

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра ФКиС

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС


доцент Трусова О.В.
“ 30 ” сентября 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Основы массажа»
на 2023/2024 учебный год**

Направление подготовки:
7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки
Физическая реабилитация

квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, заочная
Год набора 2022

Тирасполь 2023

Рабочая программа дисциплины «Основы массажа» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного Стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль подготовки: Физическая реабилитация

Составитель рабочей программы:

старший преподаватель



Мазур Е.А..

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«28» авг 2023г. протокол № 1

И.о. зав. кафедрой

«28» авг 2023г.



Мазур Е.А.

И.о. зав. выпускающей кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«28» авг 2023г.



Мазур Е.А.

1. Цель освоения дисциплины.

Цель настоящей программы - студент должен освоить механизм воздействия массажа на различные системы организма, изменения, происходящие под воздействием массажа, виды и гигиенические основы массажа, противопоказания для проведения процедур массажа. Особое внимание уделяется технике приемов и массажу отдельных частей тела.

В результате изучения дисциплины студенты должны уметь выполнить классический ручной массаж всего тела (общий) или отдельных его частей.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина «Основы массажа» относится к базовой части общенаучного цикла Б1.В.04 основной образовательной программы подготовки бакалавр по профилю Физическая реабилитация по направлению 49.03.02 Адаптивная физическая культура. Для освоения дисциплины «Адаптивное физическое воспитание в школьном возрасте» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении соответствующих дисциплин основной образовательной программы бакалавра по направлению 49.03.02 Адаптивная физическая культура.

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория универсальных компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	ИД-1 _{УК-2} Знает: принципы, методы и требования, предъявляемые к проектной работе ИД-2 _{УК-2} Умеет: обосновывать практическую и теоретическую значимость полученных результатов; проверять и анализировать проектную документацию; анализировать проектную документацию; рассчитывать качественные и количественные результаты, сроки выполнения проектной работы ИД-3 _{УК-2} Владеет: методами реализации проекта в профессиональной области; организацией проведения профессионального обсуждения проекта, участием в ведении проектной документации; проектированием план-графика реализации проекта; определением требований к результатам реализации проекта, участием в научных дискуссиях и круглых столах.
Реабилитация (восстановление)	ОПК-8	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных	ИД-1 _{ОПК-8} Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

		нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ИД-20пк-8 Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для различных форм, видов инвалидности. ИД-30пк8 Владеет: методиками адаптивной физической культуры на разных этапах физической реабилитации (восстановления).
--	--	---	---

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов				Самост. работы	Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных			Практич. зан		
Всего	Лекций	Лаб. Раб.					
4	3 зет/108	44	20	24		64	Зачет
Итого:	3 зет/108	44				64	

Заочное отделение

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов				Самост. работы	Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных			Практич. зан		
Всего	Лекций	Лаб. Раб.					
4	4 зет/108	8	4	4		96	зачет
Итого:	4 зет/108	8				96	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа Д/О, З/О			Внеауд. работа (СР) Д/О, З/О
			Л	ПЗ	ЛР	
4 семестр						
1	Введение	10/2	4/1		6/1	16/24
2	Классификация массажа	10/2	4/1		6/1	16/24
3	Действие массажа на организм	12/2	6/1		6/1	16/24
4	Техника приемов в классическом массаже.	12/2	6/1		6/1	16/24
Всего:		44/8	20/4		24/4	64/96

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Введение				
1	Раздел 1.	4/1	Введение в дисциплину: Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.	
Итого по разделу: 4/1				
Раздел 2. Классификация массажа				
2	Раздел 2.	4/1	Классификация массажа. Противопоказания к проведению массажа. Виды массажа в зависимости от цели, способа, топографии. Наиболее частые противопоказания к проведению массажа, причины противопоказаний.	
Итого по разделу: 4/1				
Раздел 3. Действие массажа на организм				
3.	Раздел 3.	6/1	Анатомо-физиологические основы массажа. Строение и физиология систем организма: опорно-двигательного аппарата (костная, мышечная и суставная системы), пищеварительная, дыхательная, мочевая, сердечно-сосудистая, нервная, система органов чувств. Изменения, происходящие в организме под действием массажных приемов.	
Итого по разделу: 6/1				
Раздел 4. Техника приемов в классическом массаже.				
4.	Раздел 4.	6/1	Техника классического массажа: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы.	
Итого по разделу: 6/1				
Итого:		20/4		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Введение				
1	Раздел 1.	6/1	Введение в дисциплину: Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.	
Итого по разделу: 6/1				
Раздел 2. Классификация массажа				
2	Раздел 2.	6/1	Классификация массажа. Противопоказания к проведению массажа. Виды массажа в	

			зависимости от цели, способа, топографии. Наиболее частые противопоказания к проведению массажа, причины противопоказаний.	
Итого по разделу: 6/1				
Раздел 3. Действие массажа на организм				
3.	Раздел 3.	6/1	Анатомо-физиологические основы массажа. Строение и физиология систем организма: опорно-двигательного аппарата (костная, мышечная и суставная системы), пищеварительная, дыхательная, мочевая, сердечно-сосудистая, нервная, система органов чувств. Изменения, происходящие в организме под действием массажных приемов.	
Итого по разделу: 6/1				
Раздел 4. Техника приемов в классическом массаже.				
4.	Раздел 4.	6/1	Техника классического массажа: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы.	
Итого по разделу: 6/1				
Итого:		24/4		

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Введение				
1	Раздел 1.	16/24	Введение в дисциплину: Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.	
Итого по разделу: 16/24				
Раздел 2. Классификация массажа				
2	Раздел 2.	16/24	Классификация массажа. Противопоказания к проведению массажа. Виды массажа в зависимости от цели, способа, топографии. Наиболее частые противопоказания к проведению массажа, причины противопоказаний.	
Итого по разделу: 16/24				
Раздел 3. Действие массажа на организм				
3.	Раздел 3.	16/24	Анатомо-физиологические основы массажа. Строение и физиология систем организма: опорно-двигательного аппарата (костная, мышечная и суставная системы), пищеварительная, дыхательная, мочевая, сердечно-сосудистая, нервная, система	

			органов чувств. Изменения, происходящие в организме под действием массажных приемов.	
Итого по разделу:16/24				
Раздел 4. Техника приемов в классическом массаже.				
4.	Раздел 4.	16/24	Техника классического массажа: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы.	
Итого по разделу:16/24				
Итого:		64/96		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) не предусмотрена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература					
1.	Массаж. Учебник.	Бирюков А. А.	2003	5	1	кафедра
2.	Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности.	Дубровский В. И.	2000	5	1	кафедра
3.	Энциклопедия массажа от А до Я.	Грицак Е. Н.	1999	2	1	кафедра
	Дополнительная литература					
1.	Книга о здоровье.	Киселев Ю. П.	2000	1	1	кафедра

6.2. программное обеспечение и интернет ресурсы

1. Программа «3Dclinic».
2. Программа «MediaPhys».

№ п/п	Адрес-ссылка	Обозначение ресурса	Аннотация
1.	https://www.beauty-shop.ru/info/klassicheskiy-massazh-osnovy-tekhnika-i-priemy/	Классический массаж: основы, техника и приемы	Сайт, где представлена наиболее актуальная информация по основам массажа.
2.	https://vse-kursy.com/read/256-uroki-massazha-dlya-nachinayuschih-besplatnye-uroki-massazha-dlya-domashnego-obucheniya	Уроки массажа для начинающих: бесплатные видео для домашнего обучения	На данном ресурсе представлены передовые исследования в области основ массажа.

	video-dlya-domashnego-obucheniya.html		
3.	https://azbukamassazha.ru/roguti-oleg/	Видеоуроки по массажу	Проект «Азбука массажа» в первую очередь создан для начинающих массажистов и основным форматом подачи информации являются видеоуроки.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Студенты в процессе изучения дисциплины «Основы массажа» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных массажных приемов.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время *лекций* рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к *лабораторным занятиям* рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «основы массажа» требует от студента серьезной и систематической *самостоятельной работы*, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке *доклада* постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Данный учебный курс предназначен для студентов дневной и заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и лабораторных занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека».

Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Теория здоровья».

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области основ массажа.

На лабораторных занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций по направлению 7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» и профилю подготовки «Физическая реабилитация»

9. Технологическая карта дисциплины

Дневное отделение

Курс _____ 2 _____ группа _____ 204 _____ семестр _____ 4 _____

Преподаватель - лектор _____ Мазур Е.А.

Преподаватели, ведущие практические занятия Мазур Е.А.

Кафедра _____ ФРиОТ

Заочное отделение

Курс _____ 2 _____ группа _____ 23 _____ семестр _____ 4 _____

Преподаватель - лектор _____ Мазур Е.А.

Преподаватели, ведущие практические занятия Мазур Е.А.

Кафедра _____ ФРиОТ

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного зачета.