

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.02.Восстановительный массаж в физической культуре и спорте

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

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

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

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2019)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

овладение основными знаниями о влиянии массажа на организм человека; овладение техникой основных приемов массажа; формирование готовности к саморазвитию; формирование личной ответственности в проведении процедуры.

Задачи изучения дисциплины:

- дать студентам теоретические знания об основах восстановительного массажа, его формах и видах, технике его проведения.
- показать физиологическое влияние восстановительного массажа на организм человека.
- сформировать первоначальные практические умения и навыки по проведению восстановительного массажа.
- научить применять полученные знания в профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В.ДВ.03.02

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

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

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	7 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	14
лекционные (ЛК)	6	6
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8	8
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	58	58
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний.	Знать: – историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по предмету «Физическая культура»; – роль и место физкультурного образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний. Уметь: Владеть:
	ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей.	Знать: Уметь: – использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы учебной и воспитательной работы на уроках физической культуры, во внеурочной физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности, дополнительном образовании детей. Владеть:
	ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.	Знать: Уметь: Владеть: – методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной и исследовательской деятельности обучающихся; – действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

ПК-3.Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.	ПК-3.1 – Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД.	Знать: – теоретические и методические основы базовых видов ФСД; –теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; – исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; – медико-биологические основы ФСД. Уметь: Владеть:
	ПК-3.2 – Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся.	Знать: Уметь: – осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся. Владеть:
	ПК-3.3 – Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре	Знать: Уметь: Владеть: – предметным содержанием физической культуры; – умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
1	1	Введение в курс «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте»	Гигиенические требования к пациенту и массажисту. к помещению. Виды ответной реакции на массаж.	18	1	2	0	15
2	2	Спортивный массаж. Его особенности в различных видах спорта	Освоение и совершенствование техники предварительного, тренировочного массажа	18	1	2	0	15

3	3	Восстановительный массаж при спортивных травмах и заболеваниях	Восстановительный массаж в системе реабилитационных мероприятий после травм опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы	19	2	2	0	15
4	4	Сегментарно-рефлекторный массаж в системе реабилитационных мероприятий при спортивных травмах и заболеваниях.	Анатомо-физиологические основы сегментарно-рефлекторного массажа. Показания к сегментарному массажу. Порядок применения сегментарного массажа.	17	2	2	0	13
Итого				72	6	8	0	58

3.4. Содержание разделов дисциплины

3.4.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО
1	1	Введение в курс «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте».	Восстановительный массаж в физической культуре и спорте. Организация труда массажиста. Гигиенические требования к пациенту и массажисту. Гигиенические требования к помещению. Оснащение массажного кабинета. Факторы, определяющие реакцию организма на массаж. Виды ответной реакции на массаж.	1

2	2	Спортивный массаж. Его особенности в различных видах спорта	. Построение процедуры и курса спортивного массажа. Показания и противопоказания. Особенности травматизма в избранном виде спорта. Проявления травм опорно-двигательного аппарата. Теоретическое обоснование возможности применения современных технологий реабилитации после перенесенных травм. Особенности профилактики и реабилитации травм в процессе тренировки в избранном виде спорта.	1
3	3	Восстановительный массаж при спортивных травмах и заболеваниях	Цель, задачи, показания, противопоказания. Восстановительный массаж при травмах опорно-двигательного аппарата. Задачи, этапы массажа при травмах и заболеваниях ОДА.	2
4	4	Сегментарно-рефлекторный массаж в системе реабилитационных мероприятий при спортивных травмах и заболеваниях.	Анатомо-физиологические основы сегментарно-рефлекторного массажа. Понятие о сегменте. Показания к сегментарному массажу. Методические особенности сегментарного массажа. Порядок применения сегментарного массажа.	2

3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО
1	1	Введение в курс «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте»	Гигиенические основы проведения массажа.	2
2	2	Спортивный массаж. Его особенности в различных видах спорта.	Построение процедуры и курса спортивного массажа. Показания и противопоказания к спортивному массажу.	2
3	3	Восстановительный массаж при спортивных травмах и заболеваниях.	Этапы массажа при травмах и заболеваниях ОДА. Освоение техники массажа при повреждениях верхних, нижних конечностей, спины	2

4	4	Сегментарно-рефлекторный массаж в системе реабилитационных мероприятий при спортивных травмах и заболеваниях.	Понятие о сегменте. Показания к сегментарному массажу. Методические особенности сегментарного массажа. Порядок применения сегментарного массажа. Методика и принцип дозирования сегментарного массажа.	2
---	---	---	--	---

3.4.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО

3.6. Самостоятельная работа студентов

Модуль	Номер раздела	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО
1	1	Введение в курс «Восстановительный массаж в физической культуре и спорте»	Составление конспекта, подготовка сообщений и докладов	15
2	2	Спортивный массаж. Построение процедуры и курса спортивного массажа. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Особенности травматизма в избранном виде спорта. Проявления травм опорно-двигательного аппарата. Особенности профилактики и реабилитации травм в процессе тренировки в избранном виде спорта	Подготовка сообщений и докладов. Реферат	15
3	3	Цель, задачи, показания, противопоказания. Освоение техники массажа при повреждениях кисти и пальцев. Освоение техники массажа при переломах костей предплечья. Ознакомление студентов с методическими правилами и техникой выполнения массажа при травмах и заболеваниях спины. Восстановительный массаж в системе реабилитационных мероприятий при травмах и заболеваниях нервной системы, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы	Подготовка сообщений и докладов. Презентация	15

4	4	Понятие о сегменте. Количество сегментов. Оознавательные точки позвоночника. Показания к сегментарному массажу. Методические особенности сегментарного массажа. Порядок применения сегментарного массажа. Методика и принцип дозирования сегментарного массажа.	Составление конспекта. Тестирование.	13
---	---	---	---	----

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. 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.
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учеб. / А. А. Бирюков. - Москва : Совет. спорт, 2000. - 296 с. : ил. - ISBN 85009-594-2 : 140-00.
3. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с. : ил. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2239-9 : 288-09. 12 экз.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Бирюков, А. А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие / А. А. Бирюков; Бирюков А.А., Савин Д.Н. - Москва : Физическая культура, 2008. - "Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям 032101 – «Физическая культура и спорт», 032102 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»". - ISBN 978-5-9746-0071-5.
2. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта [Электронный ресурс] : монография / А. А. Бирюков. - Москва : Физическая культура, 2008. - 304

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Прикладная физическая подготовка : учеб.-метод. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 178 с. : ил. - ISBN 978-5-9293-1240-3 : 178-00.
2. Васичкин, Владимир Иванович. Массаж. Уроки великого мастера / Васичкин Владимир Иванович. - Москва ; Санкт-Петербург : АСТ : Полигон, 2011. - 319 с. : ил. + DVD. - ISBN 978-5-17-057783-5. - ISBN 978-5-89173-387-9 : 276-21.
3. 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-Х, 2006. - 87 с. : ил. - ISBN 5-8249-0088-4 : 115-00.
4. Курепина, Милица Михайловна. Анатомия человека : учебник / Курепина Милица Михайловна, Ожигова Аида Павловна, Никитина Анна Алексеевна. - Москва : ВЛАДОС,

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Валеев, Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата" / Н. М. Валеев; Валеев Н.М. - Москва : Физическая культура, 2009. - ISBN 978-5-9746-0109-5. Ссылка на ресурс: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9155

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Образовательные ресурсы:

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»

Научные ресурсы:

1. <http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
 2. <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- Научно-образовательные ресурсы открытого доступа
<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

Справочные ресурсы

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

Электронные библиотеки

- <http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека
<http://www.gnpbu.ru/> Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского
<http://www.benran.ru/> Библиотека по естественным наукам
<http://studentam.net/> Электронная библиотека учебников

6. 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:

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Помещение для самостоятельной работы	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и

дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, тематических сообщений.

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

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала, 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.

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Разработчик/группа разработчиков: Фефелова Светлана Геннадьевна, доцент кафедры СМБД

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 30.08.2019 г. № 1)**

Согласована с выпускающей кафедрой

Заведующий кафедрой

« ____ » _____ 20 ____ г.