

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
МАССАЖ

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы:
Физкультурное образование

Форма обучения
Очная/заочная

Статус дисциплины: входит в часть ОПОП, формируемую участниками обра-
зовательных отношений (дисциплина по выбору)

Махачкала, 2022 год

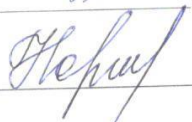
Рабочая программа дисциплины «Массаж» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура от «19» сентября 2017 г. № 940.

Разработчик(и): Кафедра спортивных дисциплин, к.п.н., профессор Рустамов А.Ш.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «25» 03 2022г., протокол № 6

Зав. кафедрой  Рустамов А.Ш.

на заседании Методической комиссии факультета Физической культуры и спорта от «30» 03 2022г., протокол № 7.

Председатель  Новикова Н. Б.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 03 2022г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Массаж» входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины заключается в изучении сущности и механизмов влияния массажа на различные органы, системы и организм в целом в зависимости от исходного состояния массируемого, применяемых приемов и характера их проведения; получении знаний о значении массажа в системе спортивной тренировки.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных – ОПК-14, профессиональных – ПК-4.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости: в форме контрольной работы и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 3 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий: 108 ч.

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия								СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем						КСР		
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
8	108	36	18		18			72	зачет	

Заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия								СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем						КСР		
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
	108	8	4		4			100	зачет	

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Массаж» является формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков в области массажа для общей тренировки, оздоровления, укрепления организма, а также восстановление утраченных функций в связи с заболеваниями или травмами, профилактики различных заболеваний, что позволяет рационально использовать полученные навыки и умения в последующей трудовой деятельности. Задачи учебной дисциплины:

- изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показания и противопоказания к массажу, систем, форм и методов массажа;
- изучение классификации приёмов классического массажа, физиологическое влияние на системы, ткани, органы и организм человека в целом;
- изучение техники и методики приёмов классического массажа;
- изучение частных методик массажа отдельных частей тела и овладение методикой сеанса общего массажа;
- изучение особенностей различных видов массажа и основ методики использования массажа в спортивной, лечебной практике, а также в повседневной жизни человека;
- изучение организационно-методических особенностей использования массажа в отдельных видах спортивно-оздоровительного туризма и рекреативно спортивной деятельности с различным контингентом населения;
- изучения использования термо-, гидро-, физиопроцедур в сочетании с массажем и самомассажем в спортивной практике, а также в рекреативно-оздоровительной и туристической деятельности;
- изучение методики и техники самомассажа и использование его в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Массаж» входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные при изучении дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Лечебная физическая культура», «Биохимия человека».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения и процедура освоения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Способен определять - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;	<i>Знает</i> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организа-	Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата

	<ul style="list-style-type: none"> - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	<p>ции, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; <p><i>Умеет</i> определять содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; <p><i>Владеет</i> показателями, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенностями оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. 	
	<p>ОПК-14.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; <p><i>Умеет</i> анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные ре-</p>	

	<p>интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p>	<p>зультаты для коррекции собственной деятельности; <i>Владеет</i> анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p>	
	<p>ОПК-14.3. Способен определять</p> <p>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;</p> <p>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p>- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>- проведение педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;</p> <p><i>Умеет</i> разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p><i>Владеет</i> планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>	
<p>ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><i>ПК4.1</i> . Осуществляет организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <p>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</p> <p>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>-основные цели, принципы и закономерности психологиче-</p>	<p><i>Знает</i> организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <p>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</p> <p>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>-основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p><i>Умеет</i> осуществлять организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <p>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</p>	<p>Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата</p>

	<p>ского обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности; -содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства. -основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. <i>Владеет</i> организацией спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте -методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса; -медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности; -содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства. -основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	
	<p><i>ПК 4.2.</i> методологически грамотно использует измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;</p>	<p><i>Знает</i> методологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; -организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам</p>	

	<p>-организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;</p> <p>-определять причины ошибок в процессе освоения обучающимися двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;</p> <p>-анализировать результаты комплексного медико-биологического контроля функционального состояния занимающихся в избранном виде спорта;</p> <p>-формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе результатов комплексного медико-биологического контроля;</p> <p>-составлять план использования медико-биологических средств восстановления работоспособности и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки и в электронном и бумажном варианте.</p> <p>-разрабатывать план психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;</p> <p><i>Умеет</i> определять причины ошибок в процессе освоения обучающимися двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;</p> <p>-анализировать результаты комплексного медико-биологического контроля функционального состояния занимающихся в избранном виде спорта;</p> <p>-формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе результатов комплексного медико-биологического контроля;</p> <p><i>Владеет</i> возможностями составлять план использования медико-биологических средств восстановления работоспособности и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки и в электронном и бумажном варианте.</p> <p>-разрабатывать план психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	
	<p><i>ПК-4.3.</i> владеет навыками квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>-навыки квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;</p>	

	<p>-анализа и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения;</p> <p>-систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.</p> <p>-применения технологий психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>-анализ и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения;</p> <p>-систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.</p> <p><i>Умеет</i> применять технологии психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	
--	--	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
Модуль 1.								
1	Общие основы массажа. Приемы и техника массажа. Методика массажа.	8	2	2			14	Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата
2	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж		2	2			14	
	<i>Итого по модулю 1:</i>		4	4			28	
Модуль 2.								
1.	Техника выполнения поглаживания. Техника выполнения растирания. Методические указания и основные ошибки.		2	2			8	Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата

2.	Техника выполнения разминания. Техника выполнения вибрации. Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки.		2	2			8	
3.	Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.		2	2			8	
	<i>Итого по модулю 2:</i>		6	6			24	
Модуль 3.								
1.	Спортивный массаж: тренировочный массаж, предварительный массаж, восстановительный массаж.		4	4			4	Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата
2.	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		2	2			8	
3.	Нетрадиционные методики массажа.		2	2			8	
	<i>Итого по модулю 3:</i>		8	8			20	
	Вид промежуточной аттестации							Зачет
	ИТОГО:		18	18			80	

4.2.2. Структура дисциплины в заочной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен		
Модуль 1.									
1	Общие основы массажа. Приемы и техника массажа. Методика массажа.	8	2				16	Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата	
2	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж						18		
	<i>Итого по модулю 1:</i>		2	0			34		
Модуль 2.									

1.	Техника выполнения поглаживания. Техника выполнения растирания. Методические указания и основные ошибки.					12	Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата
2.	Техника выполнения разминания. Техника выполнения вибрации. Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки.					12	
3.	Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.		2			10	
<i>Итого по модулю 2:</i>			0	2		34	
Модуль 3.							
1.	Спортивный массаж: тренировочный массаж, предварительный массаж, восстановительный массаж.		2			10	Устный опрос, Письменный опрос, подготовка реферата
2.	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.			2		10	
3.	Нетрадиционные методики массажа.					12	
<i>Итого по модулю 3:</i>			2	2		32	
Вид промежуточной аттестации							Зачет
ИТОГО:			4	4		100	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1.

Тема 1. Общие основы массажа. Приемы и техника массажа. Методика массажа.

Содержание темы:

Введение в предмет. Определение массажа. Механизмы физиологического действия массажа. Ответные реакции на массажные воздействия. Характер массажа. Показания и противопоказания к массажу. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа. История возникновения и развития массажа в России. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. Применение смазывающих средств при массаже. Техника и методика выполнения массажных приемов.

Тема 2. Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж.

Содержание темы:

Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. Спортивный массаж—это способ массажного воздействия на организм спортсмена с целью достижения высоких функциональных возможностей и спортивных результатов.

Модуль 2.

Тема 1. Техника выполнения поглаживания. Техника выполнения растирания. Методические указания и основные ошибки.

Содержание темы:

Поглаживание. Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). Методические указания к выполнению приема. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы. Основные ошибки при выполнении приема. Растирание. Основные разновидности (круговые растирания подушечками пальцев, основанием ладони, тыльной поверхностью средних фаланг, предплечьем, пилообразные и др.) Физиологическое влияние на ЦНС, кровообращение, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Методические указания. Ошибки.

Тема 2. Техника выполнения разминания. Техника выполнения вибрации. Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки.

Содержание темы:

Разминание. Основные разновидности (одной рукой, двумя руками - поперечное однонаправленное и разнонаправленное, с отягощением, подушечками пальцев). Физиологическое влияние приема на ЦНС, кровообращение, мышечную систему. Методические указания. Основные ошибки при выполнении приема. Ударные приемы. Основные разновидности (поколачивание, рубление, похлопывание). Методические указания. Физиологическое влияние на ЦНС. Возможности применения ударных приемов в спортивной практике. Ошибки. Вибрационные приемы. Основные разновидности (потряхивание, встряхивание, валиние, вибрация). Методические указания. Физиологическое влияние. Роль вибрационных приемов в спортивной практике. Ошибки. Пассивные движения. Классификация. Методические указания. Физиологическое влияние пассивных движений на ЦНС и опорно-двигательный аппарат. Ошибки.

Тема 3. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.

Содержание темы:

Комбинирование массажа с физическими методами лечения. Сочетание массажа с теплотечением (водяная ванна, аппликации, индуктотермия), со светолечением (соллюкс, световые ванны), с водолечением (подводный массаж, обливание, ванна), электролечение (импульсные токи низкой частоты, электростимуляция, электрогимнастика, электрофорез).

Модуль 3.

Тема 1. Спортивный массаж: тренировочный массаж, предварительный массаж, восстановительный массаж.

Содержание темы:

Особенности спортивного массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Тренировочный массаж: цель и задачи массажа. Методика проведения тренировочного массажа. Приемы, рекомендуемые для общего тренировочного массажа. Предварительный массаж: цель и задачи массажа. Характеристика разновидностей предварительного массажа. Место предварительного массажа в спортивной практике. Разминочный массаж: задачи массажа и методика проведения. Массаж в предстартовых состояниях: задачи массажа и методика проведения. Согревающий массаж: задачи массажа и методика прове-

дения. Восстановительный массаж: цель и задачи массажа, методика проведения. Пути повышения эффективности восстановительного массажа. Особенности в различных видах спорта.

Тема 2. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Содержание темы:

Классификация спортивных травм. Задачи массажа при спортивных травмах. Ушибы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Растяжения связок суставов: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Вывих: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Переломы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Повреждение фасций и мышц: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миалгия: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миозит: характеристика, задачи массажа, методика проведения.

Тема 3. Нетрадиционные методики массажа.

Содержание темы:

Баночный (вакуумный) массаж: показания, противопоказания, методика проведения. Медовый массаж: показания, противопоказания, методика проведения. Антицеллюлярный массаж: показания, противопоказания, методика проведения. Аромомассаж: показания, противопоказания, методика проведения.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, реализация компетентностного подхода дисциплина предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-консультация, проблемная лекция, лекция-визуализация,) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студента над глубоким освоением фактического материала организуется в процессе выполнения практических заданий, подготовки к занятиям, по текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний. Пропущенные лекции отрабатываются в форме составления реферата по пропущенной теме. Задания по самостоятельной работе разнообразны:

- оформление рабочей тетради с соответствующими методическими указаниями к работе, результатами работы и выводами по сделанной работе;
- обработка учебного материала по учебникам и лекциям, текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний по модульно-рейтинговой системе;
- поиск и обзор публикаций и электронных источников информации при подготовке к занятиям, написании рефератов;
- работа с контрольными вопросами при самоподготовке;
- обработка и анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет). При этом проводятся экспресс-опрос на практических занятиях, заслушивание рефератов, проверка письменных контрольных работ.

6.1. Примерный перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа. История возникновения и развития массажа в России.
2. Роль наших соотечественников в развитии массажа.
3. Определение массажа. Механизмы физиологического действия массажа.
4. Техника и методика выполнения массажных приемов.
Механизмы действия массажа.
5. Классификация видов массажа.
Лечебный массаж, основные принципы.
6. Общий и локальный массаж
Гигиенический массаж.
7. Гигиенические основы массажа.
Сегментарный массаж.
8. Поглаживание.
Косметический массаж.
9. Разминание.
Характер массажа.
10. Растирание.
Ответные реакции на массаж.
11. Ударные приемы.
12. Вибрационные приемы.
13. Пассивные движения.
14. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
15. Спортивный массаж.
16. Тренировочный массаж
17. Предварительный массаж
18. Восстановительный массаж.
19. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания, в спорте?
20. Задачи массажа при спортивных травмах.
21. Баночный (вакуумный) массаж.
22. Медовый массаж.
23. Восточный массаж.
24. Антицеллюлярный массаж.
25. Аромомассаж.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Типовые контрольные задания

7.1.1. Примерная тематика рефератов.

1. Системы и методы массажа.
2. Техника выполнения приемов массажа.
3. Последовательность приемов массажа и массируемых участков тела.
3. Разновидности и техника выполнения рефлекторно-сегментарного массажа.
4. Основные приемы классического массажа.
5. Влияние массажа на организм человека.
6. История развития массажа.
7. Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
8. Основные методики массажа и самомассажа.
9. Экзотические виды массажа.

7.1.2 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа. История возникновения и развития массажа в России.
2. Определение массажа. Механизмы физиологического действия массажа.
3. Характер массажа. Виды массажа.
4. Показания и противопоказания к массажу.
5. Массаж: гигиенический, точечный.
6. Массаж: спортивный, самомассаж.
7. Массаж: инструментальный, косметический.
8. Поглаживание: определение, физиологическое действие.
9. Основные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения.
10. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения.
11. Особенности проведения поглаживания.
12. Растирание: определение, физиологическое действие.
13. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения.
14. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения.
15. Особенности проведения растирания
16. Разминание: определение, физиологическое действие
17. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения.
18. Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения.
19. Особенности проведения разминания.
20. Вибрация: определение, физиологическое действие.
21. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения.
22. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения.
23. Особенности проведения вибрации.
24. Пассивные движения: определение, физиологическое действие.
25. Основные приемы пассивных движений: техника выполнения, места эффективного применения.
26. Вспомогательные приемы пассивных движений: техника выполнения, места эффективного применения.
27. Особенности проведения пассивных движений.
28. Комбинирование массажа с физическими методами лечения.
29. Сочетание массажа с теплолечением, светолечением, с водолечением и электролечением.
30. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания.
31. Тренировочный массаж: цель, задачи, особенности проведения массажа.
32. Тренировочный массаж: методика проведения массажа, продолжительность.
33. Предварительный массаж: цель, виды массажа.
34. Предварительный массаж: методика проведения, особенности.
35. Разминочный массаж: задачи массажа, особенности проведения.
36. Разминочный массаж: методика проведения, особенности.
37. Согревающий массаж: цель, задачи, особенности проведения.
38. Согревающий массаж: методика проведения.
39. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения.
40. Восстановительный массаж: методика проведения.
41. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа.
42. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
43. Растяжение связок суставов: задачи массажа, методика проведения

44. Вывих: задачи массажа, методика проведения
45. Переломы: задачи массажа, методика проведения
46. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения
47. Миалгия: задачи массажа, методика проведения
48. Миозит: задачи массажа, методика проведения
49. Баночный (вакуумный) массаж: показания, противопоказания, методика проведения.
50. Медовый массаж: показания, противопоказания, методика проведения.
51. Антицеллюлярный массаж: показания, противопоказания, методика проведения.
52. Аромомассаж: показания, противопоказания, методика проведения.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 5 баллов
- участие на практических занятиях – 15 баллов
- выполнение самостоятельной работы (подготовка рефератов) – 10 баллов

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- контрольная работа - 70 баллов.

Критерии оценки посещения занятий

Оценка выставляется в соответствии с процентом занятий, которые посетил студент из всего количества аудиторных занятий, предусмотренных дисциплиной.

Критерии оценки участия на практических занятиях (устный опрос)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания устного опроса:

86-100 баллов ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

66-85 баллов ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 86-100 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

51-65 балл ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0-50 баллов ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценки контрольной работы

Письменная контрольная работа состоит из трех теоретических вопросов:

86-100 баллов – студент, показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, самостоятельно ответил на вопросы, ответ отличается богатством и

точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично; показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

66-85 баллов – студент, показал полное знание учебного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший ответивший на вопросы; показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

51-65 балл – студент, обнаруживший знание основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы, самостоятельно выполнивший задания, однако допустивший некоторые погрешности при ответе на вопросы;

0-50 баллов – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного материала, не выполнившего задания, допустившему принципиальные ошибки при ответе на вопросы, продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач.

Критерии оценки самостоятельной работы (подготовка реферата)

Основными показателями оценки выполненной студентом и представленной для проверки самостоятельной работы являются:

1. Степень соответствия выполненного задания поставленным целям, задачам и требованиям;
2. Оформление, структурирование реферата;
3. Уникальность выполненной работы (отличие от работ коллег);
4. Успешные ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценки самостоятельной работы:

86-100 баллов – студент правильно выполнил индивидуальное самостоятельное задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы на защите.

66-85 баллов - студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов на защите.

51-65 балл – студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено много неточностей.

0-50 баллов – при выполнении индивидуального самостоятельного задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено множество неточностей.

Критерии оценки зачета

Проверка качества подготовки студентов на зачете заканчивается выставлением «зачтено» или «не зачтено».

«Зачтено»:

86-100 баллов - студент владеет знаниями по дисциплине в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: уста-

навливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы; хорошо знаком с основной литературой; увязывает теоретические аспекты дисциплины с прикладными задачами исследования операций и методов оптимизации.

66-85 баллов – студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

51-65 балл - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

«Не зачтено»:

0-50 баллов - студент не освоил обязательного минимума знаний дисциплины, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

1. <http://elib.dgu.ru>
2. <http://edu.icc.dgu.ru>

б) основная литература:

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 368 с.
2. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62950.html>
3. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 357 с.

б) дополнительная литература:

1. Юречко, О. В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста [Электронный ресурс] учеб. пособие / О. В. Юречко. — Благовещенск : Благовещенский гос. пед. ун-т, 2015 – 128 с. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24933912>
2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / под общ. ред. проф. Евсеева С. П. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51905
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : www.biblioonline.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA2

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

Даггосуниверситет имеет доступ к комплектам библиотечного фонда основных отечественных и зарубежных академических и отраслевых журналов по профилю подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура:

- 1) ЭБС IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru>
- 2) Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
- 3) Доступ к электронной библиотеке на <http://elibrary.ru> на основании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВО ДГУ и «ООО» «Научная Электронная библиотека» от 15.10.2003. (Раз в 5 лет обновляется лицензионное соглашение).
- 4) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучения: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/>.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Данные методические указания по курсу «Массаж» соответствуют положениям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и предназначены для организации работы студентов факультета физической культуры и спорта Дагестанского государственного университета. Дисциплина «Массаж» предполагает комплексное использование всех форм аудиторных (лекции, выполнение письменных заданий) и неаудиторных (индивидуальные консультации с преподавателем, самостоятельная работа студентов, написание рефератов) занятий.

Организация деятельности студента по конкретным видам учебных занятий.

Лекционный курс. Лекция является основной формой обучения в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится систематическое изложение современных научных материалов, освещение основных проблем биохимии. Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии. Студенту необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций следует использовать при выполнении самостоятельных заданий, при подготовке к практическим занятиям и зачету.

Практические занятия. Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.

Реферат. Реферат – это обзор и анализ литературы на выбранную Вами тему. Реферат это не списанные куски текста с первоисточника. Для написания реферата необходимо найти литературу и составить библиографию, использовать от 3 до 5 научных работ, изложить мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложить основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. Недопустимо брать рефераты из Интернета. Тема реферата выбирается Вами в соответствии с Вашими интересами. Необходимо, чтобы в реферате были освещены как теоретические положения выбранной Вами темы, так и проанализированы конкретные примеры. Реферат оформляется в виде машинописного текста на листах стандартного формата (А4). Структура реферата включает следующие разделы:

- титульный лист;

- оглавление с указанием разделов и подразделов;
- введение, где необходимо указать актуальность проблемы, новизну исследования и практическую значимость работы;
- литературный обзор по разделам и подразделам с анализом рассматриваемой проблемы;
- заключение с выводами;
- список используемой литературы. Желательное использование наглядного материала - таблицы, графики, рисунки и т.д. Все факты, соображения, таблицы, рисунки и т.д., приводимые из литературных источников студентами, должны быть сопровождаемы ссылками на источник информации. Недопустимо компоновать реферат из кусков дословно заимствованного текста различных литературных источников. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника, отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и является нарушением авторских прав. Используемые материалы необходимо комментировать, анализировать и делать соответственные и желательные собственные выводы. Все выводы должны быть ясно и четко сформулированы и пронумерованы. Список литературы оформляется строго по правилам Государственного стандарта. Реферат должен быть подписан автором, который несет ответственность за проделанную работу. Защита реферата продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему студенту, по окончании представления реферата, могут быть заданы вопросы по теме реферата. Рекомендуемый объем реферата 10-15 страниц компьютерного (машинописного) текста.

Контрольная работа. Контрольная работа выполняется с целью закрепления знаний, полученных студентом в ходе лекционных и семинарских занятий и приобретения навыков самостоятельного понимания и применения нормативно-правовых актов и специальной литературой. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленные вопросы контрольной работы должно показать знание студентом теории вопроса и практического ее разрешения. Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном или устном виде. Перед написанием работы необходимо внимательно ознакомиться с содержанием вопросов по лекции, учебнику, изучить рекомендуемую литературу. Ответы на контрольные вопросы должны быть полными, обстоятельно изложены и в целом раскрывающими содержание вопроса.

Самостоятельная работа. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных навыков; развитию исследовательских умений студентов. Самостоятельная работа студентов включает:

- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе);
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников по тематике дисциплины;
- выполнение курсовых работ (проектов);
- написание рефератов;
- работа с вопросами для самопроверки.

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса.

Подготовка к зачету. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, рабочую программу дисциплины.

Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. В период подготовки к зачету студент вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка студента к

зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах и тестах зачета.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Для создания, просмотра и редактирования текстовых документов (лекций, рефератов, докладов, курсовых работ) используется текстовый процессор Microsoft Word. При чтении лекций по всем темам активно используется компьютерная техника для демонстрации слайдов с помощью программного приложения Microsoft PowerPoint. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения Microsoft PowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы. В качестве технологий для самостоятельной работы студентов используется электронная библиотека курса и интернет-ресурсы.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

На лекционных и практических занятиях используются методические разработки, практикумы, наглядные пособия, компьютерные программы, наборы слайдов и таблиц по темам.

Перечень необходимых технических средств обучения и способы их применения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование, которое используется в ходе изложения лекционного материала;
- пакет прикладных обучающих и контролирующих программ, используемых в ходе текущей работы, а также для промежуточного и итогового контроля;
- электронная библиотека курса и Интернет-ресурсы – для самостоятельной работы.