

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
Декан СИФ

Ю.Э. Макаревская
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиКОД

А.В. Иваненко
«30» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Оздоровительный массаж»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора — 2022

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	срс, (час.)	КРЛСП	Форма промежуточного контроля экз./зачет
7	108/3	16	16	-	76	-	Зачет
Итого:	108/3	16	16	-	76	-	Зачет

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Оздоровительный массаж»
Рабочую программу составил:

Полякова А.В, к.п.н., доцент кафедры ФКиС 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой  Полякова А.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ  Мясина В.С.
подпись Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения  Васильченко В.В.
подпись Ф.И.О.

ЛИСТ

РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2023, /-2024 учебный год, протокол №__
заседания кафедры «_____» _____ 2022 г

В программу внесены дополнения и(или) изменения

зав. кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена 20 /-20 учебный год, протокол №_____
заседания кафедры
от «_____» _____

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

зав. кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена 20 /-20 учебный год, протокол №_____
заседания кафедры
от «_____» _____

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - создать у студентов представления об общих принципах и методических правилах использования массажа с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями, овладение теоретическими и практическими навыками оздоровительного массажа.

Задачи изучения дисциплины

1. Изучение механизмов физиологического действия оздоровительного массажа на организм.
2. Изучение гигиенических требований к организации массажа в медицинских, профилактических и оздоровительных учреждениях.
3. Научиться проводить осмотр и выявлять изменения, имеющие значения при проведении процедуры оздоровительного массажа.
4. Освоить технику проведения массажа различных областей тела.
5. Освоить методики массажа при некоторых заболеваниях внутренних органов, нервной системы и опорно-двигательного аппарата.
6. Уметь правильно организовать и выполнить процедуру массажа, учитывая клинические показания и противопоказания.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ) (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Оздоровительный массаж» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Таблица 1 — Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту; Ознакомительная практика
ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации	Теория и методика оздоровительной деятельности; Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы; Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; Ознакомительная практика; Тренерская практика; Рекреационная практика;

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы оздоровительной физической культуры Уметь: осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности Владеть: способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы здорового образа жизни уметь: использовать здоровьесберегающие технологии Владеть: навыками осуществления здорового образа жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья Уметь. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры Владеть: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
Профессиональные компетенции		

<p>ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации</p>	<p>ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом</p>	<p>Знать: особенности применения оздоровительного массажа и сочетание с физическими методами оздоровления Уметь: контролировать программы и режимы физкультурно-оздоровительных мероприятий, физической рекреации и реабилитации населения, формировать мотивацию к оздоровительным занятиям Владеть: средствами и методами оздоровительного массажа в процессе физической рекреации и реабилитации населения</p>
	<p>ПК-2.2 Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: механизм действия оздоровительного массажа на организм человека, программы и режимы оздоровительных мероприятий, физической рекреации и реабилитации Уметь: разрабатывать методики оздоровительного массажа и программы реабилитации с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности Владеть: техникой и приемами оздоровительного массажа, физкультурно-оздоровительных занятий</p>
	<p>ПК-2.3 Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации</p>	<p>Знать: показания и противопоказания к проведению оздоровительного массажа, нормы времени, Уметь: контролировать адекватность использования программ и режимов физкультурно-оздоровительных занятий, массажных приемов в физической рекреации и реабилитации. Владеть: методиками, средствами массажа и методами физической рекреации и реабилитации</p>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3

№ раздела	Наименование темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость (часы)
-----------	------------------------------	--

		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
1	Введение в дисциплину «Оздоровительный массаж». Понятие о массаже. Терминология. Нормативно-правовые аспекты деятельности специалиста	4	2			2
2	Гигиенические основы массажа.	4	2			2
3	Физиологические механизмы влияния оздоровительного массажа на организм	8	2			6
4	Формы и методы массажа. Виды массажа	6	2			4
5	Классификация массажа	8	2			6
6	Основные приемы массажа. Методические особенности при выполнении массажных приёмов поглаживания, растирания	8	2			6
7	Методические особенности при выполнении массажных приёмов разминания, вибрационных приёмов	8	2			6
8	Особенности применения оздоровительного массажа и сочетание с физическими методами оздоровления	8	2			6
9	Массаж спины.	8		2		6
10	Массаж головы и лица	8		2		6
11	Массаж верхней конечности и плечевого пояса	8		2		6
12	Массаж нижней конечности и тазового пояса	8		2		6
13	Массаж пояснично-крестцовой области.	8		2		6
14	Массаж груди	8		2		6
15	Массаж живота.	2		2		0
16	Общий массаж	4		2		2
17	Зачет					
ИТОГО:		108	16	16		76

4.1.1. Лекционные занятия

	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Введение в дисциплину «Оздоровительный массаж». Понятие о массаже. Терминология. Нормативно-правовые аспекты деятельности специалиста	Понятие о массаже. Характеристика массажа. История развития массажа. Массаж в Древней Индии, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Восточный массаж и вклад в его развитие Али Аб Ибн-Сина.
2	Гигиенические основы массажа.	Гигиенические основы массажа, массажный кабинет и его оборудование, требования к массажисту, к пациенту. документация. Смазывающие средства для массажа.
3	Физиологические механизмы влияния оздоровительного массажа на организм	Физиологические механизмы влияния оздоровительного массажа на организм Механизм действия оздоровительного массажа на организм человека. Сущность массажа. Влияние массажа на кожу, нервную систему, крово- и лимфообразование. Влияние массажа на мышцы, связочно-суставной аппарат, дыхательную систему, обмен веществ
4	Формы и методы массажа. Виды массажа	Формы массажа: общий, локальный, самомассаж, парный, взаимный Методы массажа: ручной метод, аппаратный метод, комбинированный метод, вибрационный массаж, гидромассаж, баромассаж, баночный массаж, точечный массаж
5	Классификация массажа	Классификация массажа: лечебный массаж, гигиенический массаж, косметический массаж, спортивный массаж, сегментарный массаж, точечный массаж..
6	Основные приемы оздоровительного массажа. Методические особенности при выполнении массажных приёмов поглаживания, растирания	Методика проведения массажа. Приемы массажа. Поглаживание. Физиологическое влияние поглаживания на организм. Техника основных приемов поглаживания отдельных областей тела. Вспомогательные приемы поглаживания. Общие методические указания. Ошибки при проведении поглаживания. Растирание. Особенности выполнения растирания на различных участках тела человека.
7	Методические особенности при выполнении массажных приёмов разминания вибрационных приёмов .	Разминание. Физиологическое влияние разминания на организм. Техника основных и вспомогательных приемов разминания. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания. Вибрация. Физиологическое влияние на организм. Техника основных и вспомогательных приемов растирания и вибрации. Общие методические указания. Ошибки при проведении разминания. Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди .

8	Особенности применения оздоровительного массажа и сочетание с физическими методами оздоровления	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 и др.
---	---	---

4.1.2. Практические занятия

	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Массаж спины.	Массаж спины. Техника и методика выполнения массажа спины. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов.
2	Массаж головы и лица	Массаж головы. Массаж лица. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приемов
3	Массаж верхней конечности и плечевого пояса	Массаж верхней конечности и плечевого пояса. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов.
4	Массаж нижней конечности и тазового пояса	Массаж нижней конечности и тазового пояса. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов.
5	Массаж пояснично-крестцовой области.	Массаж пояснично-крестцовой области. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов.
6	Массаж груди и	Массаж груди. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов .
7	Массаж живота.	Массаж живота. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов .
8	Общий массаж	Общий массаж. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов .

4.1.3. Самостоятельная работа студента

п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Вид СРС
1.	Введение в дисциплину «Оздоровительный массаж». Понятие о массаже. Терминология. Нормативно-правовые аспекты деятельности специалиста	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету
2	Гигиенические основы массажа.	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету
3	Физиологические механизмы влияния массажа на организм	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету
4	Формы и методы массажа. Виды массажа. Массаж головы и лица	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету
5	Классификация массажа. Массаж верхней конечности и плечевого пояса	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету
6	Основные приемы массажа. Методические особенности при выполнении массажных приёмов поглаживания, растирания. Массаж нижней конечности и тазового пояса	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету
7	Методические особенности при выполнении массажных приёмов разминания, вибрационных приёмов	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету
8	Особенности применения оздоровительного массажа и сочетание с физическими методами оздоровления	изучение вопросов лекции; Физические методы оздоровления. Их применение в оздоровлении.
9	Массаж спины.	Совершенствование практических навыков, техники и методики массажа спины; подготовка к зачету
10	Массаж головы и лица	Совершенствование практических навыков массаж головы и лица; подготовка к зачету
11	Массаж верхней конечности и плечевого пояса	Совершенствование практических навыков, техники и методики массажа верхней конечности и плечевого пояса; подготовка к зачету
12	Массаж нижней конечности и тазового пояса	Совершенствование практических навыков, техники и методики массажа нижней конечности и тазового пояса; подготовка к зачету

13	Массаж нижней конечности и тазового пояса	Совершенствование практических техники и методики массажа нижней конечности и тазового пояса; подготовка к зачёту
14	Массаж груди	Совершенствование практических навыков, техники и методики массажа груди ; подготовка к зачёту
15	Массаж живота.	Совершенствование практических навыков, техники и методики массажа живота; подготовка к зачёту
16	Общий массаж	Совершенствование практических навыков, техники и методики общего массажа; подготовка к зачёту

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82672.html> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/82672>
2. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85497.html> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85497>
3. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82672.html> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/82672>
4. Куршев, А. В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / А. В. Куршев. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2018. — 148 с. — ISBN 978-5-7882-2496-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100672.html> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — ISBN 978-985-503-531-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/67696.html> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/67696>

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства

Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Текст: электронный.

2. ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

3. SpringerNature: полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland Аб. Part of Springer Nature. — URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». — Саратов, [2010-]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

6. Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, [1997-]. — URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

7. КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст: электронный.

8. КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». — Электрон. дан. — Москва, [2014-]. — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Текст: электронный.

9. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). — Москва, [2000-]. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом. Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ по дисциплине «Оздоровительный массаж»

1. Организация и условия работы массажиста.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.

4. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии)
5. Анатомо-физиологические основы массажа
6. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
8. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.
9. Характеристика и методика приема поглаживания.
10. Характеристика и методика приема растирания.
11. Характеристика и методика приема разминания.
12. Характеристика и методика приема вибрации.
13. Характеристика и методика точечного массажа.
14. Общая характеристика периостального массажа.
15. Общая характеристика сегментарного массажа.
16. Общая характеристика соединительнотканного массажа.
17. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
18. Общая характеристика спортивного массажа.
19. Общая характеристика аппаратного массажа.
20. Техника выполнения массажа головы и лица.
21. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.
22. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.
23. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.
24. Гигиенические основы массажа
26. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.
27. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.
28. Техника выполнения общего массажа.
29. Особенности методики и приемы косметического массажа.
30. Основные виды, правила и приемы самомассажа.
31. Направления массажных движений при массаже конечности
32. Место расположения крупных лимфатических узлов на верхней конечности, условия выполнения массажа в этих зонах
33. Гигиенические основы проведения массажа. Требования к помещению, медицинскому оборудованию, массажисту. Нормы нагрузки.
34. Аппаратный массаж: вибрационно-вакуумный (пневмовибро-массаж). Подводный душ. Показания и противопоказания, техника проведения.
35. Общая характеристика нервной системы человека. Центральный отдел.
36. Основные и вспомогательные приемы классического массажа, техника выполнения, встречающиеся ошибки при выполнении приема поглаживания.
37. Физиологическое действие основных приемов массажа.
Топографическое положение и функции передней, задней и латеральной групп
38. Сущность и механизм действия массажа. Механизм нервнорефлекторного действия. Роль гуморального фактора в механизме действия массажа.
38. Смазывающие средства и мази, применяемые в массаже.
39. Особенности частного массажа
40. Виды и формы массажа
41. Формы массажа
42. Тренировочный массаж. Виды и методики.
43. Последовательность выполнения приемов по участкам тела
44. Формы и технология проведения сеансов массажа.
45. Приемы и виды спортивного массажа.
46. Предварительный массаж. Виды и методики.
47. Восстановительный массаж. Виды и методики.
48. Оздоровительный массаж
47. Расслабляющий массаж
48. Тонизирующий массаж

49. Виды массажа.
50. Классический и сегментарно-рефлекторный массаж.
51. Общий массаж.
52. Воздействие массажа на центральную и периферическую нервную системы.
53. Воздействие массажа на кожу.
54. Воздействие массажа на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат.
55. Воздействие массажа на обмен веществ.
56. Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
57. Основные и вспомогательные приемы массажа.
58. Поглаживание и выжимание, признаки и техника выполнения.
59. Техника выполнения общего массажа.
60. Особенности частного массажа.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра в период семестровых экзаменационных сессий и завершает изучение как отдельной дисциплины. Формы проведения промежуточной аттестации определены рабочим учебным планом специальности или направления подготовки, являются едиными и обязательными для всех форм обучения, включают сдачу зачетов. Оценка знаний предполагают дифференцированный подход к обучению и проверке полученных умений, знаний, а также уровня формирования компетенций. Каждый обучающийся при устном ответе должен показать знание лекционного материала и знание практического материала.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Оценка «**зачтено**» - полный правильный ответ на вопросы билета. Материал при ответах на вопрос изложен грамотно. Обучающийся владеет всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «**не зачтено**» - обучающийся не отвечает на вопросы билета или допускает при ответах грубые, существенные ошибки и не владеет индикаторами достижения компетенций по дисциплине

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и выполнения заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются контрольный опрос, практический и теоретический зачет.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны ознакомиться с теоретическим материалом, ответить на вопросы и выполнить все задания для

самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых приемов массажа на практических занятиях.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачёту. При подготовке к зачёту необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Массаж» Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение. На зачёте студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. Студент также должен показать практически выполнять массаж, знать показания и противопоказания к массажу, гигиенические требования и неукоснительно их соблюдать. При подготовке к ответу на зачёте студенту разрешено пользоваться программой по курсу. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Монологические высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

5.2 Организации самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы

5.3 Особенности преподавании дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

-Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся,

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортной психологической атмосферы в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины.

При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи и учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности и компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении по дисциплине применяются:

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы), специализированное ПО.

3. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места магистрантов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

4. Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры и личная почта преподавателя.

При реализации дисциплины использовать следующее лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Microsoft Windows

Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение.

Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

49.03.01 «Физическая культура» бакалавр «Физкультурно-оздоровительные технологии»
АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Оздоровительный массаж»
дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений
Форма обучения очная

Общая трудоемкость дисциплины ЗЕТ / час.	3/108
Цель изучения Дисциплины	Цель - создать у студентов представления об общих принципах и методических правилах использования массажа с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями, овладение теоретическими и практическими навыками массажа.
Содержание дисциплины	Введение в дисциплину «Оздоровительный массаж». Понятие о массаже. Терминология. Нормативно-правовые аспекты деятельности специалиста. Гигиенические основы массажа. Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Формы и методы массажа. Виды массажа. Классификация массажа. Основные приемы массажа. Методические особенности при выполнении массажных приёмов поглаживания, растирания. Методические особенности при выполнении массажных приёмов поглаживания, растирания, разминания, вибрационных приёмов. Особенности применения массажа в сочетании с физическими методами исследования. Частные методики массажа. Массаж отдельных частей тела.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7, ПК -2
Коды и наименование индикатора достижения	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ПК -2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом ПК-2.2. Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности ПК-2.3. Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации

<p>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</p>	<p>Основы детско-юношеского спорта Теория и методика оздоровительной тренировки Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий Физиологические механизмы формирования тренированности Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Основы экономики и управления в физической культуре и спорте Основы менеджмента в физической культуре и спорте Педагогическая практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика</p>
<p>Образовательные технологии</p>	<p>Лекции, практические занятия, самостоятельная работа.</p>
<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>Зачёт</p>