

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.01.08 Массаж

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

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

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (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;

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, модуль "Медико-биологические основы адаптивной физической культуры". 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.	45	45
Лекционные (ЛК)	0	0
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	45	45
Самостоятельная работа студентов (СРС)	27	27

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-1	<p>ОПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и возможности их применения в учебновоспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - основы техники двигательных действий и методики их обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - особенности и методики развития физических качеств и двигательных способностей средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной 	<p>Знать: - историю массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - термины и понятия, используемые в массаже; -- содержание основных приемов массажа (общего и частного); - особенности использования разных приемов на различных частях тела;

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. 	
ОПК-1	<p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их влияния на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольноизмерительными приборами на занятиях адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - оценивать качество выполнения двигательных действий в базовых видах физкультурно- 	<p>Знать:</p> <p>Уметь: - планировать и применять практические навыки массажа на занятиях по ФК с учетом возрастных особенностей детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 индивидуальных особенностей занимающихся;

	<p>спортивной деятельности, делая ошибки в технике, причины их возникновения, подбирать приемы и средства для их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 	
ОПК-1	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - проведения урока адаптивной физической культуры по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности с учетом 	<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.

	<p>особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 	
ОПК-2	<p>ОПК-2.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры; - виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности формирования знаний на занятиях адаптивной 	<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.

	физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	
ОПК-2	<p>ОПК-2.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры; - планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях 	<p>Уметь: - выявлять возрастные особенности, показания и противопоказания для проведения сеанса массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

	<p>адаптивной физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 	
<p>ОПК-2</p>	<p>ОПК-2.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; 	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

	<ul style="list-style-type: none"> - определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре; - выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре; - выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 	
ОПК-14	<p>ОПК-14.1 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 адаптивной физической культурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям; - нормативную документацию по гигиене в физкультурноспортивной деятельности; 	<p>Знать: - основные гигиенические требования массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к помещению т инвентарю; - требования к массажисту; - режим работы массажиста; - требования к пациенту; - смазывающие средства, используемые во время массажа; - показания и общие противопоказания к массажу.

- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;
- приборы для измерения основных параметров микроклимата;
- 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 с отклонениями в состоянии здоровья;
- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- 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 базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторы и причины травматизма в процессе занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- приемы помощи и страховки при проведении занятий по адаптивной физической культуре с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по адаптивным видам спорта;
- способы (варианты) рационального размещения обучающихся для выполнения упражнений на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по адаптивным видам спорта;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях адаптивными видами спорта;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и

	оборудованию на занятиях и соревнованиях по адаптивным видам спорта	
ОПК-14	<p>ОПК-14.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - 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 адаптивной 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 физических упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении физических упражнений; - поддерживать дисциплину во время учебных и тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по адаптивным видам спорта; - 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-14	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; 	<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

<ul style="list-style-type: none"> - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - 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 адаптивной физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по адаптивным видам спорта; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> проведения процедуры массажа; - навыками обеспечения безопасности при проведении спортивного массажа до занятия, во время или после занятия.
--	---

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	0	0	2	2
	1.2	Системы, методы, формы массажа	Теоретические и методические основы массажа	8	0	0	4	4
2	2.1	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	40	0	0	30	10
	2.2	Формы массажа	Теоретические, методические, практические основы массажа.	20	0	0	9	11
Итого				72	0	0	45	27

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	1.1	Теоретические и методические основы массажа.	- История развития массажа. - Анатомо-физиологическое обоснование массажа. - Гигиенические основы массажа.	2
	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	30
	2.2	Формы массажа	- Особенности массажа плоских мышц. - Особенности массажа рук, ног, учитывая, что эти части тела массируются в положении лежа на животе и лежа на спине. - Исходные	9

			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 выполнения приема	- выполнение практико-ориентированных заданий.	10

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, 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.	11

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. Лечебный массаж : учеб. - Москва : Совет. спорт, 2000. - 296 с. : ил. - ISBN 85009-594-2 : 140-00.

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. 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>

2. 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>

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 - Медицина. - ISBN 978-5-8114-8756-1.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. 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.

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.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Богомоллова, М. М. Лечебный массаж: курс лекций [Электронный ресурс] : учебное пособие / Богомоллова 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>

2. 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>

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

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 лабораторных занятий	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Массаж» 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 «Массаж» 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.