

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.03.02 Восстановительный массаж в физической культуре и спорте
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 2024)
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 в физической культуре и спорте ; овладение способами применения частных методик восстановительного массажа, 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;
- 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 «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте» относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, является одной из дисциплин по выбору. Для освоения дисциплины «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте» 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	<p>историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний;</p> <p>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</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 восстановительного массажа в физической культуре и спорте;</p>

	<p>построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания.</p>	
ОПК-8	<p>использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей.</p>	<p>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 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 восстановительного массажа на занятиях по ФК с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</p>
ОПК-8	<p>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, художественнопродуктивной, культурнодосуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историкокультурного своеобразия региона</p>	<p>Владеть: - методами и приемами проведения восстановительного массажа после нагрузки любого рода ; - средствами и методами массажа в сочетании с физическими методами лечения; - методиками проведения массажа и самомассажа.</p>
ПК-3	<p>теоретические и методические основы базовых</p>	<p>Знать: - особенности проведения занятий по ФК и спорту в</p>

	<p>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>сочетании с методикой проведения восстановительного массажа после занятий физической культурой и после тренировки;</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	<p>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 фитнестехнологий;</p>	<p>Уметь: - применять знания из области восстановительного 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 восстановительного массажа;
ПК-3	<p>предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре, в т.ч. с использованием фитнестехнологий</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и приемами обобщения информации о достижениях в сфере практических приемов массажа; - методиками оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

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.	12	2	0	0	10
	1.2	Спортивный массаж.	Теоретические, методические, практические основы массажа.	32	4	4	0	24
	1.3	Массаж при травмах	Теоретические, методические, практические основы массажа.	28	0	4	0	24
Итого				72	6	8	0	58

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Спортивный массаж	- История развития спортивного массажа. - Классификация видов спортивного массажа.	2
	1.2	Восстановительный массаж в физической культуре и спорте.	Восстановительный массаж: массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 мин.; от 5 до 20 мин.; от 20 до 6 часов; массаж в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении (тренировочном занятии) в день; массаж в день отдыха; после соревнований.	4

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость
--------	-------	------	------------	--------------

	раздела			(в часах)
1	1.2	Восстановительный массаж.	Методики восстановительного массажа: - массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 мин.; -массаж в перерывах от 5 до 20 мин.; - массаж в перерывах от 20 до 6 часов; - массаж в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении (тренировочном занятии) в день; - массаж в день отдыха; - массаж после соревнований.	4
	1.3	Массаж при спортивных травмах.	- Массаж при ушибах. - Массаж при растяжении связок суставов. - Массаж при переломах.	4

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	- История развития массажа и спортивного массажа. - Классификация видов спортивного массажа. - Анатомо-физиологическое обоснование массажа. - Гигиенические основы массажа.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.	10
	1.2	- Массаж и термогидропроцедуры. - Методика банной процедуры. - Использование в восстановительном массаже растирок и мазей.	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.	24

	1.3	Особенности методики сеанса массажа в отдельных видах спорта и при травмах.	- выполнение практико-ориентированных заданий.	24
--	-----	---	--	----

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. 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. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. - Москва : Академия, 2006. - 576 с. : ил. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2239-9 : 288-09.

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. 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

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. (2 шт.)

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. Тип ЭР: файл

3. Рубанович, Виктор Борисович. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : Учебное пособие / Рубанович В. Б. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 253 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/471347> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07030-9 : 729.00. Тип ЭР: ссылка - <https://urait.ru/bcode/471347>

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/
Сайт Министерства образования РФ	http://mon.gov.ru/structure/minister/
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.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/
Массаж — научно-практический методический журнал	http://www.massagemag.ru/
Лечебный массаж. Бирюков А.А.	https://www.phantastike.com/massage/lechebn

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АБВУУ 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, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических 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 «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется один модуль у бакалавров заочной формы, который состоит из трех 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 «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте» 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 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.