

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.05.2024 13:59:47
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Массаж (Б1.В.06)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения, семестр	очная: 7 семестр заочная: 7 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 2 часов: 72
Промежуточная аттестация	зачет

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес знаний, практических умений и навыков в выполнении приемов классического массажа.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний по истории развития массажа, анатомо-физиологическим, гигиеническим основам массажа, показаниям и противопоказаниям к массажу, видам, формам и методам массажа;
- формировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных приемов массажа;
- обеспечить освоение студентами техники выполнения приемов массажа;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков массажа и особенностей массажа отдельных областей тела, мышц, суставов.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Массаж» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-8. Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	Знает: - историю развития и анатомо-физиологические механизмы массажа; - физиологическое действие массажа на различные системы организма, цели, задачи, формы, методы, системы и виды массажа; - гигиенические основы массажа; - особенности проведения общего и частного сеансов массажа; - основные приемы массажа и их физиологическое воздействие на организм; - методику массажа на различных участках тела; - способы применения массажа для профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Умеет: - выполнять приемы массажа на различных участках тела; - подбирать методику массажа в зависимости от цели и задач.
<i>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг /ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения.</i>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Массаж» (Б1.В.06) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса, Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга; Технология планирования фитнес-программ, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес-программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Массаж», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Восточные оздоровительные системы; Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	62/4	62/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоёмкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
Раздел 1. Теоретические основы массажа		ПК-8.1	12	-	12	8	20	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ПК-8.1	2	-	2	2	4	ИС-2 УО-3	ТТ
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа.	ПК-8.1	4	-	4	2	6	ПР-1 ИС-2 УО-3	
1.3	Гигиенические основы массажа	ПК-8.1	2	-	2	2	4	ИС-2 УО-3	
1.4	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ПК-8.1	4	-	4	2	6	УО-1 УО-3 ИС-2	
Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа		ПК-8.1 ПК-8.2	-	24	24	28	52	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
2.1	Техника и методика выполнения приемов поглаживания	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	4	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
2.2	Техника и методика выполнения приемов выжимания	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	4	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.3	Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания	ПК-8.1 ПК-8.2	-	8	8	8	16	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.4	Техника и методика выполнения приемов растирания и движений	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	8	12	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.5	Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации	ПК-8.1 ПК-8.2	-	4	4	4	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
Итого:			12	24	36	36	72		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоёмкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
Раздел 1. Теоретические основы массажа		ПК-8.1	2	-	2	22	24	УО-3 ПР-1	ТТ
1.1	ПК-8.1	ПК-8.1	-	-	-	6	6	УО-3	ТТ
1.2	ПК-8.1	ПК-8.1	2	-	2	4	6	ПР-1 УО-3	
1.3	ПК-8.1	ПК-8.1	-	-	-	6	6	УО-3	
1.4	ПК-8.1	ПК-8.1	-	-	-	6	6	УО-3	
Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа		ПК-8.1 ПК-8.2	-	8	8	40	48	ПН-1 УО-3	ТТ
2.1	ПК-8.1 ПК-8.2	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	6	8	ПН-1 УО-3	ТТ
2.2	ПК-8.1 ПК-8.2	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3	
2.3	ПК-8.1 ПК-8.2	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3	
2.4	ПК-8.1 ПК-8.2	ПК-8.1 ПК-8.2	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3	
2.5	ПК-8.1 ПК-8.2	ПК-8.1 ПК-8.2	-	-	-	4	4	ПН-1 УО-3	
Итого:			2	8	36	62	72		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест, письменный ответ. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – ситуационные задачи / практический зачет. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
1.	Раздел Теоретические основы массажа
1.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов-Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.</p> <p><i>СР:</i> Выполнение письменного домашнего задания: раскрыть механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления.</p>
1.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже и методика его проведения. Краткая характеристика сеанса частного массажа. Понятие о курсе массажа (в спорте, в лечебной практике). Классификация методов массажа. Характеристика ручного, аппаратного, комбинированного и ножного методов массажа.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Классификация и характеристика видов массажа: гигиенического, лечебного, спортивного, косметического. Гигиенический массаж: профилактический; укрепляющий; поддерживающий; предупреждающий заболевания. Лечебный массаж: сегментарно-рефлекторный; соединительнотканый; периостальный; точечный. Классификация приемов массажа по А. А. Бирюкову и их физиологическое воздействие на организм.</p> <p><i>СР:</i> Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа».</p>
1.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гигиенические основы массажа</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа: абсолютные, относительные и местные. Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю. Ознакомление с устройством и оборудованием массажного кабинета. Требования к массажному столу.</p>

	<p>Требования к массажисту и массируемому. Режим работы массажиста. Классификация смазывающих веществ, применяемых в массаже. Освоение методик проведения ручного массажа. Положения массажиста. Понятия «ближняя рука», «дальняя рука», «передним ходом», «обратным ходом». Положения массируемого.</p> <p><i>СР:</i> Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Среднее физиологическое положение массируемого при проведении сеанса массажа».</p>
1.4	<p><i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5-6.</i> Краткая история развития спортивного массажа. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж и его классификация. Характеристика видов тренировочного массажа. Предварительный массаж и его классификация. Характеристика видов предварительного массажа. Восстановительный массаж и его классификация. Характеристика видов восстановительного массажа. Методика массажа для профилактики травматизма в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Методика массажа при спортивных травмах.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани.</p>
2.	<p>Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа</p>
2.1	<p><i>Тема Техника и методика выполнения приемов поглаживания</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника и методика выполнения приемов поглаживания на задней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема поглаживания на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное, концентрическое, продольное попеременное. Дополнительные приемы поглаживания: тылом кисти, граблеобразное. Особенности приема поглаживание на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Освоение приемов поглаживания на передней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема поглаживание с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов поглаживания.</p>
2.2	<p><i>Тема Техника и методика выполнения приемов выжимания</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Техника и методика выполнения приемов выжимания на передней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема выжимание на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), хватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Освоение приемов выжимания на передней поверхности тела. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), хватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов выжимания на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов выжимания.</p>
2.3	<p><i>Тема Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на задней поверхности тела. Разновидности приема разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, основанием ладони одной и двумя руками,</p>

	<p>фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони, подушечками четырех пальцев (с отягощением), подушечкой большого пальца (с отягощением). Особенности выполнения приема на плоских и рельефных мышцах. Дополнительные разновидности приема разминание: кулаком (кулаками), основанием ладони с перекатом, предплечьем, сдвигание. Владение навыками выполнения приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание. Разновидности приема потряхивание: на мышцах спины, плеча, ягодичных мышцах, бедра и голени. Владение навыками выполнения приема потряхивание на задней поверхности тела.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания на передней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на передней поверхности тела. Разновидности приема разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, основанием ладони одной и двумя руками, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони, подушечками четырех пальцев (с отягощением), подушечкой большого пальца (с отягощением). Особенности выполнения приема на плоских и рельефных мышцах. Дополнительные разновидности приема разминание: кулаком (кулаками), основанием ладони с перекатом, предплечьем, сдвигание. Владение навыками выполнения приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на передней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание. Владение навыками выполнения приема потряхивание на передней поверхности тела.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов разминания и потряхивания.</p>
2.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов растирания и движений</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания на задней поверхности тела. Теоретические основы: физиологическое воздействие приемов растирание и движение на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема растирание: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением (прямолинейно, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно), основанием ладони, гребнем кулака, ребром одной и двух ладоней - «пиление», «щипцы», граблеобразное, «четыре пальца к одному» и «один к четырем» одной рукой и с отягощением. Дополнительные приемы: фалангами согнутых пальцев, «вилка», трение, «раздавливание», «штопор». Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах и связках. Владение навыками выполнения приема растирание по участкам на спине. Владение навыками выполнения приема растирание на задней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов движения на задней поверхности тела. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Владение навыками приема движение в различных суставах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания на передней поверхности тела. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема растирание: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением (прямолинейно, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно), основанием ладони, гребнем кулака, ребром одной и двух ладоней - «пиление», «щипцы», граблеобразное, «четыре пальца к одному» и «один к четырем» одной рукой и с отягощением. Дополнительные приемы: фалангами согнутых пальцев, «вилка», трение, «раздавливание», «штопор». Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах и связках. Владение навыками выполнения приема растирание на передней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов движения на передней поверхности тела. Методика и техника выполнения приемов. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Владение навыками приема движение на передней поверхности тела.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов растирания и движения.</p>

	<i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации. Теоретические основы: физиологическое влияние встряхивания, ударных приемов и вибрации на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Особенности выполнения встряхивания в различных положениях. Разновидности встряхивания: на голени, на бедре, на руке, на ноге, брюшной полости. Овладение навыками выполнения приема. Ударные приемы. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приемов: поколачивание, рубление, похлопывание. Особенности ударных приемов на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема. Вибрация. Особенности ручной вибрации на задней поверхности тела. Разновидности приема: прерывистая, непрерывная (по ходу нервных стволов, крупных мышечных групп, области груди и живота). Сочетание приемов с другими приемами массажа.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения ударных приемов, приемов встряхивание и вибрация.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
1.	Раздел Теоретические основы массажа
	<i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i>
1.1	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.</p>
	<i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже и методика его проведения. Краткая характеристика сеанса частного массажа. Понятие о курсе массажа (в спорте, в лечебной практике). Классификация методов массажа. Характеристика ручного, аппаратного, комбинированного и ножного методов массажа. Классификация и характеристика видов массажа: гигиенического, лечебного, спортивного, косметического. Гигиенический массаж: профилактический; укрепляющий; поддерживающий;</p>

	<p>предупреждающий заболевания. Лечебный массаж: сегментарно-рефлекторный; соединительнотканый; периостальный; точечный. Классификация приемов массажа по А. А. Бирюкову и их физиологическое воздействие на организм.</p> <p><i>СР:</i> Заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гигиенические основы массажа</i></p>
1.3	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа: абсолютные, относительные и местные. Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю. Ознакомление с устройством и оборудованием массажного кабинета. Требования к массажному столу. Требования к массажисту и массируемому. Режим работы массажиста. Классификация смазывающих веществ, применяемых в массаже. Освоение методик проведения ручного массажа. Положения массажиста. Понятия «ближняя рука», «дальняя рука», «передним ходом», «обратным ходом». Положения массируемого. Заполнить таблицу «Среднее физиологическое положение массируемого при проведении сеанса массажа».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i></p>
1.4	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Краткая история развития спортивного массажа. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж и его классификация. Характеристика видов тренировочного массажа. Предварительный массаж и его классификация. Характеристика видов предварительного массажа. Восстановительный массаж и его классификация. Характеристика видов восстановительного массажа. Методика массажа для профилактики травматизма в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Методика массажа при спортивных травмах. Баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани.</p>
2.	<p style="text-align: center;">Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов поглаживания</i></p>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1.</i> Техника и методика выполнения приемов поглаживания на задней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема поглаживания на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное, концентрическое, продольное попеременное. Дополнительные приемы поглаживания: тылом кисти, граблеобразное. Особенности приема поглаживание на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Освоение приемов поглаживания на передней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема поглаживание с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов поглаживания.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов выжимания</i></p>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2.</i> Техника и методика выполнения приемов выжимания на передней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема выжимание на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), охватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Освоение приемов выжимания на передней поверхности тела. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), охватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов выжимания на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p>

	<p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов выжимания.</p>
	<p align="center"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания</i></p>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на задней поверхности тела. Разновидности приема разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, основанием ладони одной и двумя руками, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони, подушечками четырех пальцев (с отягощением), подушечкой большого пальца (с отягощением). Особенности выполнения приема на плоских и рельефных мышцах. Дополнительные разновидности приема разминание: кулаком (кулаками), основанием ладони с перекатом, предплечьем, сдвигание. Овладение навыками выполнения приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание. Разновидности приема потряхивание: на мышцах спины, плеча, ягодичных мышцах, бедра и голени. Овладение навыками выполнения приема потряхивание на задней поверхности тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Освоение приемов массажа по видеоматериалам.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания на передней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на передней поверхности тела. Разновидности приема разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, основанием ладони одной и двумя руками, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони, подушечками четырех пальцев (с отягощением), подушечкой большого пальца (с отягощением). Особенности выполнения приема на плоских и рельефных мышцах. Дополнительные разновидности приема разминание: кулаком (кулаками), основанием ладони с перекатом, предплечьем, сдвигание. Овладение навыками выполнения приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на передней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание. Овладение навыками выполнения приема потряхивание на передней поверхности тела. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов разминания и потряхивания.</p>
	<p align="center"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов растирания и движений</i></p>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания на задней поверхности тела. Теоретические основы: физиологическое воздействие приемов растирание и движение на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема растирание: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением (прямолинейно, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно), основанием ладони, гребнем кулака, ребром одной и двух ладоней - «пиление», «щипцы», граблеобразное, «четыре пальца к одному» и «один к четырем» одной рукой и с отягощением. Дополнительные приемы: фалангами согнутых пальцев, «вилка», трение, «раздавливание», «штопор». Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах и связках. Овладение навыками выполнения приема растирание по участкам на спине. Овладение навыками выполнения приема растирание на задней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов движения на задней поверхности тела. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Овладение навыками приема движение в различных суставах.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа. Освоение приемов массажа по видеоматериалам. Техника и методика выполнения приемов растирания на передней поверхности тела. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема растирание: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением (прямолинейно, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно), основанием ладони, гребнем кулака, ребром одной и двух ладоней - «пиление», «щипцы», граблеобразное, «четыре пальца к одному» и «один к четырем» одной рукой и с отягощением. Дополнительные приемы: фалангами согнутых пальцев, «вилка», трение, «раздавливание», «штопор». Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах и связках. Овладение навыками выполнения приема растирание на передней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов движения на передней поверхности тела. Методика и техника выполнения приемов. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Овладение навыками приема движение на передней поверхности тела. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов растирания и движения.</i></p>
2.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Освоение приемов массажа по видеоматериалам. Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации. Теоретические основы: физиологическое влияние встряхивания, ударных приемов и вибрации на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Особенности выполнения встряхивания в различных положениях. Разновидности встряхивания: на голени, на бедре, на руке, на ноге, брюшной полости. Овладение навыками выполнения приема. Ударные приемы. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приемов: поколачивание, рубление, похлопывание. Особенности ударных приемов на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема. Вибрация. Особенности ручной вибрации на задней поверхности тела. Разновидности приема: прерывистая, непрерывная (по ходу нервных стволов, крупных мышечных групп, области груди и живота). Сочетание приемов с другими приемами массажа. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения ударных приемов, приемов встряхивания и вибрации.</i></p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- *зачёт в 7 семестре.*

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины «Массаж»

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Теоретические основы массажа	10	10	30
Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа		50	
ИТОГО	10	60	30
	100		

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 576 с.
2. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 576 с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 368 с.
4. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 576 с.
5. Позняков В.С. Массаж: учеб. пос.- СПб. 2010.- гриф УМО [Электронный ресурс].

Дополнительная литература:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для институтов физической культуры. М.: Академия, 2007. – 368 с.
2. Бирюков А. А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.
3. Пинигина И.В. Массаж. Учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – Чайковский, 2003.
4. Погосян М. М. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа: Учеб.-метод. пособие. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 60с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Большая энциклопедия массажа [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.kid.ru/massaz/>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

- Видеофильм «Основы теории и практики массажа» (Чайковский государственный институт физической культуры, 2011г.)

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.