

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.12.2.Технологии массажа

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 43.03.01 – Сервис

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Сервис в индустрии моды и красоты (для набора 2016, 2017)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Предметные:

- освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и методики массажа; теоретическая подготовка к использованию приемов массажа с профилактической целью;
- овладение способами применения частных методик массажа отдельных частей тела, формирование навыков массажиста.

Личностные:

- формирование мотивационной готовности к предстоящей деятельности: осознанное принятие ценностей профессиональной деятельности в области массажа;
- развитие теоретической и практической готовности: когнитивных, конструктивных и организационных умений, развитие коммуникативных способностей: общения и сотрудничества между массажистом и массируемым;
- формирование творческой и рефлексивной готовности: проявляющейся в активной позиции в профессиональной деятельности, самостоятельности, психологической и творческой активности в овладении профессиональными знаниями и умениями, способностью занять исследовательскую позицию по отношению к своей практической деятельности и к самому себе как ее субъекту.

Задачи изучения дисциплины:

- познакомить студентов с основными видами массажа;
- развить творческий потенциал каждого студента;
- раскрыть значение классического массажа в современном бизнесе, спорте и здравоохранении;
- сформировать первоначальные теоретические знания и навыки работы в классическом массаже;
- раскрыть современные техники массажа.
- формирование техники выполнения основных приемов массажа;

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В.ДВ.12.2

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	6 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	18	18

лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	7 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	4	4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	6	6
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний
ПК-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса

ПК-11	готовность к работе в контактной зоне с потребителем, консультированию, согласованию вида, формы и объема процесса сервиса
-------	--

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: 1) теоретические основы физиологии, основных систем организма человека, анатомию человека; 2) значимость влияния массажа на организм; 3) базовые термины применяемые в массаже; 4) основные показания и противопоказания применения массажа.
	Стандартный: 1) процессы, происходящие во всех системах организма при проведении разных видов массажа; 2) этиологию и патогенез наиболее распространенных травм и заболеваний организма человека; 3) термины применяемые в классическом массаже.
	Эталонный: 1) влияние каждого приема массажа на определенную систему организма человека, положительные и отрицательные стороны; 2) основные показания и противопоказания применения массажа; 3) анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы классического массажа.
Уметь	Пороговый: 1) выполнять основные приемы классического массажа; 2) подбирать методику выполнения массажа при наиболее распространенных травмах и заболеваниях организма человека; 3) оценивать эффективность процедур массажа.
	Стандартный: 1) выполнять основные приемы классического массажа; 2) применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

	Эталонный: 1) выполнять и варьировать приемы многих видов массажа (классический, лечебный, спортивный, релаксирующий, точечный); 2) самостоятельно разрабатывать и проводить процедуру массажа; 3) владеть навыками рационального применения лечебного и тренажерного оборудования, аудиовизуальных средств.
Владеть	Пороговый: 1) демонстрировать понимание основных понятий и умений в области массажа; 2) использовать полученные знания для подбора доступных средств, методов и приемов для выполнения массажа; 3) ориентироваться в потоке информации средств массовой информации, интернет; демонстрировать самостоятельность в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний.
	Стандартный: 1) к руководству проектной и исследовательской деятельностью, принятию нестандартных решений профессиональных задач; 2) интегрировать знания для работы в междисциплинарной команде специалистов; 3) использовать возможности информационных технологий для решения исследовательских задач, самообразования.
	Эталонный: 1) применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления; 2) работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления человека; 3) проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	История массажа.	8	2	2		4
		Анатомия и физиология человека.	12	4	4		4
2	2	Физиологическое действие массажа на организм человека	10	2	2		6
		Системы и классификация массажа.	8	2	2		4

3	3	По методу: классический, сегментарно-рефлекторный, соединительно- тканый, периостальный, линейный, биоэнергетический, инструментальный, аппаратный.	8	2	2		4
		По задачам: лечебный, спортивный, детский, оздоровительный (гигиенический), косметический.	10	2	2		6
4	3	По системам: европейский, русский, восточный.	8	2	2		4
		Показания и противопоказания к массажу. Гигиенические основы проведения массажа.	8	2	2		4
Итого			72	18	18	0	36

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1		История массажа.Анатомия и физиология человека.	24	2	2		20
2		Физиологическое действие массажа на организм человека.Системы и классификация массажа.Показания и противопоказания к массажу. Гигиенические основы проведения массажа.	48	2	4		42
Итого			72	4	6	0	62

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	История массажа.
		Анатомия и физиология человека.
2	2	Физиологическое действие массажа на организм человека.

		Системы и классификация массажа.
3	3	По методу: классический, сегментарно-рефлекторный, соединительно- тканый, периостальный, линейный, биоэнергетический, инструментальный, аппаратный.
		По задачам: лечебный, спортивный, детский, оздоровительный (гигиенический), косметический.
4	3	По системам: европейский, русский, восточный.
		Показания и противопоказания к массажу. Гигиенические основы проведения массажа.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1		История массажа.Анатомия и физиология человека.
2		Физиологическое действие массажа на организм человека.Системы и классификация массажа.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Познакомиться с историей массажа. Системы и классификация массажа. По методу: классический, сегментарно-рефлекторный, соединительно- тканый, периостальный, линейный, биоэнергетический, инструментальный, аппаратный. По задачам: лечебный, спортивный, детский, оздоровительный (гигиенический), косметический.
		Изучить анатомию и физиологию костно-мышечной системы

2	2	Познакомиться с разновидностями приемов массажа. Растирание. Разновидности растирания: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением, основанием ладони, гребнями пальцев, согнутых в кулак, ребром одной и двух ладоней, «пиление», «щипцы» - прямо фалангами согнутых пальцев; прямо линейное, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно, овладение навыками выполнения приема по участкам на спине.
		Растирание. Разновидности растирания: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением, основанием ладони, гребнями пальцев, согнутых в кулак, ребром одной и двух ладоней, «пиление», «щипцы» - прямо фалангами согнутых пальцев; прямолинейное, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно, овладение навыками выполнения приема по участкам на спине. Дополнительные приемы растирания. Движения. Разновидности движения: пассивные, активные, с сопротивлением. Отработка приемов классического массажа.
3	3	Ударные приемы поколачивание, рубление, похлопывание и другие. Сотрясающие приемы. Разновидности приема: потряхивание, встряхивание, валяние и вибрация.
		Разминание. Понятие о приеме. Разминание одинарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное одинарное, продольное, щипцеобразное подушечками пальцев и основаниями ладоней, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони (с отягощением).
4	3	Познакомиться с разновидностями приемов массажа. Поглаживание: понятие о приеме. Поглаживание прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное, концентрическое.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1		Познакомиться с разновидностями приемов массажа. Растирание. Разновидности растирания: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением, основанием ладони, гребнями пальцев, согнутых в кулак, ребром одной и двух ладоней, «пиление», «щипцы» - прямо фалангами согнутых пальцев; прямо линейное, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно, овладение навыками выполнения приема по участкам на спине.

2		Разминание. Понятие о приеме. Разминание одинарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное одинарное, продольное, щипцеобразное подушечками пальцев и основаниями ладоней, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони (с отягощением).
---	--	---

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Гигиенические требования к помещению и инвентарю. Требования к гигиене массируемого. Требования к гигиене массажиста. Основные правила проведения массажа.	составление конспекта.
1		Гигиенический массаж. Косметический массаж, его разновидности.	составление конспекта, сообщение.
2	2	Особенности выполнения разновидностей поглаживания, выжимания, растирания, разминания, на различных участках тела.	составление конспекта, презентация.
2		Общие положения при выполнении массажа отдельных участков тела.	составление конспекта.
3	3	Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности. Разминочный массаж, его цель. Примерное распределение времени на приемы массажа в общем сеансе разминочного массажа.	составление конспекта, сообщение.
3		Лечебный массаж (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный).	составление конспекта.
4	3	Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа.	составление конспекта.
4		Классический массаж.	составление конспекта.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1		Гигиенические требования к помещению и инвентарю. Требования к гигиене массируемого. Требования к гигиене массажиста. Основные правила проведения массажа. Гигиенический массаж. Косметический массаж, его разновидности.	Составление конспекта
		Особенности выполнения разновидностей поглаживания, выжимания, растирания, разминания, на различных участках тела. Общие положения при выполнении массажа отдельных участков тела.	Составление конспекта
2		Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности. Разминочный массаж, его цель. Примерное распределение времени на приемы массажа в общем сеансе разминочного массажа.	Конспектирование.
		Лечебный массаж (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный). Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа. Классический массаж.	Конспектирование.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	лек.	Лекции с использованием презентаций.	2
2	2	лек.	Лекции с использованием презентаций.	2
3	3	лек.	Лекции с использованием презентаций.	2
4	4	лек.	Лекции с использованием презентаций.	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

6.1.1. Печатные издания

1. Васичкин, В.И. Энциклопедия массажа / В. И. Васичкин. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону :

- Феникс, 2010. - 556 с. : ил. - (Будь здоров!). - ISBN 978-5-222-17751-8 : 391-96.
2. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учеб. / Н. И. Федюкович. - 22-е изд., испр. - Ростов-на-Дону, 2013. - 510 с. : ил. - ISBN 978-5-222-20839-7 : 419-00.
3. Фокин, Валерий Николаевич. Полный курс массажа : учеб. пособие / Фокин Валерий Николаевич. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ФАИР, 2010. - 464 с. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1679-6 : 181-93.

6.1.2. Издания из ЭБС

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Макарова, Ирина Николаевна. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела / Макарова Ирина Николаевна, Филина Валентина Васильевна. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Триада-X, 2006. - 87 с. : ил. - ISBN 5-8249-0088-4 : 115-00. 4 экз.
2. Красикова, Ирина Семеновна. Сколиоз: профилактика и лечение / Красикова Ирина Семеновна. - Санкт-Петербург : Корона Век, 2011. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-7931-0853-9 : 59-05.

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Ильина, Ирина Валентиновна Медицинская реабилитация : Учебник / Ильина Ирина Валентиновна; Ильина И.В. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 276. - (Специалист). - ISBN 978-5-9916-9269-4 : 108.93. <https://www.biblio-online.ru/book/73FD309F-FB4C-4D78-B3C4-661264BC3E4F>

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . www.biblioclub.ru;
ЭБС «Лань» www.e.lanbook.ru;
ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru;
ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-315.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), научно-исследовательской работы, самостоятельной работы. Компьютерный класс Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран.

Комплект специальной учебной мебели.

ПК – 6 шт. (в т.ч. преподавательский).

Наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации (переносные).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,

ауд. 14-332.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, научно-исследовательской работы.

Кабинет по основам медицинских знаний и здорового образа жизни Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная маркерная.

Мультимедийное оборудование: ноутбук, переносной проектор, переносной экран.

Мультимедийный проектор View Sonic

динамометр ДК-100, динамометр кистевой-2 шт, тренажер сердечно-легочный и мозговой реанимации, кушетка смотровая.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материал, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики.

Разработчик/группа разработчиков: Фефелова Светлана Геннадьевна, доцент кафедры МБО ФК

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**