрастные особенности, показания и противопоказания для проведения сеанса массажа; - 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.
ПК-3	ПК-3.3. Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре, в т.ч. с использованием фитнес-технологий	Владеть: - 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; - методами и приемами обобщения информации о достижениях в сфере практических приемов массажа; - методиками оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.
ПК-6	ПК-6.1. Знает: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социально-экономические и медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФОД	
ПК-6	ПК-6.2. Умеет: подбирать содержание физкультурно-	

	оздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся	
ПК-6	ПК-6.3. Владеет: умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной 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.	4	2	0	0	2
	1.2	Системы, методы, формы массажа	Теоретические и методические основы массажа	10	2	0	4	4
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	47	7	0	20	20
	2.2	Формы	Теоретические,	11	2	0	2	7

		массажа	методические, практические основы массажа.					
Итого				72	13	0	26	33

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	Теоретические и методические основы массажа.	- История развития массажа. - Анатомо-физиологическое обоснование массажа. - Гигиенические основы массажа.	2
	1.2	Теоретические и методические основы массажа	- Системы массажа. - Методы массажа. - Формы массажа - Классификация видов массажа	2
2	2.1	Теоретические, методические, практические основы 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	7
	2.2	Формы массажа	- Частные методики массажа отдельных частей тела: ног, спины,	2

			сустава и т.д. - Методика проведения общего массажа - Самомассаж	
--	--	--	--	--

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (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	- Сегментарный, точечный и другие системы массажа. - Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике. Сочетание аппаратного массажа с ручным и его проведения.	4
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	20
	2.2	Формы массажа	- Особенности массажа плоских мышц. - Особенности массажа рук, ног, учитывая, что эти части тела массируются в положении лежа на	2

			животе и лежа на спине. - Исходные положения при массаже отдельных областей тела и отдельных мышечных групп. Овладение навыками самомассажа	
--	--	--	---	--

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.	2
	1.2	- 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.	4
2	2.1	- Особенности	- выполнение практико-	20

	<p>выполнения приема поглаживание 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.	7

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. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учеб. - Москва : Совет. спорт, 2000. - 296 с. : ил. - ISBN 85009-594-2 : 140-00. (18 шт.)
3. 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.)
4. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. - Москва : Академия, 2006. - 576 с. : ил. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2239-9 : 288-09. (12 шт.)
5. Васичкин, Владимир Иванович. Массаж. Уроки великого мастера. - Москва ; Санкт-Петербург : АСТ : Полигон, 2011. - 319 с. : ил. + DVD. - ISBN 978-5-17-057783-5. - ISBN

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. Шулепов, В. М. Спортивный массаж [Электронный ресурс] / Шулепов В. М., Лобанов С. А. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2010. - 88 с. - Книга из коллекции БГПУ имени М. Акмуллы - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-87978-649-1. Тип ЭР: ссылка - http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=49501

3. 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. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/169603>

4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN ISBN 978-5-9704-2645-6. Тип ЭР: ссылка - <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Проценко, Т. А. Массаж: самая полная энциклопедия [Текст] . - Москва : АСТ-ПРЕСС , 2010. - 348 с. : ил. - ISBN 978-5-462-00924-2 : 146-40. (7 шт.)

2. Сайгер, Я. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия [Текст] : фонд. пособие. - Москва : АСТ, 2010. - 522 с. : ил. - ISBN 978-5-17-069388-7 : 272-21. (8 шт.)

3. Васичкин, В.И. Энциклопедия массажа. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 556 с. : ил. - (Будь здоров!). - ISBN 978-5-222-17751-8 : 391-96. (3 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. Фокин, В.Н. Классический массаж: самоучитель [Текст] . - Москва : ФАИР, 2010. - 359 с. : ил. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1664-2 : 254-54. (16 шт.)

5.2.2. Издания из ЭБС

1. 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.

2. 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. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/158164>

3. 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. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/155514>

4. Фефелова, С.Г. Основы массажа [Текст] : практикум / Фефелова С.Г. - Чита : ЗабГУ,

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
Массаж — научно-практический методический журнал	http://www.massagemag.ru/
Лечебный массаж. Бирюков А.А.	https://www.phantastike.com/massage/lechebnyy_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 проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой 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 очной 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.

На первом занятии по дисциплине «Общие основы массажа» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств. Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. При выборе источников научно-методической литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям.

Обучающиеся должны принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов, с целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать преподавателю вопросы. Готовясь к докладу-презентации, обучающиеся могут обратиться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен 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.