


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
дополнительного образования
 О.В.Золотарева
« 17 » Октябрь 2023г.
03-04-2023-0672-1174

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины (модуля)
«Массаж»

дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
**«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»**

Киров, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Рабочая программа разработана:

Ковязина Галина Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ВятГУ»

© Вятский государственный университет, 2023

© Ковязина Г.В., 2023

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Дисциплина «Массаж» позволяет освоить компетенции в области методик массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, оценки динамики восстановления имеющихся нарушений и оценки эффективности применяемых оздоровительных вмешательств и развития компенсаторных возможностей организма. Содержание дисциплины включает в себя вопросы выбора и проведения методик массажа, контроля за физическим развитием и восстановлением функциональных систем организма, проведения частных методик различных видов массажа.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Сформировать знания, умения, навыки по общим основам массажа, методам контроля и оценки эффективности восстановительных мероприятий при организации и проведения адаптивной физической культуры при работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры.
Задачи учебной дисциплины	- обеспечить освоение студентами основ знаний в области массажа; -изучение физиологических основ и механизма влияния массажа на организм; - сформировать, у студентов практические умения и навыки выполнения основных приемов массажа; -изучение частных методик массажа при различных заболеваниях и травмах организма.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины / модуля

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Физкультурно-оздорови-	ПК-1 способен осуществлять руководство	Владеть навыками планирования и	Уметь осуществлять руководство и	Знать основы построения занятий

тельная деятельность	методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	методического обеспечения организации занятий адапт в ьм физическим воспитанием различных возрастных и нозологических групп	контролировать эффективность обучения в процессе адаптивного физического воспитания различных возрастных и нозологических групп (включая инвалидов)	адаптивной физической культурой, особенности отбора средств и методов при проведении методик занятий в различных возрастных и нозологических группах
ВД 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	ПК-2 способен осуществлять проектирование педагогической и воспитательной деятельности при реализации образовательного процесса	Владеть навыками осуществления педагогической деятельности по проектированию и реализации образовательного процесса по адаптивной физической культуре	Уметь осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного и воспитательного процесса в образовательных организациях	Знать методическое обеспечение образовательного и воспитательного процессов в образовательных организациях

1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) Часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
Очная	24	12	2	10	-	10	2	зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	
1.	Понятие и определение массажа. Классификация массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Методика гигиенического массажа	2	4	4
2.	Частные методики массажа	-	6	6
	Итого:	2	10	10

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	КОМПЕТЕНЦИИ		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
Раздел 1. Понятие и определение массажа. Классификация массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Методика гигиенического массажа.	10	+	+	2
Раздел 2. Частные методики массажа	12	+	+	2
Итого:	22			2

Краткое содержание учебной дисциплины:

Раздел 1. «Понятие и определение массажа. Классификация массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Методика гигиенического массажа».

Тема 1. «Понятие и определение массажа. Классификация массажа».

Определение массажа, основные механизмы действия массажа. Гигиенические требования к проведению процедуры массажа. Классификация массажа, виды массажа, их характеристика.

Тема 2. «Физиологическое влияние массажа на организм. Основы методики гигиенического массажа»

Влияние массажа на функциональные системы организма. Показания и противопоказания к массажу. Основы методики гигиенического массажа.

Методики гигиенического массажа различных частей тела. Требования к массажисту и массируемому.

Тема 3. Методика гигиенического массажа различных частей тела

Методики гигиенического массажа различных частей тела. Требования к массажисту и массируемому

Раздел 2. «Частные методики массажа».

Тема 1. «Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы»

Показания и противопоказания к массажу при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Методики массажа при гипертонической и гипотонической болезни, бронхитах и пневмониях, бронхиальной астме. Специальные приемы массажа.

Тема 2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата

Показания и противопоказания к массажу при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Методики массажа при неврозах, невритах, невралгиях, нарушении осанки, сколиозах, травмах.

Тема 3. Методика массажа при заболеваниях обмена веществ и пищеварительной системы

Показания и противопоказания к массажу при заболеваниях обмена веществ и пищеварительной системы. Методики массажа при гастритах, язвенной болезни желудка, сахарном диабете, ожирении.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания

и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение заданий: изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, решение ситуационных задач, составление алгоритмов проведения методики массажа, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется в виде подготовка докладов; написание рефератов.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Белая А.Н. Лечебная физическая культура и массаж М.: Сов.спорт, 2001-272 с.
2. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие. Ставрополь СКФУ, 2014- 258с.
3. Налобина А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж.: учебное пособие, Омск, издательство СибГУФК, 2013-140 с.

Дополнительная литература

1. Абрашина Н.А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушением в развитии: практическое пособие. Москва, 2016 г.-220 с.
2. Глезер О. Сегментарный массаж. Москва, 1965 г., 148 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ.
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор
Проектор
Ноутбук

**Перечень информационных технологий, используемых при
осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине**

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертаций и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный перислidesический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

**4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

Формы ТКУ:

- собеседование;
- тест;
- реферат.

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий).

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

1. Понятие массажа.
2. Классификация массажа.
3. Физиологическое влияние массажа на организм.
4. Основы гигиенического массажа.
5. Методика массажа спины
6. Методика массажа верхних конечностей.
7. Методика массажа нижних конечностей.
8. Методика массажа лица и волосистой части головы.
9. Частные методики массажа- массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Частные методики массажа- массаж при заболеваниях дыхательной системы.
11. Частные методики массажа- массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

12. Частные методики массажа- массажа при заболеваниях нервной системы.
13. Частные методики массажа – массажа при заболеваниях пищеварительной системы.
14. Частные методики массажа- массаж при заболеваниях обмена веществ.