

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Лечебный массаж

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

Форма обучения

очная, заочная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина ФТД.03 Лечебный массаж является факультативом в образовательной программе.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-4: Способен планировать, проводить и оценивать эффективность реабилитационных (восстановительных) мероприятий с применением средств и методов оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и адаптивной физической культуры в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья(включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разрабатывать пути совершенствования работы в данном направлении.	<p>ПК-4.1: Способен провести диагностика и оценку морфо-функционального, статуса, педагогического и реабилитационного потенциала индивидуума; - составить план реабилитационных мероприятий, согласовать его со специалистами реабилитационной команды</p> <p>ПК-4.2: Способен корректировать свои профессиональные действия с учетом динамики реабилитационного потенциала индивидуума; - протоколировать ход обследования, оформлять заключения по результатам индивидуального маршрута физической реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию</p> <p>ПК-4.3: Способен консультировать реабилитанта, его законных представителей, специалистов образовательных, социозащитных и медицинских организаций по вопросам физической реабилитации; - разрабатывать рекомендации и оказывать</p>	<p>ПК-4.1: Знает способы диагностики и оценки морфо-функционального, статуса, педагогического и реабилитационного потенциала индивидуума; - правила составления план реабилитационных мероприятий</p> <p>ПК-4.2: Умеет корректировать свои профессиональные действия с учетом динамики реабилитационного потенциала индивидуума</p> <p>ПК-4.3: Способен консультировать реабилитанта, его законных представителей, специалистов образовательных, социозащитных и медицинских организаций по вопросам физической реабилитации; - разрабатывать рекомендации и оказывать помощь в организации реабилитационной среды, обустройстве жизненного пространства, преодолении физических барьеров; -решать задачи успешной адаптации к</p>	Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы

	помощь в организации реабилитационной среды, обустройстве жизненного пространства, преодолении физических барьеров; - решать задачи успешной адаптации к техническим средствам реабилитации	техническим средствам реабилитации		
--	---	------------------------------------	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	1	1
Часов по учебному плану	36	36
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	0	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	8
- КСР	1	1
самостоятельная работа	19	23
Промежуточная аттестация	0 Зачёт	4 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0
Тема 1. Анатомо-физиологические основы жизнедеятельности организма человека	6	8			2	2	2	2	4	6
Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	11	8			6	2	6	2	5	6
Тема 3. Техника и методика выполнения оздоровительного, лечебного и спортивного массажа	9	8			4	2	4	2	5	6
Тема 4. Точечный массаж, самомассаж	9	7			4	2	4	2	5	5
Аттестация	0	4								

КСР	1	1					1	1		
Итого	36	36	0	0	16	8	17	9	19	23

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Анатомо-физиологические основы жизнедеятельности организма человека. Костно-мышечная система. Костно-мышечная система. Висцеральные системы и их функции. Нервно-гуморальная регуляция функций организма.
2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа. Введение в массаж. Методики проведения массажа. Особенности частных методик лечебного массажа. Основные и вспомогательные приемы поглаживания и растирания. Основные и вспомогательные приемы разминания и вибрации. Массаж отдельных частей тела. Массаж верхних и нижних конечностей. Массаж спины, груди, во-ротниковой зоны и живота. Массаж головы, лица и шеи.
3. Техника и методика выполнения оздоровительного массажа. Массаж при заболеваниях внутренних органов у спортсменов. Массаж при заболеваниях суставов и радикулитах. Массаж при заболеваниях нервной системы. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивный массаж. Массаж при спортивных травмах. Ви-ды 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
4. Точечный массаж, самомассаж. 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.

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очная форма обучения - 8 ч.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, семинарских занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента

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

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

1. Уметь проводить поглаживание.
2. Уметь проводить растирание.
3. Уметь проводить разминание.
4. Уметь проводить вибрацию.
5. Уметь проводить рубление.
6. Уметь проводить похлопывание.
7. Уметь проводить поколачивание.
8. Уметь проводить поглаживание пунктирование.

1. Массаж головы.
2. Массаж спины.
3. Массаж нижних конечностей.
4. Массаж воротниковой области.
5. Массаж верхних конечностей.
6. Массаж груди.
7. Массаж живота.
8. Баночный массаж.
9. Восстановительный массаж.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	студент свободно владеет информацией о массаже, видит общие принципы применения массажа для профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации, повышения физической работоспособности, грамотно и уверенно отвечает на все вопросы билета, иллюстрируя свой ответ необходимыми примерами, свободно оперирует терминологией и фактическим материалом, демонстрирует понимание анатомо-физиологических основ массажа и владение информацией о приемах и технике разных видов, форм и методов массажа
не зачтено	студент обнаруживает существенные пробелы в усвоении программного материала, допускает при ответе ошибки принципиального характера, не владеет терминологией и не имеет по данной дисциплине знаний, необходимых для дальнейшего изучения дисциплин, связанных с физической реабилитацией

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компет	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				

компетенций)							
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы

		одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Понятие о массаже как методе АФК.
2. Нормативная база, организация и условия работы массажиста.
3. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Местные механизмы влияния массажа на организм.
5. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии).
6. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
7. Классификация основных приемов классического массажа. Разновидности основных приемов.
8. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.
9. Характеристика и методика приема поглаживания.
10. Характеристика и методика приема растирания.
11. Характеристика и методика приема разминания.
12. Характеристика и методика приема вибрации.
13. Характеристика и методика точечного массажа.
14. Общая характеристика периостального массажа.
15. Общая характеристика сегментарного массажа.
16. Общая характеристика соединительнотканного массажа.
17. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
18. Общая характеристика спортивного массажа.

19. Общая характеристика аппаратного массажа.
20. Техника выполнения массажа головы и лица.
21. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.
22. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.
23. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.
24. Техника выполнения массажа области грудной клетки.
25. Техника закрытого массажа сердца при сердечно-легочной реанимации.
26. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.
27. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.
28. Техника выполнения общего массажа.
29. Особенности методики и приемы косметического массажа.
30. Основные виды, правила и приемы самомассажа

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	студент владеет и умеет использовать теоретические и практические знания по предмету, способен на их основе формулировать выводы и приводить аргументы, теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены
не зачтено	студент не способен ориентироваться в учебном материале по предмету, теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, необходимые практические умения работы не сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено минимальным числом баллов

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=838029&idb=0>.
2. Бурякин Ф. Г., Мартынихин В. С. Лечебная физическая культура и массаж : Учебник / Бурякин

Ф. Г., Мартынихин В. С. - Москва : КноРус, 2023. - 279 с. - ISBN 978-5-406-11454-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872462&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Егорова С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие. направление подготовки 034300 - физическая культура. профиль подготовки «спортивная тренировка». бакалавриат / Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=731645&idb=0>.
2. Мартынихин В. С. Лечебная физическая культура и массаж у неврологических больных с различными формами двигательных расстройств : Учебное пособие / Мартынихин В. С. - Москва : КноРус, 2024. - 178 с. - ISBN 978-5-406-12231-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872256&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, специализированным оборудованием: Массажный кабинет: массажные столы, массажные валики, модули для позиционирования

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Елышева Елена Анатольевна.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 4.12.2023, протокол № 5.