

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Массаж»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

**бакалавриат**

**Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура**

**Форма обучения – очная**

**Срок освоения ОПОП – нормативный 4 года**

**Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического  
воспитания**

Рязань 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть успешным и востребованным на рынке труда.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП Вуза:**

2.1. Дисциплина «Массаж» Б1.О.06.07 относится к дисциплинам Предметно-методического модуля Б1.О.06. обязательной части Блока 1.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины**

«Анатомия»,  
«Общая и возрастная физиология»,  
«Спортивная медицина».

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

**2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих *общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:*

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ПКО-1. Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	ПКО-1.1. Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности, особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; принципы, определяющие место предмета в общей картине мира	1.определения ключевых понятий и терминов; 2.особенности воздействия массажа на процессы, происходящие в организме человека; 3.общую характеристику основных приемов массажа и физиологическое влияние	1.с учетом полученных знаний анализировать причины возникновения и механизмы развития заболеваний 2.прогнозировать исход восстановления нарушенных или временно утраченных функций при различных нозологических формах заболеваний; 3.оценивать функциональные возможности организма при проведении массажа в зависимости от возрастных физиологических особенностей	1.логикой выбора средств восстановления утраченных функций; 2.методикой проведения общего массажа 3.методикой массажа при спортивных повреждениях и травмах
2.		ПКО-1.2. Демонстрирует знание основ общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических и научно-методических задач	1.закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека 2.причины и механизмы развития основных	1.подготавливать пациентов к массажу, осуществлять контроль за состоянием пациентов во время проведения процедур. 2.организовать проведение	1.знаниями закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма лиц с отклонениями в состоянии

		заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья; 3. закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека, лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	массажа в различных воздоровительных и спортивных учреждениях; 3. оказать доврачебную помощь пострадавшим при проведении массажа.	здоровья; 2. исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, 3. средствами и методами массажа, необходимыми для профилактики заболеваний и травм и последующей реабилитации.
3.	ПКО-1.3. Применяет навыки комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам с использованием различных источников, научной и учебной литературы, информационных баз данных, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свою позицию.	1. навыки практической деятельности использования массажа 2. методику выполнения основных массажных приемов 3. показания и противопоказания к массажу	1. применять различные методы и приемы массажа при различных заболеваниях 2. выполнять соответствующий массаж детям разного возраста, беременным женщинам и пожилым людям; 3. выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа	1. практическими навыками в процессе врачебно-педагогического контроля состояния организма лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья 2. показаниями и противопоказаниями к массажу 3. техникой массажа для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

### 1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 7 часов
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>44</b>	<b>44</b>
В том числе:			-
Лекции (Л)		<b>10</b>	<b>10</b>
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)		<b>34</b>	<b>34</b>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>64</b>	<b>64</b>
В том числе			-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
<b>СРС в период сессии</b>			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	<b>3</b>	<b>3</b>
	экзамен (Э)		
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>108</b>	<b>108</b>
	зач. ед.	<b>3</b>	<b>3</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
7	1	Понятие о массаже. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. Виды массажа.	Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к проведению массажа. Виды массажа. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Методические особенности при проведении массажа.

7	2	Характеристика и методы лечебного массажа. Методические особенности при проведении лечебного массажа.	Характеристика лечебного массажа. Методы лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур. Сегментарный массаж. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.
7	3	Методика и механизм лечебного действия массажа при заболеваниях и повреждениях Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж,	Методика и механизм лечебного действия массажа при заболеваниях и повреждениях у спортсменов. Лечебно-профилактическое действие массажа.

## 2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

### Семестр № 7 Лабораторные работы

<b>2.3.</b>	<i>Примерный перечень лабораторных занятий</i>	34
<b>2.1</b>	Приемы и техника классического массажа. Поглаживание. Растирание. Разминание Вибрация.	10
<b>2.2</b>	Методика проведения массажа различных областей человеческого тела.	8
<b>2.3</b>	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методика и механизм лечебного действия массажа при заболеваниях и повреждениях у спортсменов.	4
<b>2.4</b>	Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и роль массажа в их профилактике.	4
<b>2.5</b>	Методика массажа при заболеваниях органов дыхания.	4
<b>2.6</b>	Лечебно-профилактическое действие массажа у детей и подростков.	2
<b>2.7</b>	Коллоквиум.	2

Курсовые работы не предусмотрены.

### **3.1 Самостоятельная работа студента**

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 64 часа. Видами СРС являются:

- Подготовка к практическим занятиям
- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы
- Работа со справочными материалами
- Выполнение индивидуальных домашних заданий
- Подготовка к сдаче технических нормативов
- Подготовка к зачету
- Подготовка к экзамену

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (См.: Фонд оценочных средств)**

##### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине**

Рейтинговая система в Университете не используется.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.

### Список литературы. Дополнительная.

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж. - М.: Академия, 2004.

2. Васичкин В.А. Все о массаже. М. Аст-Пресс Книга. 2003.

3. Васичкин В.А. Большой справочник по массажу». Невская книга» 2003.

4. Дубровский В.И. Массаж. М. Владос. 2001..

Ериков В.М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2016. - 192 с. - URL: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2192>.

Баранов, В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно - двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / В.В. Баранов; Оренбург : ОГУ, 2014. - 160 с. : ил. - Библиогр.: с. 111-113. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page> (24.05.2016).

Жданкина, Е.Ф. Реабилитация студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в техническом вузе / Е.Ф. Жданкина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; науч. ред. С.В. Новаковский. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 273 с. : ил. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL:

Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 228 с. : ил. - Библиогр. в кн [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924> (21.05.2016).

Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / 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. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878>(05.05.



### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Presentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://presentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

### **7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Коллоквиум – беседа преподавателя со студентами с целью выяснения их знаний; научное собрание с обсуждением докладов на определенную тему;

форма учебного занятия в старшей школе, целью которого является систематизация, проверка и оценка результатов учебной работы старшеклассников в процессе собеседования по широкому кругу вопросов и творческой реконструкции фактов, раскрывающих содержание учебной темы.

Дискуссия — это групповое обсуждение проблем по заранее заданной теме. Участие в дискуссии обязательно для каждого студента. Студент должен изучить учебную и научную литературу по теме дискуссии, должен быть ориентирован в материале. Оцениваться будет не только степень активности в форуме, но, прежде всего, аргументированная позиция студента относительно поставленного в дискуссии вопроса.

Эссе — это свободное рассуждение студента по заданной теме. Главным критерием оценки эссе является как степень отражения в нем изученного материала, так и оригинальность подхода. Кроме этого не последнюю роль при оценке эссе играет способность студента аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Пересечение тем» - сопоставление вновь изученного материала с ранее изученным, выявление сквозной проблематики по фактам, явлениям и процессам.

Работа индивидуально, в малых группах с дальнейшим обсуждением и дискуссией.

*Лабораторные занятия* предназначены для практического усвоения материала. В традиционной образовательной системе лабораторные занятия требуют специального оборудования, макетов, имитаторов, тренажеров и т.д. Эти возможности в дальнейшем могут существенно упростить задачу проведения лабораторного практикума за счет использования мультимедиа-технологий, имитационного моделирования и т.д.

*Лабораторное занятие* - это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение каких либо явлений с помощью специального оборудования. Лабораторные занятия часто носят исследовательский характер.

Метод лабораторных работ состоит в том, что студенты самостоятельно воспроизводят явления, всесторонне наблюдают их ход и течение или что-либо определяют.

Лабораторная работа - это практическое занятие, которое проводится как индивидуально так и с группой студентов.

*Целью* его является овладение системой средств и методов экспериментально - практического исследования и расширение возможностей использования теоретических знаний для решения практических задач.

Подготовка отчетов по лабораторным работам, рефератов, презентаций и выступление студентов с докладами по определенной теме, во всех случаях предусматривают последующее обсуждение в форме дискуссии.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone Image Viewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ