

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

(подпись, расшифровка подписи)
2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2016/2017 учебный год
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы массажа»

Направление подготовки:
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
заочная

Тирасполь 2016

Рабочая программа дисциплины «Основы массажа» /сост.
Е.А. Мазур – Тирасполь: ГОУ ИГУ, 2016 - 12 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ (ВАРИАТИВНОЙ) ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ЗАОЧНОЙ
ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 – Педагогическое
образование. Дисциплина «Основы массажа» относится к Блоку 1
Вариативной части обязательных дисциплин Б1.В.ДВ.14.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального
Государственного образовательного стандарта высшего профессионального
образования по направлению подготовки – педагогическое образование,
профиль – физическая культура.

Составитель Е.А. Мазур / Мазур Е.А. ст. преподаватель /

1. Цель освоения дисциплины.

Цель настоящей программы - обеспечение качественной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта в области массажа для применения его в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО бакалавриата.

Дисциплина «Основы массажа» относится к Блоку 1 Вариативной части «Дисциплины по выбору» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции (согласно ФГОС -3)
ОК6	способностью к самоорганизации и самообразованию

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- требования к температурному режиму, освещенности, вентиляции во время сеанса массажа;
- требования к рабочей одежде и обуви массажиста;
- стандарт оснащения массажного кабинета;
- санитарно-гигиенические требования к обработке рук массажиста;
- вопросы этики, психологии при общении с пациентом;
- исходные положения пациента и массажиста при проведении разных типов классического массажа;
- показания и противопоказания к процедуре классического массажа здоровому человеку и пациенту при определенной патологии.

Уметь:

- -подготовить рабочее место массажиста к работе;
- подготовить пациента к процедуре классического массажа;
- проводить обследование пациента с целью выявления противопоказаний к классическому массажу на момент проведения процедуры;
- идентифицировать участки напряжения мышечной ткани, зоны гиперестезии, болезненности и др.;
- выбирать дозировку массажного воздействия в соответствии с назначением врача и особенностями физиологического состояния пациента на момент проведения процедуры.

Владеть:

Начальными навыками практического массажа. Быть ознакомлен с функциональными состояниями и трудоспособностью человека, нарушенных болезнями, травмами, или физическими, химическими и социальными факторами.

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 итоговог о контроля
	Трудо емкость, з.е./час ы	В том числе					
		Аудиторных				Самос т. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. Раб.	Практич зан		
2	3 зет	108	6	4		94	Зачет
Итого:	3 зет	108	6	4		94	

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

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
4 семестр						
1	Введение		2		2	36
2	Классификация массажа		2		1	36
3	Действие массажа на организм		2		1	22
Всего:		108	6		4	94

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплин ы	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.	1	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.	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.	

			Техника классического массажа: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Влияние на организм. Методические указания. Основные и вспомогательные приемы.	
Итого:		4		

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.	36	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.	36	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.	22	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:		94		

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
2	Л	лекция – пресс – конференция лекция – дискуссия, лекция с опорным конспектированием	1
	ЛР	Беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с сохранением жизни человека.	1
Итого:			2

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 _____ 1 _____ группа _____ 2 _____ семестр

Преподаватель - лектор _____ Мазур Е.А. _____

Преподаватели, ведущие лабораторные 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

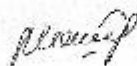
результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

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

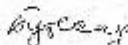
Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации 80 баллов (если введена модульно-рейтинговая система).

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.).

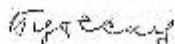
Составитель (и):



Мазур Е.А., ст. преподаватель

Зав. кафедрой «Спортивная медицина»  Бутеску А.Н., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры  Бутеску А.Н., доцент

2. Декан факультета ФК и С



Гуцу В.Ф., профессор