

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по УМР
А.А. Панфилов

« 30 » 01 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

МАССАЖ

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль/программа подготовки: спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
9	3 ЗЕТ/108	10	12	-	86	Зачет с оценкой
Итого	3 ЗЕТ/108	10	12	-	86	Зачет с оценкой

Владимир 2015

2013

1.ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью обучения студентов дисциплине «Массаж» является формирование систематизированных знаний в области профилактики и лечения заболеваний и травм у человека с помощью использования разнообразных средств массажа для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Задачи курса

- понимание социальной значимости массажа и его роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ массажа и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к массажу, как элементу физической культуры, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков приемов массажа, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей с помощью массажа, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Дисциплина относится к вариативной части блока Б1. Массаж в Российской Федерации представлен в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины «Массаж» обучающийся должен владеть общепрофессиональными компетенциями (ОПК-7):

- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате изучения студент должен:

знать основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению массажа; основы методики массажа и особенности методики массажа при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях, требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, виды травматизма, правила оказания первой медицинской помощи (ОПК-7);

уметь определять задания массажа на тот или иной период заболевания и составить его комплекс, соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь (ОПК-7);

владеть знаниями об использовании приемов массажа в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях, санитарно-гигиеническими правилами и нормами, правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах (ОПК-7).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед., 108 час.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические	Лабораторные	Контрольные	СРС	КП / КР		
1	История и анатомические основы массажа	9		1	1			10			
2	Общие физиологические основы массажа	9		2	2			10		2/50%	
3	Гигиенические основы массажа. Показания и	9		1	1			10		1/50%	

	противопоказания.										
4	Общая методика и техника массажа. Характеристика массажных движений.	9		2	2			12		2/50%	
5	Частные методики и техника массажа отдельных частей тела.	9		1	2			12		1/33,3%	
6	Технология проведения видов спортивного массажа	9		1	2			12		1/33,3%	
7	Общие основы лечебного массажа	9		1	1			10			
8	Самомассаж. Массаж в детской практике.	9		1	1			10		1/50%	
Всего:				10	12			86		8/36,3%	Зачет с оценкой

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ « МАССАЖ»

Изучение дисциплины предполагает не только запоминание и понимание, но и анализ с формированием универсального умения и навыка, являющихся основой становления специалиста. Необходима строгость и стройность умозаключений, чтобы воспитать культуру мышления. Учебный процесс по дисциплине «Массаж» осуществляется с использованием мультимедийной техники, стендов, аппаратуры, активных и интерактивных образовательных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации лекционного применяются как информационно-рецептивный и репродуктивный методы обучения, так и метод проблемного изложения материала, разбор конкретных ситуаций, возникающих в ходе учебно-воспитательной работы.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Вопросы к зачету с оценкой

- 1) Общее понятие о массаже.
- 2) Виды массажа.

- 3) Виды классического массажа.
- 4) Анатомо-физиологические основы массажа.
- 5) Влияние массажа на кожу.
- 6) Влияние массажа на крово - и лимфоток.
- 7) Влияние массажа на функции внешнего дыхания, газообмен, метаболизм, гомеостаз и функцию выделения.
- 8) Влияние массажа на ЦНС и нервно-мышечный аппарат.
- 9) Гигиенические основы массажа.
- 10) Осмотр массируемой области.
- 11) Противопоказания к применению массажа.
- 12) Основы приема массажа. Поглаживание (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания).
- 13) Растирание (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания)
- 14) Разминание (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания)
- 15) Вибрация (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания)
- 16) Виды спортивного массажа.
- 17) Подготовительный массаж.
- 18) Превентивный массаж.
- 19) Реабилитационный массаж.
- 20) Репаративный массаж.
- 21) Самомассаж.
- 22) Лечебно-профилактические действия физических упражнений.
- 23) Показания и противопоказания к массажу.
- 24) Активные и пассивные упражнения.
- 25) Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях мышц, сухожилий.
- 26) Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях костей, надкостницы, суставов.
- 27) Массаж при переломах.
- 28) Массаж при остеохондрозе позвоночника, поясничном радикулите.
- 29) Массаж при невралгии межреберных мышц, неврите лицевого нерва.
- 30) Массаж при перетренированности, утомлении.
- 31) Массаж воротниковой зоны.
- 32) Массаж спины.
- 33) Общая схема проведения массажа.
- 34) Массаж верхних конечностей.
- 35) Частная схема проведения массажа.

36) Массаж нижних конечностей.

37) Массаж ягодиц.

38) Уход за руками массажиста.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине МАССАЖ

Самостоятельная работа студентов заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов, освоении практических навыков и приемов работы на педагогической практике. Также обучение проводится в ходе профессиональной деятельности в школах, спортивных секциях и т. д. Изученный материал может быть представлен в виде устного или письменного доклада, а также может быть использован в курсовых работах. Ниже приводится перечень вопросов и заданий, не вошедших в объем аудиторных часов.

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Возникновение и развитие классического массажа.
2. Роль наших соотечественников в развитии пропаганде массажа.
3. Благодаря кому и когда массаж был включен в учебную программу студентов институтов физической культуры?
4. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте?
5. Роль массажа в учебной практике.
6. Раскройте понятия «механизм массажа».
7. Раскройте понятия «физиологический механизм массажа».
8. Какие рефлекторные реакции возникают при массаже.
9. Какие приемы массажа применяются на коже?
10. Каково влияние массажа на ЦНС и отчего это влияние зависит?
11. Каково влияние массажа на химические процессы в мышцах?
12. Чем характеризуется восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа?
13. Каково влияние массажа при затвердениях или атрофии мышц?
Приведите пример из спортивной и лечебной практики
14. Каково влияние массажа на спортивное мастерство?
15. Какова роль движения в сочетании с другими приемами массажа?
Назовите последовательность применяемых приемов массажа.
16. Какова роль массажа в восстановлении работоспособности суставов?
17. Каково влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.? Перечислите применяемые приемы.
18. Какова последовательность сочетания электропроцедур с массажем?
19. Влияет ли массаж на кровяное давление?

- 20.Как влияет массаж на работу сердца? Массируется ли лимфатический узел? Каково влияние массажа на мочеотделение? Как влияет массаж на молочную кислоту?
- 21.Каково влияние массажа в сочетании с тепловыми процедурами на обмен веществ после выполнения физических упражнений?
- 22.Какое влияние оказывает массаж на функцию дыхания?
- 23.Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажной? Размеры массажного кабинета на одного человека, общей массажной.
- 24.Какова роль биохимических законов в проведении массажа? Когда массаж противопоказан?
- 25.Назовите смазывающие вещества и расскажите, с какой целью они применяются?

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература (Библиотека ВлГУ)

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>
Электронное издание на основе: Лечебная физическая культура и массаж: учебник. Епифанов В.А. 2-е изд., перераб. и доп. 2013. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-2645-6.
2. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428344.html>
Электронное издание на основе: Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-2834-4.
3. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.А. Ерёмушкин - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430415.html>
Электронное издание на основе: Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа: учеб. пособие / М.А. Ерёмушкин. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 184 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3041-5.

Дополнительная литература

- 1.Бирюков, Анатолий Андреевич. Спортивный массаж: учебник для вузов по направлению «Физическая культура» / А.А.Бирюков.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Академия, 2013. - 575 с., [16] л. цв. ил.: ил., табл.- (Высшее

профессиональное образование, Физическая культура и спорт) (Бакалавриат).- Библиогр.: с. 574.- ISBN 978-5-7695-5235-2.

2. Бирюков, Анатолий Андреевич. Лечебный массаж: учебник для вузов по направлению «Физическая культура» / А.А.Бирюков.- 4-е изд., испр.- М.: Академия, 2013.-361 с.: ил.- (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт) (Бакалавриат).- Библиогр.: с. 358.- ISBN 978-5-7695-5724-8.

3. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова .— 7-е изд., стер. — Москва : Академия, 2009 .— 413 с. : ил., табл. — (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт). — Библиогр.: с. 406-409 .— ISBN 978-5-7695-6498-7. Библиотека ВлГУ.

Периодические издания

1. Научно-практический журнал: «Лечебная физкультура и спортивная медицина».

2.Ежеквартальный журнал: «Адаптивная физическая культура» 2013,2014,2015.

Интернет ресурсы

1.Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.teorya.ru>

2. Статьи. Библиотека центральная отраслевая, библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

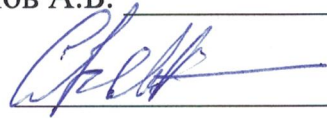
3. Журналы “Физическая культура: воспитание, образование, тренировки” <http://lib.sportedu.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекций по дисциплине «Массаж» используется мультимедийная аудитория №109 (3 спорт. корпус), где имеется компьютер с выходом в интернет и стационарный мультимедийный проектор, экран, доска, а для проведения практических занятий используются спортивные залы ВлГУ и специально приспособленный для проведения массажа кабинет № 09 (корп.10) института физической культуры и спорта ВлГУ. Для проведения массажа имеются: компьютер с видеофильмами, кушетки, простыни, смазывающие вещества, полотенца, муляжи, костные скелеты, учебные плакаты и др.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составил:  к.м.н., доцент кафедры ТМБОФК Пименов А.Б.

Рецензент  доцент кафедры Биологического и Географического образования ПИ ВлГУ к.б.н., доцент С.Г. Баранов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры протокол № 6/1 от 29.01 2015 года.

Заведующий кафедрой  Т.Е. Батоцыренова.
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01. и 49.03.02.

протокол № 4/1 от 30.01 2015 года.

Председатель комиссии  Т.Е. Батоцыренова