



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

Т.В. Карасева

« 19 » июня 20 19 г.

Рабочая программа дисциплины
Массаж

Уровень высшего образования: бакалавриат
Квалификация выпускника: бакалавр
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы: Лечебно-оздоровительная физическая культура



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Массаж» является познание анатомо-физиологических основ массажа и методик его применения при различных патологических состояниях и заболеваниях.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина» и прохождению производственной практики.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-4 способен выбирать и применять на практике методы и средства лечебно-оздоровительной ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- механизм действия профилактического массажа на организм (ПК-4);
- методику профилактического массажа (ПК-4);
- показания и противопоказания к проведению массажа (ПК-4);
- условия проведения массажа (ПК-4).

Уметь:

- корректировать методики массажа в соответствии с индивидуальными особенностями пациента (ПК-4);
- проводить функциональные пробы (ПК-4);
- проводить классический массаж различных зон и частей тела (ПК-4).

Иметь:

- навыки владения техникой классического массажа различных зон (ПК-4);
- навыки владения методикой массажа (ПК-4).

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 9 зачетных единиц (324 академических часов)

4.1. Содержания дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоёмкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

1.	Анатомо-физиологические основы массажа	2	4	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Классификация массажа	2	4	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3	Приемы классического массажа	2	2	2 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4	Массаж головы и шеи	2	2	2 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			12	16	Экзамен
5	Массаж верхних и нижних конечностей	3	2	4 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6	Массаж груди	3	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7	Массаж спины	3	2	2 практ. занятие 2 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
8	Массаж живота	3	2	2 практ. занятие 4 лабор. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	20	Экзамен
Итого по дисциплине:			20	36	

4.2. Содержание учебного материала по разделам (темам)

ТЕМА 1. Анатомо-физиологические основы профилактического массажа

Физиологическое влияние массажа на организм: на нервную систему, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы; на кожные покровы; лимфатическую и кровеносную системы; на костно-мышечную систему.

ТЕМА 2. Классификация массажа

Виды массажа: лечебный; косметический; аппаратный; спортивный; соединительно-тканый; —гидромассаж; гигиенический; точечный. Самомассаж. Показания и противопоказания для проведения массажа.

ТЕМА 3. Приемы классического массажа

Поглаживание: физиологическое действие; глубокое и поверхностное; прерывистое и непрерывное. Растирание: физиологическое действие; виды растирания. Разминание: физиологическое действие; виды разминания. Вибрация: физиологические действие; виды вибрации. Методика выполнения массажа.

Массаж спины, воротниковой зоны, грудной клетки, живота, пояснично-крестцовой области, верхних и нижних конечностей, волосистой части головы, лица.

ТЕМА 4. Массаж головы и шеи

Профилактика нарушения венозного оттока и связанных с этим головных болей



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

ТЕМА 5. Массаж верхних и нижних конечностей

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Профилактика нарушений венозного и лимфооттока

ТЕМА 6. Массаж груди

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Массаж для профилактики заболеваний органов дыхания.

ТЕМА 7. Массаж спины

Клинико-физиологическое обоснование применения массажа. Профилактика остеохондроза.

ТЕМА 8. Массаж живота

Улучшение кровоснабжения внутренних органов, профилактика запоров. Массаж для профилактики обменных нарушений

5. Образовательные технологии

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 140 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878>

2. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик ; ред. В.С. Улащик. – 3-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 2010. – 386 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708>

Дополнительная литература:

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>

2. Стельмашенок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : [12+] / В.А. Стельмашенок, Н.В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Авторы рабочей программы дисциплины: доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний, к.м.н., Егорова Е.Ю., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний, к.м.н., Руженский В.И.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

« 4 » июня 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)