

КГУ «Областная специализированная школа-интернат-колледж
Олимпийского резерва имени Богенбай батыра» управления физической культуры
и спорта Акмолинской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «ОСШИКОР
им. Богенбай батыра»
Е.Жапаров
«___» _____ 2022г

Пән/модуль/өндірістік оқыту мен кәсіптік практика бойынша оқу жұмыс
бағдарламасы

Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и
профессиональной практике

МАССАЖ

(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)

Мамандық: 01140500 - " Физическая культура и спорт"

Специальность: (коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік: 4S1140503 – "Тренер - преподаватель по спорту"

Квалификация: (коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны: күндізгі жалпы орта білім базасында

Форма обучения: очная на базе общего среднего образования

Жалпы сағат саны: 209.

Общее количество часов

Әзірлеуші (-лер) Г. Шаяхметова

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда) (коды) / (подпись)
Ф.И.О. (при наличии)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая учебная программа по дисциплине «Массаж» разработана в соответствии с типовыми учебными планами и образовательными учебными программами технического и профессионального образования (Приказ МОН РК №72 от 22 января 2016 года, приложения 15-20) по специальности 01140500 «Физическая культура и спорт», квалификации 4S1140503 «Тренер-преподаватель по спорту»

Основная цель – подготовка специалистов по массажу, формирование знаний, умений и навыков в выполнении массажа, владение основными приемами массажа и его правильное применение в восстановлении спортсменов

Задачи программы:

- раскрыть значение массажа в системе спортивной тренировки
- изучение общих основ организации и методики массажа
- изучение механизмов лечебного воздействия физических упражнений

Для реализации Рабочей учебной программы по дисциплине «Массаж» рекомендуются следующие формы организации обучения: лекции, семинары, практические занятия, экскурсии и т.д.

С учетом особенностей и сложности содержания учебного материала рекомендованы следующие методы обучения: беседы, проблемные дискуссии, анализ производственных ситуаций, ролевые и деловые игры, мозговой штурм, презентация материала и другие.

Пререквезиты. Изучаемый курс базируется на знании следующих дисциплин: анатомия и физиология, самопознание, физическая культура.

Постреквезиты. Знания, полученные на курсе, используются при изучении следующих дисциплин: педагогика, психология, спортивная медицина, повышение спортивного мастерства, повышение тренерских навыков, основы профессиональной подготовки тренера.

Необходимые средства обучения и оборудование.

1. Кушетка
2. Валики
3. Подушки
4. Мази
5. Детский крем
6. Аптечка первой помощи
7. Шкаф для хранения халатов

Литература:

Бирюков А.А. Спортивный массаж. Учебник.-М.:Академия, 2013
Бирюков А.А. Лунина Н.В Массаж и лечебная физкультура. – Москва, 2019г. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С Лечебная физическая культура. Учебник.- М.:Академия, 2012. Л. Качанов, Н.Шапекова, У.Марчибаева, Р.Сидорова Лечебная физическая культура и массаж 2010г

Результаты обучения

Знают:

- основы развития физических качеств
- требования к помещению и инвентарю
- требования к массажисту и массируемому
- систему, методы, приемы массажа, роль и влияние массажа на организм человека

Умеют:

- выполнять приемы массажа
- делать общий и частный массаж
- вести контроль за самочувствием массируемого на сеансах массажа

-применять знания в спортивно-оздоровительной деятельности

Приобрели навыки:

-владения методикой и техникой приемами классического, спортивного массажа, самомассажа

-применения медицинской терминологии на практике

-реализации на практике массажных приемов

Компетентны:

-в выполнении и применении массажа по видам спорта

-в организации и проведении массажа

**Семестр бойынша сағаттарды бөлу
Распределение часов по семестрам**

Пән/модульдің коды және атауы. Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	Соның ішінде В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		экзамен	зачет
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Массаж	209	84	39	22	22	18	24		
Барлығы: Всего:			2-сем. зачет				6-сем. экзамен		

		Всего часов	Теория	Практика	
1 СЕМЕСТР					
Раздел 1. Введение					
1.1	История возникновения и развития массажа	2	2		
Раздел 2. Анатомо-физиологические основы массажа					
2.1	Влияние массажа на кожу	2	2		
2.2	Воздействие массажа на нервную систему.	2	2		
2.3	Влияние массажа на кровеносную, лимфатическую систему	2	2		
2.4	Влияние массажа на мышечную систему	2	2		
2.5	Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат	2	2		
2.6	Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ	2	2		
Раздел 3. Системы массажа и его классификация					

3.1	Классификация систем массажа	2	2		
3.2	Виды массажа. Гигиенический массаж	2	2		
3.3	Лечебный и Рефлекторно-сегментарный массаж	2	2		
3.4	Спортивный и Косметический массаж	2	2		
3.5	Методы массажа. Ручной массаж. Аппаратный и Комбинированный массаж	2	2		
3.6	Формы массажа	2	2		
3.7	Общий массаж	2	2		
3.8	Местный массаж	2	2		
Раздел 4. Гигиенические основы массажа					
4.1	Требования к помещению и инвентарю	2	2		
4.2	Требования к массажисту. Требования к массируемому. Уход за руками	2	2		
4.3	Показания и противопоказания к применению массажа. Использование в массаже мазей и растирок	2	2		
Раздел 5. Классификация, физиология, методика и техника выполнения приемов массажа					
5.1	Основные правила и последовательность проведения массажа	2	2		
5.2	Характеристика и разновидности приемов поглаживания	2	2		
5.2.1	Выполнение приемов поглаживания: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное	2		2	
5.2.2	Выполнение приемов поглаживания: попеременное, комбинированное	2		2	
5.2.3	Выполнение приемов поглаживания: продольное одной и двумя руками, concentрическое, кругообразное	2		2	
5.2.4	Выполнение вспомогательных приемов поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение	2		2	
5.3	Характеристика и разновидности приемов растирания	2	2		
5.3.1	Выполнение основных приемов растирания	2		2	
5.3.2	Выполнение вспомогательных приемов растирания: гребнеобразное, штрихование, пиление	2		2	

5.3.3	Выполнение вспомогательных приемов растирания: пересекание, строгание	2		2	
5.4	Характеристика и разновидности приемов разминания	2	2		
5.4.1	Выполнение основных приемов разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое	2		2	
5.4.2	Выполнение основных приемов разминания: продольное, щипцевидное	2		2	
5.4.3	Выполнение вспомогательных приемов разминания: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение	2		2	
5.4.4	Выполнение вспомогательных приемов разминания: надавливание, подергивание, сжатие мышц	2		2	
5.5	Характеристика и разновидности ударных и вибрационных приемов	2	2		
5.5.1	Выполнение основных приемов вибрации: поколачивание, встряхивание, похлопывание	2		2	
5.5.2	Выполнение основных приемов вибрации: рубление, сотрясение, стегание	2		2	
5.5.3	Выполнение основных приемов вибрации: пунктирование, потряхивание, подталкивание	2		2	
5.6.	Общий массаж тела	2		2	
5.6.1	Местный массаж поясничный отдел позвоночника	2		2	
5.6.2	Местный массаж, воротниковая зона	2		2	
5.6.3	Местный массаж, верхние конечности	2		2	
5.6.4	Местный массаж нижние конечности	2		2	
	Итого за семестр	84	46	38	
2 СЕМЕСТР					
Раздел 6. Спортивный массаж					
6.1	Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж	4	2	2	
6.2	Предварительный массаж и его классификация.	4	2	2	
6.3	Восстановительный массаж и его классификация	4	2	2	
6.4	Массаж при спортивных травмах	2		2	
6.4.1	Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	4	2	2	
6.4.2	Массаж при ушибах	2		2	
6.4.3	Массаж при переломах	2	2		

6.4.4	Массаж при воспалении скелетных мышц.	2		2	
6.5	Массаж нижних конечностей	2		2	
6.6	Массаж верхних конечностей	4	2	2	
6.7	Массаж лица и головы	4	2	2	
6.8	Общий массаж тела	4	2	2	
6.9	Зачет	1		1	
	Итого за семестр	39	16	23	

3 СЕМЕСТР

Раздел 7 Общие основы лечебной физкультуры

7.1	Понятие о предмете лечебная физкультура и краткая история развития	2	2		
7.2	Влияние физических упражнений на организм	2	2		
7.2.1	Понятие о биомеханике движений	2	2		
7.2.2	Оценка физического развития человека и основные методы исследования	2		2	
7.3	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2		2	
7.3.1	Дыхательная лечебная физкультура, укрепление дыхательных мышц, предупреждение развития застойных явлений	2		2	
7.3.2	Лечебная физкультура при поражениях центральной нервной системы	2		2	
7.4	Лечебная физкультура при заболеваниях обмена веществ	2		2	
7.4.1	Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения	2		2	
7.5	Массаж и ЛФК при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата	2		2	
7.6	Контрольная работа	2	2		
	Итого за семестр	22	8	14	

4 СЕМЕСТР

Раздел 8 Виды упражнений лечебной физкультуры

8.1	Виды упражнений лечебной физкультуры. Статические. Направлены на напряжение мускулатуры	4	2	2	
8.2	ЛФК динамические, сопряжение движением.	4	2	2	
8.3	Лечебная физкультура на равновесие.	2		2	

8.4	Лечебная физкультура на растяжение или расслабление.	4		4	
8.5	ЛФК, корригирующие упражнения на позвоночник, , направленные на укрепление и исправление осанки.	4	2	2	
8.6	Упражнения для отдельных частей тела (пресса, шеи, спины, рук, ног).	2		2	
8.7	Контрольная работа	2		2	
		22	6	16	
5 СЕМЕСТР					
Раздел 9 Лечебная физкультура при травмах					
9.1	Лечебная физкультура при травмах и некоторых заболеваниях аппарата движения	2	2		
9.2	Лечебная гимнастика для всех суставов нижних конечностей	2		2	
9.3	Лечебная гимнастика для тазобедренного сустава	2		2	
9.4	Лечебная гимнастика для коленного сустава, голеностопного сустава и суставов стопы	2		2	
9.5	Лечебная гимнастика для всех суставов верхних конечностей	2		2	
9.6	ЛФК при травмах локтевого, лучезапястного сустава	2		2	
9.7	Лечебная физкультура для восстановления после переломов	2		2	
9.8	Лечебная физкультура при ожирении	2		2	
9.9	Контрольная работа	2	2		
	Итого за семестр	18	4	14	
6 СЕМЕСТР					
Раздел 10 Основы лечебная физкультура для детей					
10.1	Основы лечебная физкультура для детей, показание и противопоказание	4		4	
10.2	Общая лечебная физкультура для детей	2		2	
10.3	Специальная лечебная физкультура для детей,	2		2	
10.4	Вид двигательного режима в ЛФК: щадящий, щадяще- тренирующий, тренирующий	2		2	
10.5	Лечебная физкультура при плоскостопии.	2		2	

10.6	Лечебная физкультура при дефектах осанки и деформации опорно-двигательного аппарата	4	2	2	
10.7	Лечебная физкультура при остеохондрозе	2		2	
10.8	Массаж и лечебная физкультура при сколиозе	2		2	
10.9	Лечебная гимнастика для восстановления функции опорно-двигательного аппарата	4	2	2	
	Итого за семестр	24	4	20	
	Итого по дисциплине	209	84	125	

Содержание рабочей учебной программы

Раздел 1 Введение

Тема 1.1 История возникновения и развития массажа

История возникновения и развития массажа. Научные труды. Развитие лечебной гимнастики в Китае, Египте, странах Юго-Восточной Азии и др.

Раздел 2 . Анатомо-физиологические основы массажа

Тема 2.1 Воздействие массажа на кожу и мышцы

Тема 2.2 Воздействие массажа на нервную систему Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.

Тема 2.3 Влияние массажа на кровеносную, лимфатическую и нервную системы.

Тема 2.4 Влияние массажа на мышечную систему.

Тема 2.5 Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат.

Тема 2.6 Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.

Раздел 3. Системы массажа и его классификация

Тема 3.1 Классификация систем массажа.

Тема 3.2 Виды массажа. Гигиенический массаж.

Тема 3.3 Лечебный и Рефлекторно-сегментарный массаж.

Тема 3.4 Спортивный и Косметический массаж.

Тема 3.5 Методы массажа. Ручной массаж. Аппаратный и Комбинированный массаж.

Тема 3. 6 Формы массажа.

Тема 3. 7 Общий массаж.

Тема 3. 8 Местный массаж.

Раздел 4 Гигиенические основы массажа

Тема 4.1 Требования к помещению и инвентарю.

Тема 4.2 Требования к массажисту. Требования к массируемому. Уход за руками.

Тема 4.3 Показания и противопоказания к применению массажа. Использование в массаже мазей и растирок.

Раздел 5. Классификация, физиология, методика и техника выполнения приемов массажа

Тема 5.1 Основные правила и последовательность проведения массажа.

Тема 5.2 Характеристика и разновидности приемов поглаживания.

Тема 5.2.1 Выполнение приемов поглаживания: прямолинейное, зигзагообразное,

спиралевидное.

Тема 5.2.2 Выполнение приемов поглаживания: попеременное, комбинированное.

Тема 5.2.3 Выполнение приемов поглаживания: продольное одной и двумя руками, концентрическое, кругообразное.

Тема 5.2.4 Выполнение вспомогательных приемов поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.

Тема 5.3 Характеристика и разновидности приемов растирания.

Тема 5.3.1 Выполнение основных приемов растирания.

Тема 5.3.2 Выполнение вспомогательных приемов растирания: гребнеобразное, штрихование, пиление.

Тема 5.3.3 Выполнение вспомогательных приемов растирания: пересекание, строгание.

Тема 5.4 Характеристика и разновидности приемов разминания.

Тема 5.4.1 Выполнение основных приемов разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое.

Тема 5.4.2 Выполнение основных приемов разминания: продольное, щипцевидное.

Тема 5.4.3 Выполнение вспомогательных приемов разминания: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение.

Тема 5.4.4 Выполнение вспомогательных приемов разминания: надавливание, подергивание, сжатие мышц.

Тема 5.5 Характеристика и разновидности ударных и вибрационных приемов.

Тема 5.5.1 Выполнение основных приемов вибрации: поколачивание, встряхивание, похлопывание.

Тема 5.5.2. Выполнение основных приемов вибрации: рубление, сотрясение, стегание.

Тема 5.5.3 Выполнение основных приемов вибрации: пунктирование, потряхивание, подталкивание

Тема 5.6 Общий массаж тела.

Тема 5.6.1 Местный массаж

Раздел 6. Спортивный массаж

Тема 6.1 Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж.

Тема 6.2 Предварительный массаж и его классификация.

Тема 6.3 Восстановительный массаж и его классификация.

Тема 6.4 Массаж при спортивных травмах.

Тема 6.4.1 Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях.

Тема 6.4.2 Массаж при ушибах.

Тема 6.4.3 Массаж при переломах

Тема 6.4.4 Массаж при воспалении скелетных мышц.

Тема 6.5 Массаж нижних конечностей.

Тема 6.6 Массаж верхних конечностей.

Тема 6.7 Массаж лица и головы.

Тема 6.8 Общий массаж тела.

Раздел 7 Общие основы лечебной физкультуры

Тема 7.1 Понятие о предмете лечебная физкультура и краткая история развития.

Тема 7.2 Влияние физических упражнений на организм.

Тема 7.2.1 Понятие о биомеханике движений.

Тема 7.2.2 Оценка физического развития человека и основные методы исследования.

Тема 7.3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Тема 7.3.1 Лечебная физкультура дыхательная. Нормализуют процесс дыхания, укрепляют дыхательные мышцы, предупреждают развитие застойных явлений.

Тема 7.3.2 Лечебная физкультура при поражениях центральной нервной системы.

Тема 7.4 Лечебная физкультура при заболеваниях обмена веществ.

Тема 7.4.1 Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.

Раздел 8 Виды упражнений лечебной физкультуры

Тема 8.1 Виды упражнений лечебной физкультуры. Статические. Направлены на напряжение мускулатуры.

Тема 8.2 ЛФК: динамические, сопряжены с движением.

Тема 8.3 Лечебная физкультура на равновесие.

Тема 8.4 Лечебная физкультура на растяжение или расслабление.

Тема 8.5 ЛФК корригирующие упражнения. Направлены на позвоночник, укрепление, исправление осанки.

Тема 8.6 Упражнения для отдельных частей тела (пресса, шеи, спины, рук, ног).

Раздел 9 Лечебная физкультура при травмах

Тема 9.1 Лечебная физкультура при травмах и некоторых заболеваниях аппарата движения.

Тема 9.2 Лечебная гимнастика для всех суставов нижних конечностей.

Тема 9.3 Лечебная гимнастика для тазобедренного сустава.

Тема 9.4 Лечебная гимнастика для голеностопного сустава и суставов стопы.

Тема 9.5 Лечебная гимнастика при травмах верхних конечностей.

Тема 9.6 ЛФК при травмах локтевого, лучезапястного сустава.

Тема 9.7 Лечебная гимнастика для восстановления после переломов.

Тема 9.8 Лечебная гимнастика при ожирении.

Раздел 10 Основы лечебная физкультура для детей

Тема 10.1 Лечебная физкультура для детей, показание и противопоказание.

Тема 10.2 Общая лечебная физкультура для детей.

Тема 10.3 Специальная лечебная физкультура для детей

Тема 10.4 Вид двигательного режима: щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий

Тема 10.5 Лечебная физкультура при плоскостопии.

Тема 10.6 Лечебная физкультура при дефектах осанки и деформации опорно-двигательного аппарата.

Тема 10.7 Лечебная физкультура при остеохондрозе.

Тема 10.8 Массаж и лечебная физкультура при сколиозе.

Тема 10.9 Лечебная гимнастика для восстановления функции опорно-двигательного аппарата.