

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.09.01 «Основы массажа»**

**направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
профиль подготовки: «Физическая культура»**

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Основы массажа» предполагает формирование у студентов компетенций, призванных усилить профессиональную подготовку студентов на основе использования наиболее эффективных физиологических профилактико-оздоровительных средств оздоровительной физической культуры с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма и заболеваний, связанных с различными видами спорта, повышения уровня развития физических качеств.

Дисциплина направлена на развитие, обучение и воспитание студентов в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта и здоровому образу жизни, обеспечивает формирование знаний, умений и навыков в области гигиенического (оздоровительного) и спортивного видов массажа, самомассажа, способствует приобретению практического опыта использования техники и методики приемов массажа в быту, при занятиях физической культурой и спортом, внедрению профилактико-оздоровительных средств в детско-юношеских спортивных школах, спортивных школах, спортивных клубах (центрах), образовательных учреждениях (школах, средних и высших учебных заведениях).

Выпускник соответствует требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре», профессионального стандарта «Тренер», профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», профессионального стандарта «Инструктор-методист», профессионального стандарта «Спортивный судья», профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», профессионального стандарта «специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», профессионального стандарта «Специалист по антидопинговому обеспечению», профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Основы массажа» входит в число дисциплин по выбору вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане Б1.В.ДВ.09.01.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина

«Физическая культура» направлена на формирование компетенций:

- способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные этапы развития массажа в России и влияние достижений отечественных научных исследователей и практиков на его развитие;
- анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа;
- классификацию, физиологию, методику и технику выполнения приемов классического массажа, особенности методики проведения гигиенического (оздоровительного), спортивного массажа и самомассажа;
- значение спортивного массажа как составной части тренировочного процесса, средства спортивной тренировки.

уметь:

- подбирать, планировать и проводить сеансы массажа в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста и особенностей вида спорта;
- анализировать и оценивать эффективность сеансов массажа;
- осуществлять самомассаж в качестве профилактико-оздоровительного средства в повседневной жизни;
- применять средства и методы массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам использования средств спортивного массажа в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

владеть:

- системой знаний об анатомо-физиологических механизмах воздействия массажа на организм человека;
- методикой и техникой выполнения приемов классического массажа;
- методикой и техникой проведения самомассажа.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется в 5 семестре. Это создает благоприятные условия для интегрирования в процессе профессиональной подготовки студентов полезной информацией из других дисциплин учебного плана.

Дисциплина «Основы массажа» тесно связана с дисциплиной «Физическая культура». В реализации межпредметных связей при изучении дисциплины большое место отводится другим дисциплинам, например, «Анатомия человека», «Физиология человека», «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе».

У студентов *очной и заочной форм обучения* «Основы массажа» как учебная дис-

циплина реализуется в форме лекционных, практических занятий, а также внеаудиторной самостоятельной работы.

Содержание лекционного материала составляют основные сведения о сущности классического массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основах массажа, о системах и методах массажа, приемах, видах, формах и т.д.

На практических занятиях студенты овладевают методикой и техникой проведения сеансов гигиенического (оздоровительного), спортивного массажа и самомассажа, особенностями методики спортивного массажа, осваивают навыки планирования и проведения сеансов массажа в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста, особенностей вида спорта.

В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературными источниками, их обобщение и анализ; ведение тетради по самостоятельной работе.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часа. Вид итоговой аттестации – зачет.

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов по формам обучения	
		Очная	Заочная
1.	№ семестров	5	7
2.	Аудиторные занятия:	56	8
3.	Лекции	18	4
4.	Практические занятия	38	4
5.	Самостоятельная работа	52	96
6.	Всего часов на дисциплину	108	108
7.	Промежуточный контроль	зачет	зачет

Структура дисциплины по разделам, формам организации и контроля обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»						
Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия.	7	1-2	2	2	4 Подготовка самостоятельных работ № 1-2	Письменное тестирование по теме

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Тема 2. Анатомо- физиологические основы массажа.	7	3	2	2	5 Подготовка самостоятельной работы № 3	Письменное тестирование по теме
Тема 3. Гигиенические основы массажа.	7	4	-	2	2 Подготовка самостоятельной работы № 4	Письменное тестирование по теме
Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа.	7	5	2		4 Подготовка самостоятельной работы № 5	Письменное тестирование по теме
<i>Всего</i>	7	1-5	6	6	15	
РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА						
Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	7	6	2	4	2 Подготовка самостоятельной работы № 6	Письменное тестирование по теме
Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	7	7	2	4	5 Подготовка самостоятельной работы № 7	Письменное тестирование по теме
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	7	8	2	4	5 Подготовка самостоятельной работы № 8	Письменное тестирование по теме
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	7	9	2	4	8 Подготовка самостоятельной работы № 9	Письменное тестирование по теме
Тема 9. Классификация видов аппаратного массажа. Массаж в сочетании с физическими методами лечения, их характеристика.	7	10	-	4	4 Подготовка самостоятельной работы № 10	Письменное тестирование по теме
<i>Всего</i>	7	6-10	8	20	24	
РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА						
Тема 10. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	7	11-14	-		Подготовка самостоятельных работ № 11-14	Письменное тестирование по теме
Тема 11. Сеанс общего массажа и методика его проведения	7	15	-		2 Подготовка самостоятельной работы № 15	Письменное тестирование по теме

Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	7	6			2 Подготовка самостоятельной работы № 6	Письменное тестирование по теме
Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	7	7			5 Подготовка самостоятельной работы № 7	Письменное тестирование по теме
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	7	8			5 Подготовка самостоятельной работы № 8	Письменное тестирование по теме
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	7	9			8 Подготовка самостоятельной работы № 9	Письменное тестирование по теме
Тема 9. Классификация видов аппаратного массажа. Массаж в сочетании с физическими методами лечения, их характеристика.	7	10			4 Подготовка самостоятельной работы № 10	Письменное тестирование по теме
Всего	7	6-10				
РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА						
Тема 10. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	7	11-14			18 Подготовка самостоятельных работ № 11-14	Письменное тестирование по теме
Тема 11. Сеанс общего массажа и методика его проведения	7	15			2 Подготовка самостоятельной работы № 15	Письменное тестирование по теме
Тема 12. Особенности методики проведения спортивного массажа	7	16			5 Подготовка самостоятельной работы № 16	Письменное тестирование по теме
Тема 13. Особенности методики проведения самомассажа	7	17			4 Подготовка самостоятельной работы № 17	Письменное тестирование по теме
Тема 14. Методика самомассажа отдельных частей тела	7	18			4 Подготовка самостоятельной работы № 18	Письменное тестирование по теме
Всего	7	11-18				
ИТОГО:	7	1-18		4	96	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Фокин В.Н. Полный курс массажа: учебное пособие / В.Н. Фокин. – 2-е изд. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 512 с.

б) дополнительная литература:

2. Белоголовский Г.Г. Пособие по массажу / Г.Г. Белоголовский. – М.: ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2008. – 755 с.

3. Елифанов Е.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / В.А. Елифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.

4. Огуй В. Банный массаж. / В. Огуй. – СПб.: Питер, 2008 – 288 с.

5. Пескарева Н.А. 500 техник массажа. От простых до самых сложных./ Н.А. Пескарева. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008. – 240 с.

6. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. 95 с. 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63240.html>

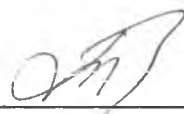
Энн Кейл Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс] / Кейл Энн. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2015. — 136 с. — 978-5-9906734-2-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43917.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1.	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2.	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке универ-	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной про-

					ситета к изданиям, охраняемым авторским правом	лонгацией на 5 лет
3.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5.	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информации и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор


_____ /Т.Н. Еланцева/

Рецензент


_____ /С.А. Пронкина/

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.