


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-49.03.02.51_2020_111793
Актуализировано: 26.02.2021

Рабочая программа дисциплины
Массаж

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02
	шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
	наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51
	шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре
	наименование
Формы обучения	Заочная, Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Ковязина Галина Викторовна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Сформировать у студентов знания, умения, навыки по общим основам массажа, методам контроля и оценке эффективности восстановительных мероприятий, закономерностям восстановления организма, методикам использованию массажа с профилактической, оздоровительной, лечебной целью.
Задачи дисциплины	Изучение основ массажа. Изучение физиологических основ и механизмов влияния массажа на организм человека. Изучение методов контроля физического развития, функциональной подготовленности, эффективности оздоровительных средств. Изучение частных методик массажа, направленных на восстановление нарушенных и временно утраченных функций организма, развитие компенсаторных возможностей. Овладеть навыками массажа, методами контроля оценки эффективности процедур, физического развития, функциональной подготовленности с учетом нозологических форм заболеваний. Овладение техникой выполнения массажных приемов.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОПК-4

Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся		
Знает	Умеет	Владеет
Методы контроля, измерений и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний, при проведении массажа	выполнять методики массажа и оценивать их эффективность в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп	методиками массажа, навыками контроля с использованием методов измерений и оценки физического развития занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

Компетенция ОПК-8

Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья		
Знает	Умеет	Владеет
Особенности различных нозологических форм, видов инвалидности; закономерности	Оценивать эффективность оздоровительных средств и методов при проведении массажа в отношении лиц с	Навыками восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для

восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья
---	---	---

Компетенция ОПК-9

Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья		
Знает	Умеет	Владеет
методы развития компенсаторные воз- можности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности лиц с отклонениями в состоянии; методы развития компенсаторные воз- можности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии	Развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм лиц с отклонениями в состоянии здоровья посредством массажа	Методикой проведения массажа с целью развития компенсаторных возможностей для различных нозологических форм лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение в дисциплину. Приемы массажа	ОПК-4, ОПК-8
2	Методы контроля физического развития, функциональной подготовленности, эффективности оздоровительных средств.	ОПК-4, ОПК-8
3	Частные методики различных видов массажа	ОПК-4, ОПК-8, ОПК-9
4	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-4, ОПК-8, ОПК-9

Формы промежуточной аттестации

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Экзамен	2 семестр (Очная форма обучения) 3 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

Трудовоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоёмкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1	2	180	5	108.5	72	18	54	0	71.5			2
Заочная форма обучения	1, 2	2, 3	180	5	14.5	12	6	6	0	165.5			3

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Введение в дисциплину. Приемы массажа»		34.00
Лекции		
Л1.1	Понятие и определение массажа. История развития массажа	2.00
Л1.2	Классификация массажа. Показания и противопоказания к массажу	2.00
Л1.3	Приемы гигиенического массажа	2.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Гигиенические основы массажа.	2.00
П1.2	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приемов поглаживания, растирания.	2.00
П1.3	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов разминания.	2.00
П1.4	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения вибрационных и ударных приемов.	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Классификация массажа	4.00
С1.2	Гигиенические требования к проведению процедуры массажа	2.00
С1.3	Приемы гигиенического массажа	2.00
С1.4	Физиологическое влияние , техника и методика выполнения приемов массажа	2.00
С1.5	Роль массажа в профилактике заболеваний и травм	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
Раздел 2 «Методы контроля физического развития, функциональной подготовленности, эффективности оздоровительных средств. »		16.50
Лекции		
Л2.1	Методы оценки физического развития, функциональной подготовленности	2.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Методы оценки эффективности оздоровительных систем	2.00
П2.2	Закономерности восстановления нарушенных функций с учетом нозологической группы заболеваний, инвалидности, возраста	2.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Методика проведения оценки физического развития и функциональной подготовленности	2.50
С2.2	Методы оценки эффективности оздоровительных	2.00

	систем	
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 3 «Частные методики различных видов массажа»		102.50
Лекции		
ЛЗ.1	Методика гигиенического массажа	2.00
ЛЗ.2	Методика проведения лечебного массажа	4.00
ЛЗ.3	Методика проведения спортивного массажа	2.00
ЛЗ.4	Оценка эффективности процедур массажа при различных заболеваниях и травмах	2.00
Семинары, практические занятия		
ПЗ.1	Методика массажа спины	4.00
ПЗ.2	Методика массажа грудной клетки	2.00
ПЗ.3	Методика массажа верхних конечностей	2.00
ПЗ.4	Методика массажа нижних конечностей	2.00
ПЗ.5	Методика массажа живота	2.00
ПЗ.6	Методика массажа лица и волосистой части головы	2.00
ПЗ.7	Методика сегментарно-рефлекторного массажа	4.00
ПЗ.8	Методика массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	4.00
ПЗ.9	Методика массажа при заболеваниях и травмах нервной системы	4.00
ПЗ.10	Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4.00
ПЗ.11	Методика массажа при заболеваниях дыхательной системы	4.00
ПЗ.12	Методика массажа при заболеваниях пищеварительной системы	2.00
ПЗ.13	Методика проведения самомассажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
ПЗ.14	Методика проведения спортивного массажа	4.00
Самостоятельная работа		
СЗ.1	Показания и противопоказания к лечебному массажу при различных заболеваниях и травмах	4.00
СЗ.2	Алгоритмы проведения гигиенического массажа и методы оценки эффективности процедур	4.00
СЗ.3	Методика массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	4.00
СЗ.4	Методика массажа при заболеваниях и травмах нервной системы	4.00
СЗ.5	Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4.00
СЗ.6	Методика массажа при заболеваниях пищеварительной системы	2.50
СЗ.7	Методика массажа при заболеваниях дыхательной системы	4.00
СЗ.8	Методика проведения спортивного массажа	4.00
Контактная внеаудиторная работа		

КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	20.00
Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		27.00
Э4.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР4.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР4.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		180.00

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Введение в дисциплину. Приемы массажа»		28.00
Лекции		
Л1.1	Понятие и определение массажа. История развития массажа	2.00
Л1.2	Классификация массажа. Показания и противопоказания к массажу	
Л1.3	Приемы гигиенического массажа	2.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Гигиенические основы массажа.	2.00
П1.2	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приемов поглаживания, растирания.	
П1.3	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов разминания.	
П1.4	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения вибрационных и ударных приемов.	
Самостоятельная работа		
С1.1	Классификация массажа	2.00
С1.2	Гигиенические требования к проведению процедуры массажа	4.00
С1.3	Приемы гигиенического массажа	4.00
С1.4	Физиологическое влияние , техника и методика выполнения приемов массажа	6.00
С1.5	Роль массажа в профилактике заболеваний и травм	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 2 «Методы контроля физического развития, функциональной подготовленности, эффективности оздоровительных средств. »		10.00
Лекции		
Л2.1	Методы оценки физического развития, функциональной подготовленности	
Семинары, практические занятия		
П2.1	Методы оценки эффективности оздоровительных систем	2.00
П2.2	Закономерности восстановления нарушенных функций с	

	учетом нозологической группы заболеваний, инвалидности, возраста	
Самостоятельная работа		
C2.1	Методика проведения оценки физического развития и функциональной подготовленности	6.00
C2.2	Методы оценки эффективности оздоровительных систем	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP2.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 3 «Частные методики различных видов массажа»		133.00
Лекции		
ЛЗ.1	Методика гигиенического массажа	
ЛЗ.2	Методика проведения лечебного массажа	2.00
ЛЗ.3	Методика проведения спортивного массажа	
ЛЗ.4	Оценка эффективности процедур массажа при различных заболеваниях и травмах	
Семинары, практические занятия		
ПЗ.1	Методика массажа спины	2.00
ПЗ.2	Методика массажа грудной клетки	
ПЗ.3	Методика массажа верхних конечностей	
ПЗ.4	Методика массажа нижних конечностей	
ПЗ.5	Методика массажа живота	
ПЗ.6	Методика массажа лица и волосистой части головы	
ПЗ.7	Методика сегментарно-рефлекторного массажа	
ПЗ.8	Методика массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	
ПЗ.9	Методика массажа при заболеваниях и травмах нервной системы	
ПЗ.10	Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	
ПЗ.11	Методика массажа при заболеваниях дыхательной системы	
ПЗ.12	Методика массажа при заболеваниях пищеварительной системы	
ПЗ.13	Методика проведения самомассажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
ПЗ.14	Методика проведения спортивного массажа	
Самостоятельная работа		
C3.1	Показания и противопоказания к лечебному массажу при различных заболеваниях и травмах	9.00
C3.2	Алгоритмы проведения гигиенического массажа и методы оценки эффективности процедур	18.00
C3.3	Методика массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	18.00
C3.4	Методика массажа при заболеваниях и травмах нервной системы	18.00
C3.5	Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	18.00

С3.6	Методика массажа при заболеваниях пищеварительной системы	18.00
С3.7	Методика массажа при заболеваниях дыхательной системы	18.00
С3.8	Методика проведения спортивного массажа	12.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		9.00
Э4.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР4.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР4.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		180.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

- 1) Белая, Наталья Ароновна. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. - М. : Сов. спорт, 2001. - 272 с. : ил. - ISBN 5-85009-639-6 : 69.63 р. - Текст : непосредственный.
- 2) Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 3) Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебная литература (дополнительная)

- 1) Глезер, О. Сегментарный массаж / О. Глезер. - Москва : Медицина, 1965. - 148 с. - ISBN 978-5-4458-7161-3 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230839/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 2) Абрашина, Н. А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития : практическое пособие / Н. А. Абрашина. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 202 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-0765-4 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500646/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания

- 1) Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 100 с. - ISBN 978-5-94809-486-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ПРОЕКТОР NEC M230X
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Весы медицинские
Динамометр
кушетка массажная
Спирометр

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=111793