

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

  
 «30» 09. 2022 г.

  
 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Массаж»**

**Шифр и направление подготовки** 49.03.01 «Физическая культура»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** Спортивная тренировка

**Форма обучения** заочная

**Выпускающая кафедра** Физической культуры и спорта

**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.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
10	108/3	6	6	-	92	-	Зачет (4)
Итого:	108/3	6	6	-	92	-	Зачет (4)

**Сочи 2022 г.**

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Массаж»

Рабочую программу составила: Полякова А.В., к.б.н., доцент



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Заведующий кафедрой

  
подпись

А.В. Полякова  
Ф.И.О.

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

Директор НОБ

  
подпись

Е.С. Мысина  
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 20 /20 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от «28» августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения: компетенции ПКУВ-1, ПКУВ-1 изменены на компетенции ПК-1, ПК-2

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 202\_/202\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

## 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 массажа.

Задачи изучения дисциплины

1. Изучение механизмов физиологического действия 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 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 «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 Массаж Физиологические механизмы формирования тренированности Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Ознакомительная практика Преддипломная практика

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	<p>Основы детско-юношеского спорта  Теория и методика оздоровительной тренировки  Массаж  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>

### 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	<p><i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры  <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности  <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	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	<p><i>Знать:</i> основы здорового образа жизни  <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии  <i>Владеть:</i> навыками осуществления здорового образа жизни</p>

	<p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>
--	--	---

**Профессиональные компетенции установленные вузом**

<p>ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки</p>	<p>ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп</p>	<p><i>Знать:</i> педагогические, медико-биологические и психологические методы для оценки степени предрасположенности к виду спорта <i>Уметь:</i> использовать признаки физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей на этапах спортивной подготовки <i>Владеть:</i> системой организационно-методических мероприятий для определения специализации в определенном виде спорта</p>
	<p>ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки</p>	<p><i>Знать:</i> нормы спортивной подготовки на различных этапах <i>Уметь:</i> учитывать возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий <i>Владеть:</i> способами применять на практике современные формы и способы планирования, как инструмента оптимального построения содержания занятий</p>
	<p>ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.</p>	<p><i>Знать:</i> основы построения взаимодействия специалистов в области физической культуры и спорта <i>Уметь:</i> взаимодействовать со специалистами задействованных в подготовке спортсменов <i>Владеть:</i> способами решения проблем взаимодействия с различным контингентом занимающихся</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	СРС
1	Введение в дисциплину «Массаж». Понятие о массаже. Терминология. Нормативно-правовые аспекты деятельности специалиста	6	2	-	-	4
2	Физиологические механизмы влияния массажа на организм	6	2	-	-	4
3	Формы и методы массажа. Виды массажа	6	2	-	-	4
4	Классификация массажа	6	-	-	-	6
5	Основные приемы массажа. Методические особенности при выполнении массажных приёмов поглаживания, растирания	6	-	-	-	6
6	Методические особенности при выполнении массажных приёмов разминания, вибрационных приёмов	6	-	-	-	6
7	Особенности применения массажа в сочетании с физическими методами исследования	6	-	-	-	6
8	Гигиенические основы массажа.	6		-	-	6
9	Массаж спины.	8		2	-	6
10	Массаж головы	8		2	-	6
11	Массаж лица	8		2		6
12	Массаж верхней конечности и плечевого пояса	8			-	8
13	Массаж нижней конечности и тазового пояса	8			-	8
14	Массаж пояснично-крестцовой области.	8			-	8
15	Массаж груди	8			-	8
16	Массаж живота.	8				6
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>92</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Введение в дисциплину «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 Абу Ибн-Сина.
2	Физиологические механизмы влияния массажа на организм	Механизм действия 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
3	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

#### 4.1.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы 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	Массаж головы. Техника и методика выполнения. Основные массажные приемы. Положение пациента во время процедуры массажа. Особенности выполнения массажных приёмов.
3	Массаж лица	Массаж лица. 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 дисциплины	Наименование раздела дисциплины	Вид СРС Вид СРС
1	Введение в дисциплину «Массаж». Понятие о массаже. Терминология. Нормативно-правовые аспекты деятельности специалиста		Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по медицинскому массажу" (с изменениями на 26 декабря 2018 года)
2	Физиологические механизмы влияния массажа на организм		Физиологические механизмы действия массажа на организм. Массаж как механический раздражитель. Диапазон используемых в массаже приёмов и их сочетаний. Тактильные рецепторы.

		<p>1. Рецепторы давления (рецепторы силы) располагаются в глубоких слоях эпидермиса;</p> <p>2. Рецепторы прикосновения. Это быстро адаптирующиеся рецепторы, реагирующие только на изменение силы. Располагаются в верхнем слое эпидермиса, поверхностно;</p> <p>3. Рецепторы вибрации.</p>
3	<p>Формы и методы массажа. Виды массажа</p>	<p>Формы массажа Общий массаж. Локальный массаж. Методы массажа. Ручной массаж. Аппаратный массаж. Виды массажа. Спортивный массаж. Лечебный массаж. Гигиенический массаж.</p>
4	<p>Классификация массажа</p>	<p>Массаж — как комплекс научно обоснованных и практически проверенных приёмов дозированного механического воздействия с помощью рук или массажных аппаратов на ткань организма человека с целью сохранения, укрепления и восстановления здоровья. В зависимости от того, с какой целью применяется массаж, его можно разделить на несколько видов. Кроме того, существуют различные формы массажа, зависящие от области воздействия массажных приемов (общий и локальный), а также от того, кто производит массаж (массаж, выполняемый массажистом, взаимный массаж или самомассаж). Различаются и методы проведения массажа (ножной, ручной, аппаратный и комбинированный).</p>
5	<p>Основные приемы массажа. Методические особенности при выполнении массажных приёмов поглаживания, растирания</p>	<p>Методические особенности при проведении приемов массажа: поглаживания, растирания.</p>
6	<p>Методические особенности при выполнении массажных приёмов разминания, вибрационных приёмов</p>	<p>Методические особенности при выполнении массажных приёмов разминания, вибрационных приёмов</p>
7	<p>Особенности применения массажа в сочетании с физическими методами исследования</p>	<p>Комплексное использование физических лечебных факторов, лекарственных средств, лечебной физкультуры и массажа</p>
8	<p>Гигиенические основы массажа.</p>	<p>В массажном кабинете: температура воздуха – 20–22°С, относительная влажность воздуха – 60%, освещение естественное или лампа дневного света – в пределах 120–130 лк. Система вентиляции.</p> <p>Требования к массируемому</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед началом массажа необходимо принять теплый душ, а если условия не позволяют этого сделать - протереться влажным полотенцем и вытереться насухо.</li> <li>2. Кожа массируемого должна быть чистой, без каких-либо высыпаний.</li> <li>3. Во время массажа пациент должен полностью расслабить все мышцы (достигается при среднем физиологическом положении конечностей).</li> </ol>

		4. У пациента должно быть устойчивое положение массируемой части тела. Смазывающие средства При влажной коже и при выраженном волосяном покрове у массируемого часто используют тальк.
9	Массаж спины.	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.
10	Массаж головы и лица	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.
11	Массаж головы и лица	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.
12	Массаж верхней конечности и плечевого пояса	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.
13	Массаж нижней конечности и тазового пояса	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.
14	Массаж пояснично-крестцовой области.	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.
15	Массаж груди	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.
16	Массаж живота.	Техника и методика выполнения массажа. Основные массажные приемы.

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1 Литература

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2015. - 272 с.
2. Большая книга массажа. - М.: АСТ, 2020. - 256 с.
3. Большая энциклопедия массажа. - М.: АСТ, 2019. - 332 с.
4. Дубровский, В. И. Все о массаже / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
5. Дубровский, В. И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. - М.: Мартин, 2016. - 448 с.
6. Дубровский, В.И. Все виды массажа / В.И. Дубровский. - М.: Молодая Гвардия, 2016. - 428 с.
7. Дубровский, В.И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2018. - 667 с.

### 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: 17.08.2022). – Текст: электронный.
2. ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 17.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

3. SpringerNature: полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 17.08.2022). – 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](http://www.iprbookshop.ru)». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 17.08.2022). – 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: 17.08.2022). – 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: 17.08.2022). – 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: 17.08.2022). – Текст: электронный.
9. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 17.09.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
10. [http://clipart.narod.ru/books/fokin\\_polnyi\\_kurs\\_massaja.pdf](http://clipart.narod.ru/books/fokin_polnyi_kurs_massaja.pdf)
11. <https://med-books.by/>

### **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 промежуточной аттестации**

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

**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 внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, а также к текущему и итоговому контролю. Практические занятия предусматривают совершенствование навыков практической работы, изучения предметной специфики курса. Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены бакалаврами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы бакалавров над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий методом устного опроса или ответов на вопросы по теме лекции и домашнего задания. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем обозначенным в программе вопросам. Дискуссионные вопросы в ходе самостоятельной работы следует выписать в конспект лекций и впоследствии уточнять их на практических занятиях.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента для овладения знаниями выступают:

- практическое овладение навыками массажа, чтение лекционного материала и материала практического занятия. (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста;

- конспектирование текста;

- выписки из текста;

- работа со справочниками;

- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий, для закрепления и систематизации знание- работа с конспектом лекций (обработка текста);

- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля; - составление таблиц для систематизации учебного материала;

- решение задач;

- подготовка сообщений к защите доклада на практическом занятии: - тестирование и др. для формирования умений и навыков:

- рассмотрение вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.

2. Ответить на вопросы лекции.

3. Рекомендуется письменно составить свои вопросы к тексту (не менее трех).

4. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника.

5. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, зачёте.

Домашняя работа над лекционным материалом и рекомендованными изданиями должны привить студентам навыки работы, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

### **5.3 Особенности преподавания 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 психологического климата 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 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 «Спортивная тренировка»  
АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины «Массаж»  
дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений  
Форма обучения  
заочная

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 «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-1
Коды и наименование индикатора достижения	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>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</p> <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп</p> <p>ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки</p> <p>ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов</p> <p>ПК-2.1 Владеет методиками проведения учебных занятий, руководства учебной, проектной и исследовательской деятельностью.</p> <p>ПК-2.2 Демонстрирует навыки по разработке, обновлению и планированию программ обучения и учебно-методического материала.</p> <p>ПК-2.3 Демонстрирует полноту и своевременность выполнения заданий по практике и освоение компетенций в процессе прохождения практики.</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Основы детско-юношеского спорта</p> <p>Теория и методика оздоровительной тренировки</p> <p>Массаж</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий</p> <p>Физиологические механизмы формирования тренированности</p> <p>Педагогика физической культуры и спорта</p> <p>Акмеология</p> <p>Основы экономики и управления в физической культуре и спорте</p> <p>Основы менеджмента в физической культуре и спорте</p> <p>Педагогическая практика</p> <p>Тренерская практика</p> <p>Профессионально-ориентированная практика</p>

Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.
Форма промежуточной аттестации	Зачёт