МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:
Кафедрой физического воспитания
и спорта
Протокол от 28.03 2012 г. № 8
И.о. зав. кафедрой _____ **В.Ф. Кошелев**

Утверждаю
Декан гуманитарного факультета
_____ **И.Г. Светлова**
«___» апреля 2012 г.

Методическая комиссия
Гуманитарного факультета
Протокол от 28.09 2012 г. № 1
Председатель _____ (Е.В. Бородина)

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б2.ДВ2 Массаж

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 3

Трудоёмкость – 108 ч.

Разработчик программы _____ Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Содержание

	Стр.
Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины ……..	2
Введение …….	3
1. Цель и задачи дисциплины …….	3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600 …….	8
3. Требования к знаниям, умениям и владениям ……..	8
4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины ……..	9
5. Содержание разделов и тем учебной дисциплины ……	10
6. Самостоятельная работа обучающихся ……..	12
6.1. Примерные темы рефератов ……	12
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине …….	13
7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине …….	13
7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по учебной дисциплине ……..	14
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины …….	19
9. Требования к ресурсам ……	19
Приложение 1. Протокол согласования ……..	20
Приложение 2. Матрица контроля ……..	21
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины ……	22

.

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	**42**
в том числе:	
лекции	14
практические занятия	28
Самостоятельные всего,	**66**
в том числе:	
текущая проработка лекций	14
подготовка к практическим занятиям	36
написание реферата	12
подготовка к зачёту	4
Всего по учебному плану	**108**

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (квалификация (степень) "бакалавр") утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина **«Массаж»** относится к дисциплинам по выбору математического и естественнонаучного цикла, которая опирается ряд специальных дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических занятий, написание реферата и сдача зачёта. Дисциплина изучается в 5 семестре 3 курса.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания учебной дисциплины состоит в том, чтобы дать будущим выпускникам основы знаний по спортивному и лечебному массажу, необходимые в работе тренеров, преподавателей физической культуры, менеджеров по организации рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Задачи дисциплины:

- формирование у будущих бакалавров основ знаний по различным видам массажа;
- обосновать клинико-физиологическое лечебное воздействие физических упражнений и массажных приёмов;
- ознакомление студентов с показаниями и противопоказаниями к при-

менению массажа;

- обучение студентов основным методикам массажа при заболеваниях внутренних органов и опорно-двигательного аппарата;
- обучение основным методикам массажа в различных периодах заболеваний и травм у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

В соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» бакалавр должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

- определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;
- организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;
- отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;
- обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;
- оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;
- осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;
- контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;
- принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

- разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;
- осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;
- использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;
- способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;
- принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;
- принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;
- принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;
- конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;
- осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;
- принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;
- организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;
- способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;
- планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

- работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

- принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;
- определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;
- принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;
- применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;
- принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;
- обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

- способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);
- способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);
- осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);
- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);
- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);
- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимаю-

щихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);

- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);
- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);
- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);
- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);
- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);
- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);
- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);
- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 034600

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Анатомия и морфология человека	Мониторинг физического состояния	Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
2	Физиология человека	Теория и методика физической культуры	Физическая реабилитация
3		Основы менеджмента рекреации и туризма	Теория и методика физической рекреации
4			Общая и специальная гигиена

3. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы физиологии, биологии, анатомии и морфологии человека;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки:** накопления и систематизации теоретических и практических знаний;
- **иметь представление:** о травмировании и профилактике травм в сфере физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудо ёмкость	Коды формируемых компетенций
Б2.ДВ.2	**Математический и естественнонаучный цикл** **Вариативная часть** В результате изучения дисциплины «Массаж» обучающийся должен: • **знать:** предмет и задачи массажа; основные проблемы становления массажа; методы и приёмы массажа при заболеваниях различных органов и систем; самомассаж, детский массаж; противопоказания при массаже. • **уметь:** творчески применить теоретические	**3 ЗЕТ (108 час)**	ОК-3-4 ОК-10 ПК-4-5, ПК-7-8 ПК-21 ПК-24 ПК-27-32 ПК-34

	знания по массажу, решая практические задачи, связанные с сохранением здоровья различных групп населения; оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности; осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы; • **владеть**: навыками использования методов и приёмов массажа при различных функциональных состояниях. способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке рекреативно-восстановительных мероприятий с включением элементов массажа и кинезитерапии; • **иметь представление:** об основах точечного, баночного, медового и других видов массажа, акупунктуры.		

4. ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ раздела, подраздела, пункта, подпункта	Коды формируемых компетенций	Содержание	Всего трудоёмкость	Аудиторные занятия (час.)			Самост. работа	Рекоменд. литра
				всего	лекции	Практич.		
1.	ОК-3-4 ОК-10	**Введение в предмет «Массаж»**	**3**	**1**	**1**	**-**	**2**	3,4
2	ПК-4-5,	**Воздействие массажа на организм**	**22**	**10**	**3**	**7**	**12**	1,3,4
2.1	ПК-7-8	Массаж при дефектах осанки, сколиозах и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата	12	6	2	4	6	1,3,4
2.2	ПК-21, ПК-24	Массаж при заболеваниях органов дыхания	10	4	1	3	6	1,3,4
3.	ПК-21, ПК-24	**Массаж при заболеваниях органов**	**20**	**8**	**2**	**6**	**12**	2,3,4

		пищеварения						
3.1.	ПК-21, ПК-24	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	10	4	1	3	6	3,4
3.2	ПК-27-32 ПК-34	Массаж при расстройствах обмена веществ	10	4	1	3	6	3,4
4.	ПК-27-32 ПК-34	**Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата**	**42**	**18**	**5**	**13**	**24**	2,3,4
4.1	ПК-27-32 ПК-34	Массаж при заболеваниях и травмах суставов	11	5	2	3	6	2,3,4
4.2	ПК-27-32 ПК-34	Массаж при остеохондрозе позвоночника	10	4	1	3	6	2,3,4
4.3	ПК-27-32 ПК-34	Сегментарный массаж	11	5	1	4	6	2,3,4
4.4	ПК-27-32 ПК-34	Массаж при травмах и заболеваниях нервной системы	10	4	1	3	6	2,3,4
5.	ПК-27-32 ПК-34	**Самомассаж**	**11**	**3**	**1**	**2**	**8**	3,4
6.	ПК-27-32 ПК-34	**Детский массаж**	**5**	**1**	**1**	**-**	**4**	3,
7.	ПК-27-32 ПК-34	**Другие виды массажа**	**5**	**1**	**1**	**-**	**4**	1,3,4,
		ИТОГО:	**108**	**42**	**14**	**28**	**66**	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Введение в предмет «Массаж». История возникновения и развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы.

Тема 2. Воздействие массажа на организм. Воздействие на кожу. Влияние массажа на мышцы. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ. Системы массажа и его классификация. Виды массажа. Гигиенические основы массажа. Особенности лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Мази, гели, кремы.

Тема 3. Массаж при дефектах осанки, сколиозах и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж при заболеваниях опорно-двига-

тельного аппарата. Показания и противопоказания к проведению массажа. Особенности методики массажа.

Тема 4. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Клинико-физиологическое обоснование. Показания и противопоказания к проведению массажа. Методика массажа при заболеваниях органов дыхания.

Тема 5. Массаж при заболеваниях органов пищеварения. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Тема 6. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Массаж при заболеваниях внутренних органов, сосудов и крови. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Тема 7. Массаж при расстройствах обмена веществ. Клинико-физиологическое обоснование. Показания и противопоказания к проведению массажа. Методика массажа при расстройствах обмена веществ.

Тема 8. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата. Повреждения плечевого сустава и верхних конечностей. Травмы позвоночника. Повреждения шейного отдела позвоночника. Повреждения тел грудных и поясничных позвонков. Повреждения костей аза. Травмы грудной клетки. Повреждения нижних конечностей. Особенности лечебного массажа.

Тема 9. Массаж при заболеваниях и травмах суставов. Массаж при внутрисуставных переломах плечевого сустава. Массаж при травмах локтевого сустава. Массаж при травмах коленного сустава. Массаж при повреждениях в области голеностопного сустава. Массаж при заболеваниях костей, суставов и мягких тканей.

Тема 10. Массаж при остеохондрозе позвоночника. Клинико-физиологическое обоснование. Показания и противопоказания к проведению массажа. Методика массажа при остеохондрозе позвоночника.

Тема 11. Сегментарный массаж. Обоснование сегментарного массажа. Сегментарное строение тела. Техника сегментарного массажа. Действие сегментарного массажа на организм. Побочное воздействие сегментарного массажа и способы устранения нежелательных реакций.

Тема 12. Массаж при травмах и заболеваниях нервной системы. Понятие о параличах и парезах. Радикулит, неврит седалищного нерва, неврит лицевого нерва, неврит локтевого, лучевого нерва. Особенности лечебного массажа. Детский церебральный паралич. Особенности лечебного массажа.

Тема 13. Самомассаж. Массаж спины, воротниковой зоны, поясничной области, задней поверхности голени и бедра, передней поверхности бедра, массаж коленного сустава, массаж стоп, массаж рук, массаж волосистой части головы.

Тема 14. Детский массаж. Методика, особенности, показания и противопоказания к проведению детского массажа.

Тема 15. Другие виды массажа. Точечный массаж. Массаж ушной раковины. Техника массажа. Расположение точек на ушной раковине. Диагностика по точкам ушной раковины. Массаж стоп. Техника массажа и самомассажа. Локализация и терапевтическая характеристика активных точек тела. Техника точечного массажа. Спортивный массаж. Подготовительный, восстановительный

профилактический массаж. Массаж при оперативных вмешательствах на тканях опорно-двигательного аппарата. Массаж в различных видах спорта. Аппаратный массаж. Вибромассаж, вакуум-массаж, гидро-массаж. Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой, физио- и гидротерапией, мануальной терапией. Массаж и русская баня. Самомассаж. Точечный, баночный массаж. Основы акупунктуры.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

На самостоятельную работу студентов выносится: изучение лекционного материала (14 часов), подготовка к проведению практических занятий (30 часов), написание реферата (12 часов), подготовка к зачёту (2 часа).

Самостоятельная работа предусматривает более углублённое изучение студентами программного материала с написанием реферата по теме: №14 «Детский массаж», №15 «Другие виды массажа».

Форма зачёта: зачёт по учебной дисциплине ставится при предъявлении конспекта лекций по теоретической части курса, написания реферата, выполнении текущих контрольных мероприятий, а также при практическом выполнении элементов массажа и комментировании практических действий (своих, либо другого человека) по различным видам и способам массажа.

6.1. Примерные темы рефератов

1. Система восстановления физической работоспособности при неспецифических заболеваниях органов дыхания.
2. Воздействие массажа на организм.
3. Гигиенические основы массажа.
4. Аппаратный массаж.
5. Использование в массаже растирок, мазей.
6. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца.
7. Сегментарный массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
8. Мануальная терапия для позвоночника.
9. Массаж при нейроциркулярной дистонии.
10. Массаж при остеохондрозе и радикулите.
11. Лечебный массаж при переломах костей конечностей.
12. Комплексные реабилитационные мероприятия в детей с ДЦП.
13. Массаж при ревматоидном артрите.
14. Массаж при сколиозе.
15. Вакуумный массаж.
16. Массаж по системе В.А. Манакова.
17. Медовый массаж.
18. Точечный массаж.

7. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль учебного процесса заключается в проверке теоретических знаний и практических умений по массажу. Возможен опрос на лекциях для контроля знаний теоретического материала в виде тестирования. Оценивается также защита реферата по дисциплине. Промежуточный контроль проводится в форме зачёта по балльно-рейтинговой системе, принятой в вузе. Зачёт возможен при наличии реферата по дисциплине. Зачёт проводится в двух вариантах: 1. ответы на вопросы в билетах, 2. решение тестового задания.

7. 1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине

1. История возникновения и развития массажа.
2. Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм его действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы.
3. Виды массажа.
4. Гигиенические основы массажа.
5. Техника классического массажа.
6. Гигиенический массаж.
7. Спортивный массаж.
8. Требования к массажной комнате и оборудованию, к массажисту, к пациенту.
9. Основные массажные приемы.
10. Физиологические основы массажа. Влияние массажа на нервную систему.
11. Физиологические основы массажа. Влияние массажа на кожу.
12. Физиологические основы массажа. Влияние массажа на сосудистую систему.
13. Физиологические основы массажа. Влияние массажа на мышцы и суставно-связочный аппарат.
14. Физиологические основы массажа. Влияние массажа на внутренние органы и обменные процессы.
15. Противопоказания к проведению массажа.
16. Методика и техника выполнения приемов массажа.
17. Частный массаж. Массаж спины.
18. Частный массаж. Массаж нижнегрудного отдела.
19. Частный массаж. Массаж воротниковой зоны.
20. Частный массаж. Массаж задней поверхности бедра.
21. Частный массаж. Массаж живота.
22. Частный массаж. Массаж стоп.
23. Частный массаж. Массаж передней поверхности бедра и голени.
24. Формы массажа.
25. Сегментарный массаж. Обоснование сегментарного массажа.
26. Сегментарное строение тела.
27. Виды рефлекторных изменений в тканях, доступных массажу, и способы их обнаружения.

28. Действие сегментарного массажа на организм.
29. Показания и противопоказания к проведению сегментарного массажа.
30. Техника сегментарного массажа.
31. Баночный массаж.
32. Медовый массаж.

7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по дисциплине

(текущее тестирование)
Вариант I

1. В зависимости от задач различают следующие виды массажа:
А) гигиенический;
Б) динамический;
В) лечебный;
Г) спортивный.
2. Показаниями к массажу являются:
А) заболевания и повреждения нервной системы;
Б) травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата;
В) острые воспалительные процессы;
Г) тромбофлебит;
Д) нарушения обмена веществ
3. Основное физиологическое воздействие таких массажных приёмов, как поглаживание, растирание, ударные приёмы относят к воздействию на:
А) кожу;
Б) мышцы;
В) суставы, связки, сухожилия;
Г) нервную систему.
4. Часто встречающиеся ошибки при выполнении приёма «поглаживание»:
А) сильное давление при выполнении приёма, вызывающее неприятные ощущения, боль у пациента;
Б) отягощение одной ладони другой, с различной степенью надавливания;
В) разводятся пальцы и неплотное их прилегание к массируемой поверхности;
Г) быстрый темп и резкое выполнение приёма, смещение кожи.
5. Основное физиологическое влияние приёма «вибрация» заключается в том, что:
А) способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям;
Б) оказывается выраженное рефлекторное воздействие, вызывающее усиление рефлексов;
В) кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз;
Г) оказывается воздействие на мышцы, благодаря чему повышается их сократительная функция.

6. При проведении массажа лица необходимо следовать следующим методическим указаниям:
А) проводится 3-10 минут по показаниям;
Б) больной должен задерживать дыхание;
В) каждый приём чередовать с поглаживанием;
Г) соблюдать осторожность при массаже передней поверхности шеи.
7. При проведении массажа спины, поясничной области и таза необходимо следовать следующим методическим указаниям:
А) вибрацию в межлопаточной области выполнять, уменьшая силу воздействия;
Б) при растирании в области сегмента $C_4 – D_2$ увеличивать усилие;
В) щадить проекцию области почек, лёгких, сердца на спине;
Г) заканчивать массаж поглаживанием.

Вариант II

1. Рефлекторный массаж является разновидностью:
А) гигиенического массажа;
Б) лечебного массажа;
В) спортивного массажа;
Г) самомассажа.
2. Разновидностями спортивного массажа являются:
А) гигиенический;
Б) тренировочный;
В) восстановительный;
Г) предварительный.
3. Противопоказаниями к назначению и проведению массажа являются:
А) воспаления лимфатических узлов;
Б) болезни крови;
В) заболевания кожи;
Г) лихорадочные состояния.
4. Выделяют четыре основных приёма массажа:
А) растирание;
Б) разминание;
В) встряхивание;
Г) поглаживание;
Д) вибрация.
5. Основное физиологическое влияние приёма «растирание» заключается в том, что:
А) кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз;
Б) оказывается воздействие на мышцы, благодаря чему повышается их сократительная функция;

В) способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям;
Г) оказывается выраженное рефлекторное воздействие, вызывающее усиление рефлексов.

6. При проведении массажа верхних конечностей необходимо следовать следующим методическим указаниям:

А) до массажа максимально расслабить мышцы больного;
Б) при массаже плеча − массировать весь плечевой пояс;
В) при травмах начинать массаж с нижележащих областей;
Г) кисть и предплечье отдельно не массировать.

7. При проведении массажа груди необходимо следовать следующим методическим указаниям:

А) не касаться молочных желёз, соска;
Б) избегать энергичных приёмов в местах прикрепления рёбер к грудине;
В) щадить проекцию области печени и почек;
Г) дополнять массажные движения специальными физическими упражнениями.

(промежуточное тестирование)

1. При проведении массажа лица необходимо следовать следующим методическим указаниям:

А) каждый приём чередовать с поглаживанием;
Б) проводится 3-10 минут по показаниям;
В) больной должен задерживать дыхание;
Г) соблюдать осторожность при массаже передней поверхности шеи.

2. Показаниями к массажу являются:

А) острые воспалительные процессы;
Б) заболевания и повреждения нервной системы;
В) травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата;
Г) тромбофлебит;
Д) нарушения обмена веществ

3. Основное физиологическое воздействие таких массажных приёмов, как поглаживание, растирание, ударные приёмы относят к воздействию на:

А) кожу;
Б) мышцы;
В) суставы, связки, сухожилия;
Г) нервную систему.

4. В зависимости от задач различают следующие виды массажа:

А) гигиенический;
Б) динамический;
В) лечебный;
Г) спортивный.

5. Часто встречающиеся ошибки при выполнении приёма «поглаживание»:

А) сильное давление при выполнении приёма, вызывающее неприятные ощущения, боль у пациента;
Б) отягощение одной ладони другой, с различной степенью надавливания;
В) разводятся пальцы и неплотное их прилегание к массируемой поверхности;
Г) быстрый темп и резкое выполнение приёма, смещение кожи.

6. При проведении массажа спины, поясничной области и таза необходимо следовать следующим методическим указаниям:

А) вибрацию в межлопаточной области выполнять, уменьшая силу воздействия;
Б) при растирании в области сегмента $C_4 – D_2$ увеличивать усилие;
В) щадить проекцию области почек, лёгких, сердца на спине;
Г) заканчивать массаж поглаживанием.

7. Противопоказаниями к назначению и проведению массажа являются:

А) воспаления лимфатических узлов;
Б) болезни крови;
В) заболевания кожи;
Г) лихорадочные состояния.

8. Рефлекторный массаж является разновидностью:

А) гигиенического массажа;
Б) лечебного массажа;
В) спортивного массажа;
Г) самомассажа.

9. Разновидностями спортивного массажа являются:

А) гигиенический;
Б) тренировочный;
В) восстановительный;
Г) предварительный.

10. Основное физиологическое влияние приёма «вибрация» заключается в том, что:

А) способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям;
Б) оказывается выраженное рефлекторное воздействие, вызывающее усиление рефлексов;
В) кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз;
Г) оказывается воздействие на мышцы, благодаря чему повышается их сократительная функция.

11. При проведении массажа груди необходимо следовать следующим методическим указаниям:

А) не касаться молочных желёз, соска;
Б) избегать энергичных приёмов в местах прикрепления рёбер к грудине;
В) щадить проекцию области печени и почек;
Г) дополнять массажные движения специальными физическими упражнениями.

12. Выделяют четыре основных приёма массажа:

А) встряхивание;

Б) поглаживание;
В) растирание;
Г) разминание;
Д) вибрация.

13. Основное физиологическое влияние приёма «растирание» заключается в том, что:

А) кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз;
Б) оказывается воздействие на мышцы, благодаря чему повышается их сократительная функция;
В) способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям;
Г) оказывается выраженное рефлекторное воздействие, вызывающее усиление рефлексов.

14. При проведении массажа верхних конечностей необходимо следовать следующим методическим указаниям:

А) до массажа максимально расслабить мышцы больного;
Б) при массаже плеча − массировать весь плечевой пояс;
В) при травмах начинать массаж с нижележащих областей;
Г) кисть и предплечье отдельно не массировать.

Распределение зачётных единиц:

Сдача зачёта – 2,5 з.е.
Защита реферата – 0,5 з.е.
Распределение баллов рейтинга:

Вид деятельности	**Рейтинг, балл**
посещаемость лекционных занятий	0 – 20
посещаемость практических занятий	0 – 20
оформление реферата	0 – 10
защита реферата	0 – 10
Участие в научно-практической конференции по тематике дисциплины	0 – 20
написание промежуточного тестового задания	0 – 50
Сдача зачёта по теоретической части	0 – 50
Сдача зачёта по практической части	0 – 50
Максимум	130

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература

Основная:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-метод. пособие для мед. работников. - [2-е изд.]. – М. : Советский спорт, 2004. – 272 с.

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 – Физическая культура и спорт. – 2-е изд., стер. – М., 2008. – 576 с.

3. Массаж. Техника и методика массажа. – М. : Центрполиграф, 2005. – 158 с.

Дополнительна:

1. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: ФиС, 1979.

2. Буланов Л.А. Мануальная терапия и самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов.- Кишинёв: «Инконком», 1993.

3. Глезер О., Долихо А.В. Сегментарный массаж. – М.: 1990.

4. Гончарова М.Н., Гришина А.В., Мирзоева Н.Н. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Л.: 1974.

5. Добровольский В.К. Учебник инструктора по лечебной физкультуре.- М.: 1974.

4. Дубровский, В.В. Практический массаж. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Мартин, 2001. - 464 с.

6. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. – М.: Флинта. RETORIKA, 1998.

7. Ерёмушкин М.А. История массажа. – М.: 1996.

8. Киров Г.А. Массаж для всех. – М.: «Эльф-М»,1994.

9. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебник для студентов вузов ; Гос. комитет Рос. Федерации по физической культуре и спорту, Моск. гос. акад. физ. культуры. - [Изд. 2-е, доп. и перераб.]. - М. : Советский спорт, 2004. - 568 с.

10. Рейзман А.М., Багров Ф.И. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозах. – М.: 1973.

11. Семёнова К.А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах. – М.: 1976.

12. Яковлев Н.А. Поясничный остеохондроз. – М.: 1990.

13. Яковлев Н.А. Шейный остеохондроз. – М.: 1997.

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСАМ

1. Учебники, учебные пособия, справочная литература.
2. Компьютер с периферией или ноутбук.
3. Доска аудиторная.
4. Массажный стол
5. Мыло.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *массаж*
Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*
Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*
Курс – 3; Семестр – 5; Трудоёмкость – 108 *ч.*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*
Обеспечивающая дисциплина – *анатомия и морфология человека*
Курс – 1*;* Семестр – 1,2; Трудоёмкость – 144 *ч.*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины –
1.. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** предмет и задачи анатомии и морфологии человека; основные морфологические типы; строение, расположение и функции внутренних органов и систем; строение мышечной, соединительной и жировой ткани; основные мышечные группы; основные суставы человека; объекты и показатели медико-биологического контроля и самоконтроля;
- **уметь:** творчески применить теоретические знания при решении практических задач, связанных с проблемами психофизической компоненты здоровья;
- **иметь навыки:** оказания первой доврачебной помощи; самонаблюдения;
- **иметь представление:** об основных травмах, связанных с нарушением морфологии; о физиологии человека.

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина _____(подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина _____(подпись)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Матрица контроля

текущей и итоговой результативности учебного процесса

по дисциплине: “Массаж”

№ раз де ла	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоятель-ные	
		лекции		**практич. занятия**		**Реферат**	
		текущ	**итог**	**текущ**	**итог**	**текущ**	**Итог**
		Контроль посещ-ти	**зачёт**	Контроль посещ-ти	**зачёт**	**К**онтрольн. график	Защита
1	**Введение в предмет «Массаж»**	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	-	Бланк учёта	опрос
2	**Воздействие массажа на орга-низм**	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
3	Массаж при дефектах осанки, ско-лиозах и других заболеваниях	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
4	Массаж при заболеваниях органов дыхания	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
5	**Массаж при заболеваниях орга-нов пищеварения**	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
6	Массаж при заболеваниях сердеч-но-сосудистой системы	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
7	Массаж при расстройствах обмена веществ	Бланк учёта		Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
8	**Массаж при травмах опор-но-двигательного аппарата**	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
9	Массаж при заболеваниях и трав-мах суставов	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
10	Массаж при остеохондрозе позво-ночника	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
11	Сегментарный массаж	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
12	Массаж при травмах и заболева-ниях нервной системы	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
13	**Самомассаж**	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Практич. навыки	Бланк учёта	опрос
14	**Детский массаж**	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	-	Бланк учёта	опрос
15	**Другие виды массажа**	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	-	Бланк учёта	опрос

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке	Количество обучающихся	Коэффициент книгообеспеченности
	Основная литература				
1	Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учебник для студентов вузов,	2008	14	0	100
	Дополнительная литература				
1	Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-метод. пособие	2004	6	0	60
	Дубровский, В.В. Практический массаж.	2001	5	0	50
	Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебник для студентов вузов	2004	8	0	10