МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«29» июня 2023 г.

# Рабочая программа дисциплины

# МАССАЖ

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)образовательной программы: | Физическая реабилитация |

Шуя

**1. Цели освоения дисциплины:** формирование у студентов представлений о массаже как методе физической реабилитации, знаний о физиологических механизмах его влияния на организм, показаниях и противопоказаниях к нему, методических особенностях и характеристике массажа, сочетании массажа с другими реабилитационными мероприятиями умений и навыков основных приемов массажа, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Массаж» является обязательной для изучения; относится к обязательной, части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Комплексная реабилитация больных и инвалидов.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

основные законы естественнонаучных дисциплин;

закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Уметь:

применять основные законыестественнонаучных дисциплин;

Иметь опыт:

понятийно-категориальным аппаратом естественнонаучных дисциплин;

навыками профилактики негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции |
|---|---|---|
| Реабилитация (восстановление) | ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с | ОПК-8.1. Знает: *основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; особенности реабилитации у детей и подростков у лиц зрелого и пожилого возраст*а; особенности реабилитации при различных видах инвалидности; |

| | | |
|---|---|---|
| | отклонениями в состоянии здоровья | основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.<br>ОПК-8.2. Умеет: *выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;* использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; дифференцированно подбирать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации.<br>ОПК-8.3. Имеет опыт: применения профессиональной терминологии; владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; обобщения и анализа полученных результатов тестирования; *владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; работы на физиотерапевтическом оборудовании.* |
| Профилактика | ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом | ОПК-10.1. Знает: факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; *виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на* |

| | | |
|---|---|---|
| | организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) | *человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.*<br>ОПК-10.2. Умеет: *определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).*<br>ОПК-10.3. Имеет опыт: *практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).* |

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; особенности реабилитации у детей и подростков у лиц зрелого и пожилого возраста; особенности реабилитации при различных видах инвалидности (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3);

виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

Уметь:

выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3);

определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

Иметь опыт:

владения массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; работы на физиотерапевтическом оборудовании (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3);
практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ОПК-10 (индикаторы – 1, 2, 3);

**4. Объём и содержание дисциплины**

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)
Контактная работа 27,25 час.
Самостоятельная работа 26,75 час.
Практическая подготовка 40,5 час

| Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации | 7 семестр | |
|---|---|---|
| | Контактная работа с преподавателем | Самостоятельная работа обучающегося |
| Лекции | 9 | 26,75 |
| Лабораторные работы | 9 | |
| Практические занятия | 9 | |
| Зачёт | 0,25 | - |
| Всего | 27,25 | 26,75 |

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2зачётных единицы (54 час.)
Контактная работа 10,75 час.
Самостоятельная работа 43,25 час.
Практическая подготовка 36 час.

| Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации | 4 курс | | 5 курс | |
|---|---|---|---|---|
| | Контактная работа с преподавателем | Самостоятельная работа обучающегося | Контактная работа с преподавателем | Самостоятельная работа обучающегося |
| Лекции | 3 | 16,5 | | 24 |
| Лабораторные работы | 4,5 | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Практические занятия | 3 | | | |
| Зачёт | | | 0,25 | 2,75 |
| Всего | 10,5 | 16,5 | 0,25 | 26,75 |

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий**

Очная форма обучения

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа обучающегося | |
| | | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1. | Массаж как метод АФК. Влияние массажа на организм. | 7 | 1,5 | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 4 | |
| 2. | Общая классификация массажа. | 7 | 1,5 | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 5 | |
| 3. | Характеристика приемов массажа. | 7 | 1,5 | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 3[ПП] | Текущий контроль (тестирование) |
| 4. | Точечный и сегментарный массаж. | 7 | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 5[ПП] | |
| 5. | Периостальный и соединительнотканный массаж. | 7 | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 5[ПП] | |
| 6. | Лечебный и спортивный массаж. | 7 | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 1,5[ПП] | 5[ПП] | Текущий контроль (тестирование) |
| ИТОГО | | | 9 | 9 | 9 | 27 | Зачёт |

Заочная форма обучения

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Курс | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа обучающегося | |
| | | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1 | Массаж как метод АФК. Влияние массажа на организм. | 4 | 0,5 | - | 0,5 | 2,5 | |
| 2. | Общая классификация массажа. | 4 | 0,5 | - | 0,5 | 3,5 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Характеристика приемов массажа. | 4 | 0,5 | 1,5 | 0,5 | 1,5[ПП] | |
| 4. | Точечный и сегментарный массаж. | 4 | 0,5 | 1,5 | 0,5 | 3[ПП] | |
| 5. | Периостальный и соединительнотканный массаж. | 4 | 0,5 | - | 0,5 | 3[ПП] | |
| 6. | Лечебный и спортивный массаж. | 4 | 0,5 | 1,5 | 0,5 | 3[ПП] | |
| 7. | | 5 | - | - | - | 7,5 | |
| 8. | | 5 | - | - | - | 16,5[ПП] | Текущий контроль (тестирование) |
| ИТОГО | | | 3 | 4,5 | 3 | 43,5 | Зачёт |

**4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)**

**Тема 1. Массаж как метод АФК. Влияние массажа на организм.**

Понятие о массаже как методе АФК, его преимущества. Краткая история массажа. Организация работы массажиста. Гигиенические требования к проведению сеанса массажа. Требования к профессиональной подготовке и личности массажиста. Нормирование работы массажиста. Требования к проведению сеанса массажа.

Физиологические механизмы общего и местного влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к массажу. Возможности сочетания массажа с физиопроцедурами.

**Тема 2. Общая классификация массажа.**

Классификация массажа по цели назначения: гигиенический (в том числе, косметический), профилактический, лечебный (в том числе при сердечно-легочной реанимации), восстановительный, спортивный. Классификация массажа по механизму действия: классический, сегментарно-рефлекторный. Классификация массажа по методике выполнения: ручной, аппаратный (вибро-, гидро-, пневмомассаж). Классификация массажа по топографии: общий и местный. Самомассаж.

**Тема 3. Характеристика приемов массажа.**

Разновидности приема поглаживания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения. Разновидности приема растирания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

Разновидности приема разминания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения. Разновидности приема вибрации. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

**Тема 4. Точечный и сегментарный массаж.**

Механизм действия точечного массажа. Понятие о биологически активных точках (БАТ), меридианах. Способы нахождения БАТ, индивидуальный цунь. Техника точечного массажа. Основы методики точечного массажа. Тормозной, возбуждающий и нейтральный методы точечного массажа.

Механизм действия сегментарного массажа. Выявление рефлекторных изменений при сегментарном массаже: в коже, соединительной ткани, мышцах. Техника сегментарного массажа. Основы методики сегментарного массажа.

**Тема 5. Периостальный и соединительнотканный массаж.**

Механизм действияпериостального массажа. Техника периостального массажа. Основы методики периостального массажа. Противопоказания к периостальному массажу.

Механизм действия соединительнотканного массажа. Понятие о зонах Захарьина-Геда. Реакция соединительной ткани на массаж. Техника соединительнотканного массажа. Основы методики соединительнотканного массажа.

**Тема 6. Лечебный и спортивный массаж.**

Правила назначения лечебного массажа. Массаж головы и воротниковой зоны.Массаж при гипертонической и гипотонической болезни. Массаж лица и шеи. Особенности косметического массажа. Массаж спины. Массаж при остехондрозе. Массаж живота. Массаж при запорах. Массаж грудной клетки. Массаж при хронических неспецифических заболеваниях легких. Массаж верхних и нижних конечностей. Массаж при артритах и артрозах. Массаж при травмах конечностей.

Виды спортивного массажа по цели выполнения: подготовительный (мобилизационный), репаративный (восстановительный), превентивный (профилактический), реабилитационный (после заболеваний, травм). Техника массажа. Методика массажа. Особенности массажа в разных видах спорта.

**5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: презентационная графика, интерактивные информационные технологии, учебные видеофильмы.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

- подготовка к аудиторным занятиям (лекциям, практическими лабораторным занятиям);
- подготовка к текущему контролю знаний (тестирование);
- выполнение заданий семестрового плана самостоятельной работы: кейс-задача, практико-ориентированное задание;

- подготовка к промежуточной аттестации (зачет).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль успеваемости проводится с помощью тестирования с применением балльно-рейтинговой системы (для очной формы обучения).

**Очная** форма обучения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Массаж» является зачет. Для приёма/сдачи зачета используются тест, вопросы для собеседования и кейс-задача. Кейс-задача выполняется в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачету. На зачете обучающийся письменно проходит тестирование в течение 10 минут, ответ на один теоретический вопрос и кейс-задачу предъявляются в устной форме. Список вопросов для собеседования выдается студентам не позднее, чем за 10 дней до зачета.

Непосредственно во время проведения зачета студент может получить не более 30 баллов, из них 20 баллов – за письменное тестирование, 5 баллов – за устный ответ при собеседовании и 5 баллов – за выполнение кейс-задачи.

Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий в тестовой форме.

**Критерии оценки теста**: за каждый правильный ответ студенту начисляется **1 балл.**

Устный ответ на один из вопросов собеседования оценивается максимум в **5 баллов**.

**Критерии формирования оценки устного ответа:**

1. Полнота раскрытия вопроса, правильная формулировка понятий и категорий.
2. Логичность, последовательность изложения.
3. Кругозор в области общей патологии и тератологии.

Кейс-задача выполняется в процессе подготовки к зачету. Задание студенты получают на зачете и дают устный ответ. Максимальное количество баллов за выполнение кейс-задачи – 5 баллов.

**Критерии формирования оценки задания:**

1. Правильность выполнения задания
2. Аргументированность собственной точки зрения.
3. Владение понятиями и категориями, изучаемыми в дисциплине.

Минимальные требования, при выполнении которых студент получает оценку «зачтено» на зачете:

Знать:

виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма;

Уметь:

определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);

Иметь опыт:

владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;

**Очная форма обучения.**

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете. Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Массаж» при рейтинговой системе оценивания

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 85-100 баллов | 71-84 балла | 61-70 баллов | 60 и менее баллов |

**Заочная форма обучения.**

На зачете по дисциплине «Массаж» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), вопросы для собеседования (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

На зачете используется письменная форма проведения зачета. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

**Тестирование** проводится на зачете в течение 20 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий в тестовой форме.

**Критерии оценки:**

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 20.

**Критерии оценки:**

Вопросы для собеседования оцениваются в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

| Критерии формирования оценки | Шкала оценивания |
|---|---|
| 1. Информация с фактической стороны в целом представлена верно.<br>2. Ответ выстроен системно, в логической последовательности.<br>3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом.<br>4. Студент уверенно иллюстрирует свой ответ примерами. | 5 баллов |
| 5. Информация с фактической стороны в целом представлена верно, но имеются небольшие неточности.<br>6. Ответ выстроен системно, в логической последовательности.<br>7. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом, имеются небольшие неточности.<br>8. Приводятся примеры на основные теоретические положения. | 4 балла |

| | |
|---|---|
| 1. Информация с фактической стороны в целом представлена верно, но имеются существенные неточности.<br>2. Допущены нарушения принципа системности в построении ответа.<br>3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов.<br>4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. | 3-2 |
| 1. Информация с фактической стороны представлена неверно.<br>2. Ответ выстроен с нарушением логической последовательности.<br>3. Студент некорректно трактует базовые термины.<br>4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. | 1-0 балл |

**Кейс-задачи** выполняется студентом письменно на зачете.

**Критерии оценки:**

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

| Критерии формирования оценки | Шкала оценивания |
|---|---|
| 1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок;<br>2. свободное владение профессиональной терминологией;<br>3. умение высказывать и обосновать свои суждения;<br>4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы;<br>5. студент организует связь теории с практикой. | 5 баллов |
| 1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;<br>2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный. | 4 балла |
| 1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения;<br>2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала | 3-2 балла |
| 1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; | 1-0 балл |

| | |
|---|---|
| 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса. | |

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале (заочная форма обучения):

**Шкала оценки результатов освоения дисциплины«Массаж»(заочная форма обучения)**

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 26-30 баллов | 23-25 балла | 18-21 баллов | 17 и менее баллов |

Фонд оценочных средств по дисциплине «Массаж» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная:

1. Горелова, Л. В. Краткий курс лечебной физической культуры и массажа : учебное пособие / Л. В. Горелова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 224 с.
2. Массаж : методическое пособие для студентов / сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.
3. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233. – Текст : электронный.

- дополнительная:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.
2. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 254 с. : ил.
3. Грейс, Д. Массаж от А доЯ / Д. Грейс. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 320 с.
4. Дубровский, В. И. Массаж : учебник / В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС, 2001. - 496 с.
5. Любимова, Л. С. Целебный самомассаж для бодрости духа и радости тела / Л. С. Любимова. – Санкт-Петербург : Невский проспект : Крылов, 2009. – 156 с. : ил. – (Народные методы лечения). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258397. – ISBN 978-5-9717-0850-6. – Текст : электронный.
6. Массаж учебно-методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, А.Н. Нестеров. — Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .— 62 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/152326. - Текст : электронный.
7. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева. – 2-е изд. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 140 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878. – текст : электронный.
8. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 100

с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье людей [Электронный ресурс] / http://www.mhealth.ru
2. Медицинский справочник [Электронный ресурс] / http://www.meddocs.ru
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / http://www.pedlib.ru
4. Все про массаж. Режим доступа: https://steelsports.ru/vse-pro-massazh/
5. Все о массаже. Режим доступа: http://massage.ru/
6. История, методики и техники массажа. Режим доступа: http://figuradoma.ru/massazh/blog-massazh/massazh-chto-takoe-massazh.html

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы.

**Автор рабочей программы дисциплины:** И.В. Уткин, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат медицинских наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«25» апреля2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Планы лабораторных и практических занятий.**

**Практическое занятие:**
**Тема 1. Массаж как метод АФК.Влияние массажа на организм.**

1. Понятие о массаже как методе АФК, его преимущества.
2. Краткая история массажа. Организация работы массажиста.
3. Гигиенические требования к проведению сеанса массажа.
4. Требования к профессиональной подготовке и личности массажиста.
5. Нормирование работы массажиста.
6. Требования к проведению сеанса массажа.
7. Физиологические механизмы общего и местного влияния массажа на организм.
8. Показания и противопоказания к массажу.
9. Возможности сочетания массажа с физиопроцедурами.

**Литература:**

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник [Электронный ресурс] / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. - Минск :Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968
2. Массаж : методическое пособие для студентов / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры ; сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.
3. Массаж [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, А.Н. Нестеров .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- Режим доступа: http://rucont.ru/efd/152326?cldren=0

**Лабораторное занятие:**
**Тема 2. Общая классификация массажа.**

1. Классификация массажа по цели назначения: гигиенический (в том числе, косметический), профилактический, лечебный (в том числе при сердечно-легочной реанимации), восстановительный, спортивный.
2. Классификация массажа по механизму действия: классический, сегментарно-рефлекторный. Классификация массажа по методике выполнения: ручной, аппаратный (вибро-, гидро-, пневмомассаж).
3. Классификация массажа по топографии: общий и местный.
4. Самомассаж.

**Литература:**

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник [Электронный ресурс] / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. - Минск :Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968

2. Массаж : методическое пособие для студентов / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры ; сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.
3. Массаж [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, А.Н. Нестеров .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- Режим доступа: http://rucont.ru/efd/152326?cldren=0

**Лабораторное занятие:**
**Тема 3. Характеристика приемовмассажа.**

1. Разновидности приема поглаживания.
2. Вспомогательные приемы.
3. Методика и техника выполнения.
4. Разновидности приема растирания.
5. Вспомогательные приемы.
6. Методика и техника выполнения.
7. Разновидности приема разминания.
8. Вспомогательные приемы.
9. Методика и техника выполнения.
10. Разновидности приема вибрации.
11. Вспомогательные приемы.
12. Методика и техника выполнения.

**Литература:**

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник [Электронный ресурс] / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. - Минск :Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968
2. Массаж : методическое пособие для студентов / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры ; сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.
3. Массаж [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, А.Н. Нестеров .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- Режим доступа: http://rucont.ru/efd/152326?cldren=0

**Лабораторное занятие:**
**Тема 4. Точечный и сегментарный массаж.**

1. Механизм действия точечного массажа.
2. Понятие о биологически активных точках, меридианах.
3. Способы нахождения БАТ, индивидуальный цунь.
4. Техника точечного массажа.

5. Основы методики точечного массажа.
6. Тормозной, возбуждающий и нейтральный методы точечного массажа.
7. Механизм действия сегментарного массажа.
8. Выявление рефлекторных изменений при сегментарном массаже: в коже, соединительной ткани, мышцах.
9. Техника сегментарного массажа.
10. Основы методики сегментарного массажа.

**Литература:**

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник [Электронный ресурс] / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. - Минск :Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968
2. Массаж : методическое пособие для студентов / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры ; сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.
3. Массаж [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, А.Н. Нестеров .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- Режим доступа: http://rucont.ru/efd/152326?cldren=0

**Лабораторное занятие:**

**Тема 5. Периостальный и соединительнотканный массаж.**

1. Механизм действияпериостального массажа.
2. Техника периостального массажа.
3. Основы методики периостального массажа.
4. Противопоказания к периостальному массажу.
5. Механизм действия соединительнотканного массажа.
6. Понятие о зонах Захарьина-Геда.
7. Реакция соединительной ткани на массаж.
8. Техника соединительнотканного массажа.
9. Основы методики соединительнотканного массажа.

**Литература:**

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник [Электронный ресурс] / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. - Минск :Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968
2. Массаж : методическое пособие для студентов / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры ; сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.
3. Массаж [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, А.Н.

Нестеров .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- Режим доступа: http://rucont.ru/efd/152326?cldren=0

**Лабораторное занятие:**
**Тема 6. Лечебный и спортивный массаж.**

1. Правила назначения лечебного массажа.
2. Массаж головы и воротниковой зоны.
3. Массаж при гипертонической и гипотонической болезни.
4. Массаж лица и шеи. Особенности косметического массажа.
5. Массаж спины. Массаж при остехондрозе.
6. Массаж живота. Массаж при запорах.
7. Массаж грудной клетки.
8. Массаж при хронических неспецифических заболеваниях легких.
9. Массаж верхних и нижних конечностей.
10. Массаж при артритах и артрозах.
11. Массаж при травмах конечностей.
12. Виды спортивного массажа по цели выполнения: подготовительный (мобилизационный), репаративный (восстановительный), превентивный (профилактический), реабилитационный (после заболеваний, травм).
13. Техника массажа.
14. Методика массажа.
15. Особенности массажа в разных видах спорта.

**Литература:**

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник [Электронный ресурс] / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. - Минск :Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234968
2. Массаж : методическое пособие для студентов / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры ; сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.
3. Массаж [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / Т.В. Карасева, А.Н. Нестеров .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- Режим доступа: http://rucont.ru/efd/152326?cldren=0

**Рекомендации по самостоятельной работе студентов:**

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение, обобщение и анализ материалов по всем темам курса, включая результаты исследований поведения отечественных потребителей, анализ деловых ситуаций из российской и зарубежной практики в целях развития способностей к творческому использованию получаемых знаний и навыков. Для проведения занятий используются активные методы обучения: дискуссии, «мозговой штурм», анализ конкретных ситуаций.

Целью самостоятельной работы является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине «Массаж», закрепление и

систематизация знаний, формирование умений и навыков и овладение опытом творческой, исследовательской деятельности. Этот вид самостоятельной работы способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Содержание самостоятельной работы определяется в соответствии со следующими рекомендуемыми ее видами (согласно положению о самостоятельной работе студентов):

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками: ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и интернета; работа с электронными учебными ресурсами и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции; работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка тезисов сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов: составление библиографии, тематических кроссвордов; подготовка к компьютерному тестированию и др.;
- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка контрольных работ; опытно-экспериментальная работа.

В качестве форм и методов контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, коллоквиумы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;
- оформление отчетного материала.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- мотивация получения знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь преподавателя.

Активная самостоятельная работа студентов возможна только при наличии серьёзной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор – подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

**Рекомендации для подготовки к лабораторным занятиям:**

При подготовке к ***лабораторным работам*** рекомендуется 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с предстоящей лабораторной работой, пользуясь методическими рекомендациями, полученными от преподавателя в электронной или печатной форме, продумать ход её выполнения и выводы;6) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на занятии. При выполнении лабораторной работы необходимо строго следовать методическим рекомендациям, при работе с оборудованием соблюдать требовании техники безопасности. По ходу занятия целесообразно записывать вопросы, задаваемые преподавателем, и сведения, дополняющие лекционный материал и учебник. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует, начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

**Вопросы для собеседования:**

1. Понятие о массаже как методе АФК, его преимущества.
2. Краткая история массажа.
3. Организация работы массажиста.
4. Гигиенические требования к проведению сеанса массажа.
5. Требования к профессиональной подготовке и личности массажиста.
6. Нормирование работы массажиста.
7. Требования к проведению сеанса массажа.
8. Физиологические механизмы общего и местного влияния массажа на организм.
9. Показания и противопоказания к массажу.
10. Возможности сочетания массажа с физиопроцедурами.
11. Классификация массажа по цели назначения: гигиенический (в том числе, косметический), профилактический, лечебный (в том числе при сердечно-легочной реанимации), восстановительный, спортивный.
12. Классификация массажа по механизму действия: классический, сегментарно-рефлекторный.
13. Классификация массажа по методике выполнения: ручной, аппаратный (вибро-, гидро-, пневмомассаж).
14. Классификация массажа по топографии: общий и местный.
15. Самомассаж.
16. Характеристика и разновидности приема поглаживания.
17. Характеристика и разновидности приема растирания.
18. Характеристика и разновидности приема разминания.
19. Характеристика и разновидности приема вибрации.

**Кейс-задачи:**

**Кейс-задача 1.**При артрите коленного сустава, когда еще есть припухлость, начинается классический массаж

Какие области и в какой последовательности массажист должен включить в план массажа?

**Кейс-задача 2.** После перенесенного острого воспалительного процесса седалищного нерва врач назначает массаж по ходу седалищного и большеберцового нерва.

Назовите основные особенности массажа бедра в данном случае.

**Кейс-задача 3.** После травмы голеностопного сустава больному назначен классический массаж.

Какие области и в какой последовательности можно включить в план массажа.

**Кейс-задача4.** Врач назначил больному пояснично-крестцовым радикулитом классический массаж пояснично-крестцовой области.

Обоснуйте назначение основных массажных приемов и их направление.

**Кейс-задача 5.** Больному после травмы бедра назначен классический массаж.

Обоснуйте назначение основных массажных приемов и их направление.

**Кейс-задача 6.** Больному после перенесенной пневмонии назначен классический массаж задней поверхности грудной клетки.

Укажите особенности выполнения приемов в данной области, направление массажных движений.

**Кейс-задача 7.** Больному назначен классический массаж голеностопного сустава.

Укажите особенности выполнения приемов в данной области, направление массажных движений.

**Кейс-задача 8.** Ребенку 12 лет. Через две недели после перенесенной ангины стал жаловаться на слабость, недомогание, сердцебиение, потливость. Далее, на фоне высокой температуры появились боли в суставах. При осмотре суставов определяются признаки активного воспалительного процесса - гиперемия, припухлость, повышение местной температуры, чрезвычайная болезненность. В течение двух суток процесс охватил несколько суставов, затем стих и перешел на другие суставы. Диагноз: «Ревматоидный артрит»

Обоснуйте, показан ли массаж в данный момент времени.

**Кейс-задача 9.** К вам на прием пришел молодой человек, который 2 дня назад упал с мотоцикла. На наружной поверхности правой голени имеется матерчатая повязка. Со слов мотоциклиста ему в поликлинике оказали медицинскую помощь в виде обработки раны, наложили швы, провели профилактику против столбняка. Диагноз: Ушиб правой голени с повреждением кожных покровов

Какова цель массажа в данном случае?

**Кейс-задача 10.** На прием пришел больной с жалобой на боль в области ахиллова сухожилия. Боль почувствовал после тренировки. При ходьбе и стоянии боль не исчезает. При пальпации определяется отечность в области ахиллова сухожилия. Движения в суставе сохранены.

Какова цель массажа в данном случае?