

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивной медицины

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
«14» 03 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2017/2018 учебный год
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы массажа»

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки
Физическая реабилитация

квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
заочная

Тирасполь 2017

Рабочая программа дисциплины «Основы массажа» /сост.
Е.А. Мазур – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2017 - 14 с.

Рабочая ПРОГРАММА предназначена для преподавания дисциплины **ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ (ВАРИАТИВНОЙ) ЧАСТИ** студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 490302 – **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки – физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль – физическая реабилитация.

Составитель Мазур Е.А. / Мазур Е.А., преподаватель /

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.ОД.5 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.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции (согласно ФГОС -3)
ПК-11	знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ПК-12	умением работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья
ПК-13	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций
ПК-14	готовностью к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды
ПК-15	способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать - представление о механизмах классического, профилактического, лечебного и реабилитирующего действия массажа.

- гигиенические основы массажа (помещение и оборудование, средства для

скольжения рук, требования к массажисту и массируемому);

- продолжительность процедуры и курса массажа;
- правильное положение пациента и массажиста;
- технические приемы массажа;
- анатомо-физиологические основы.

3.2. Уметь:

- отбирать приемы способствующие дать массируемому положительный эффект;
- применять на практике основные приемы массажа.

Владеть:

- основными техническими приемами массажа;
- навыками общения с массируемыми.

Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Семес тр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоем кость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. Раб.	Практич. зан		
4	3 зет	108	6	8		90	зачет
Итого:	3 зет	108	6	8		90	

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

№ Разде ла	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
4 семестр						
1	Введение		2		2	30
2	Классификация массажа		2		2	30
3	Действие массажа на организм		2		4	30
Всего:		108	6		8	90

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.	2	Введение в дисциплину: Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.	
2	Раздел 2.	2	Классификация массажа. Противопоказания к проведению массажа. Виды массажа в зависимости от цели, способа, топографии. Наиболее частые противопоказания к проведению массажа, причины противопоказаний.	
3.	Раздел 3.	2	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. Техника классического массажа: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы	
Итого:		6		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.	2	Введение в дисциплину: Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.	
2	Раздел 2.	2	Классификация массажа. Противопоказания к проведению массажа. Виды массажа в зависимости от цели, способа, топографии. Наиболее частые противопоказания к проведению массажа, причины противопоказаний.	
3	Раздел 3.	4	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. Техника классического массажа: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы.	
Итого:		8		

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.	30	Введение в дисциплину: Понятие о предмете. Экскурс в историю. Развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.	
2	Раздел 2.	30	Классификация массажа. Противопоказания к проведению массажа. Виды массажа в зависимости от цели, способа, топографии. Наиболее частые противопоказания к проведению массажа, причины противопоказаний.	
3	Раздел 3.	30	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. Техника классического массажа: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы.	
Итого:		90		

5.Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует.

6.Образовательные технологии.

В ходе учебного процесса предусмотрены лекции, лабораторные занятия, самостоятельная подготовка, реферативные письменные или устные сообщения.

В лекционном курсе рассматриваются общие понятия о лечебном массаже, развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.

На лабораторных занятиях формируются умения и навыки применения основных приемов лечебного массажа при различных заболеваниях.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в форме устного опроса, тестирования, реферативных письменных или устных докладов.

Изучение дисциплины завершается экзаменом. С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

Семестр	Вид занятия (Л, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	Л	лекция – пресс – конференция лекция – дискуссия, лекция с опорным конспектированием	2
	ЛР	Беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с сохранением жизни человека.	2
Итого:			4

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Форма итогового контроля - зачет.

Аттестация – посещено более 60% занятий от нормы текущего периода (межсессионная).

Допуск к зачету – посещено более 60% занятий.

Зачет.

- 1) Массаж: определение, история развития.
- 2) Влияние массажа на кожу.
- 3) Влияние массажа на мышцы.
- 4) Влияние массажа на суставы, связки.
- 5) Влияние массажа на кровеносную систему.
- 6) Влияние массажа на лимфатическую систему.
- 7) Влияние массажа на дыхательную, мочевую системы.
- 8) Влияние массажа на нервную систему.
- 9) Классификация массажа.
- 10) Массажные приемы (перечислить).
- 11) Поглаживание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 12) Растирание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 13) Разминание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 14) Вибрация: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
- 15) Выжимание: методические указания.
- 16) Движения: методические указания.

- 17) Гигиенические основы массажа: помещение и оборудование.
- 18) Гигиенические основы массажа: средства для скольжения рук.
- 19) Гигиенические основы массажа: требования к массажисту.
- 20) Гигиенические основы массажа: требования к пациенту.
- 21) Основные принципы массажа.
- 22) Показания и противопоказания для проведения массажа.
- 23) Техника проведения массажа на верхней конечности.
- 24) Техника проведения массажа на нижней конечности.
- 25) Техника проведения массажа спины.
- 26) Техника проведения массажа волосистой части головы.
- 27) Техника проведения массажа живота.
- 28) Техника проведения массажа груди.
- 29) Техника проведения массажа шеи.
- 30) Техника проведения массажа лица.
- 31) Самомассаж. Применяемые приемы.
- 32) Аппаратный массаж, виды.
- 33) Основные приемы аппаратного массажа.
- 34) Комбинированный массаж.
- 35) Среднефизиологическое положение тела при проведении массажа.

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

Основная:

- 1) Бирюков А. А. Массаж. Учебник. М. «Физкультура и Спорт». 2003
- 2) Дубровский В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. М. Физкультура и спорт 1985
- 3) Куничев Л. А. Лечебный массаж. М. Медицина 1979
- 4) Сапин М. Р. Анатомия человека. М. Медицина 1997
- 5) Киселев Ю. П. Книга о здоровье. М. Медицина 1988

Дополнительная:

- 1) Грицак Е. Н. Энциклопедия массажа от А до Я. М. 2004
- 2) Васичкин В. И. Все про массаж. М. 2003
- 3) Алексеус А. К. Основы лечебного массажа. Минск 2004
- 4) Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. М. «Физкультура и Спорт». 1985
- 5) Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. Оникс. 1994

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы для изучения анатомического строения организма. *Инструментальное и лабораторное оборудование:* массажные кушетки, полотенца, массажные средства.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ВПО по направлению 490302 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» и профилю подготовки «Физическая реабилитация»

11. Технологическая карта дисциплины

Курс _____ 2 _____ группа _____ 4 _____ семестр

Преподаватель - лектор _____ Мазур Е.А. _____

Преподаватели, ведущие практические занятия _____ Мазур Е.А.

Кафедра _____ Спортивная медицина _____

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом практическом занятии.

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 или письменного зачета.

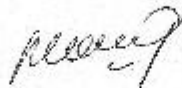
Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Зачет считается принятым при наличии свыше 50 баллов. Менее 50 баллов зачет считается не принятым и студентам предоставляется возможность переаттестации.

Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации 80 баллов (если введена модульно-рейтинговая система).

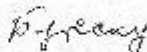
Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: (например, устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ и т.д.).

Составитель (и):
преподаватель



Мазур Е.А., ст.

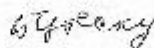
Зав. кафедрой «Спортивная медицина»
доцент



Бутеску А.Н.,

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры
доцент



Бутеску А.И.,

2. Декан факультета ФК и С
профессор



Гуду В.Ф.,