МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет естественных наук математики и технологии

Кафедра теории и методики профессионального образования,

сервиса и технологий

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Технологии массажа»

наименование дисциплины (модуля)

для направления подготовки (специальности) 43.03.01 Сервис

. Профиль «Сервис в индустрии моды и красоты»

код и наименование направления подготовки (специальности)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) – 2 зачетных единиц.

Форма текущего контроля в семестре – контрольная работа, реферат

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) – нет.

Форма промежуточного контроля в 7 семестре – зачет

**Краткое содержание курса**

Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины (модуля).

Введение: История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа. 2. Гигиенические основы массажа. 3. Системы, методы, формы массажа: Системы массажа. Методы массажа. Формы массажа. 4. Классификация видов массажа. 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа: Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движения. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема встряхивания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов. Физиологическое влияние, техники и методики приема вибрация. 6. Частные методики массажа отдельных частей тела: ног, спины, сустава и т.д. 7. Методикапроведения общего массажа.

**Темы устного сообщения:**

1. История возникновения и развития массажа.

2. Системы массажа.

3. Методы массажа.

4. Формы массажа.

5. Классификация массажа..

6. Гигиенические основы массажа.

7. Организация работы массажиста.

8. Показания и противопоказания к применению массажа..

9. Массаж при заболеваниях ОДА. .

10. Гигиенический массаж.

***Критерии и шкала оценивания* *устного сообщения***

|  |  |
| --- | --- |
| Понимание проблемы, стремление разъяснить ее суть с научных позиций | 2 балла |
| Умение интересно подать материал, наличие личностного отношения к нему | 2 балла |
| Грамотность и логичность изложения материала. | 1 балл |
| Максимальный балл | 5 баллов |

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, способствующее формированию навыков исследовательской работы, расширяющее познавательный интерес.

Работа над докладом состоит из следующих этапов:

-составление плана работы;

-систематизации полученных сведений;

-составление выводов и обобщений.

Доклад может быть представлен в устной и письменной форме.

Письменный доклад – это запись устного сообщения по какой-либо теме объёмом от пяти до пятнадцати страниц. В таком докладе не обязательно:

-выделять структурные элементы работы в виде плана;

-выделять заголовки внутри текста;

-ссылаться на использованную литературу по ходу текста.

Но обязательно следует приводить список всех используемых источников в конце работы. При подготовке доклада целесообразно соблюдать следующий порядок работы:

1.Подобрать литературу по изучаемой теме, познакомиться с её содержанием.

2.Пользуясь закладками, отметить наиболее существенные места или сделать выписки.

3.Составить план доклада.

4.Используя рекомендации по составлению тематического конспекта и составленный план, написать доклад, в заключение которого обязательно выразить своё отношение к излагаемой теме и её содержанию.

5.Прочитать текст и редактировать его.

6.Оформить в соответствии с требованиями к оформлению докладов

Подготовка устного доклада (сообщения)

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

**Темы рефератов**

1. История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

3. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

5. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

6. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на сердечно-сосудистую систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

7. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на внутренние органы, общий обмен веществ. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

8. Системы массажа. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

9. Методы массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

10. Формы массажа. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

11. Классификация массажа. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

12. Гигиенические основы массажа. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

13. Организация работы массажиста. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

14. Показания и противопоказания к применению массажа. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

15. Профессиональная этика массажиста. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

16. Массаж при кожных заболеваниях.

17. Массаж в педиатрии.

18. Массаж при заболеваниях ОДА.

19. Косметический массаж.

20. Восточные техники массажа.

21. Массаж и физиотерапия.

22. Точечный массаж.

23. Аппаратный массаж.

24. Подводный душ-массаж.

25. Косметический массаж.

26. Гигиенический массаж.

***Критерии и шкала оценивания* *разработки реферата***

|  |  |
| --- | --- |
| Своевременность сдачи | 3 балла |
| Актуальность и содержания темы, оригинальность изложения, умение систематизировать материал. | 5 баллов |
| Выполнение требований к оформлению, отсутствие грамматических ошибок, стиль изложения, объем реферата в пределах установленной норме | 5 баллов |
| Правильность оформления и полнота использования источников | 4 балла |
| Соответствие содержания реферата выбранной теме | 3 балла |
| Максимальный балл | 20 баллов |

Под рефератом понимается краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научных трудов (одного или нескольких), результатов исследований по выбранной проблематике.

Подготовка реферата предполагает:

* выработку навыков поиска и сбора теоретического материала по выбранной проблематике;
* развитие умения работать с литературными источниками;
* выработку навыков анализа и обобщения теоретического материала;
* углубление и систематизацию знаний по выбранной проблематике;
* творческое применение полученных знаний, умений и навыков для аргументированного изложения и обобщения теоретического материала, формулирования выводов.

*Общие требования к структуре, содержанию, оформлению реферата*

Общие требования к структуре реферата:

Типовая структура реферата:

* титульный лист;
* аннотация;
* ключевые слова;
* оглавление (содержание);
* введение;
* основная часть (от 2 до 4 разделов);
* заключение;
* краткий глоссарий основных терминов;
* перечень сокращений и условных обозначений;
* список использованных литературных источников;
* приложения

Общие требования к содержанию реферата: Содержание реферата должно:

* включать обоснование актуальности темы;
* соответствовать сформулированной теме;
* объективно, полно и точно освещать основные фактические сведения и выводы, приведенные в реферируемых научных трудах по выбранной проблематике;
* отражать знание современного состояния выбранной проблематики;
* раскрывать собственную позицию по рассматриваемой проблеме.

Приводимые в реферате обобщенные выводы должны быть аргументированы и обоснованы.

Перечень выбранных реферируемых научных трудов должен быть достаточным для раскрытия проблематики. В тексте работы должны быть приведены ссылки на все перечисленные списке литературных источников труды

Требование к количеству реферируемых источников: обзорный реферат: от 5 до 15 источников.

Требования к объему реферата: Рекомендуется не менее 15 и не более 25 печатных страниц.

**Задания итогового тестирования**

Вариант 1

1. Глубокое поглаживание проводится

1) во всех направлениях 2) по ходу тока лимфы

3) поперечно 4) продольно

5) зигзагообразно

2. Направление движений при растирании

1) по ходу тока лимфы 2) против тока лимфы

3) в любых направлениях 4) спиралевидно

5) кругообразно

3. Прием строгания - это

1) возбуждающий прием 2) успокаивающий прием

3) отсасывающий прием 4) щадящий прием

5) обезболивающий прием

4. Разминание - это воздействие главным образом на

1) кожу 2) соединительную ткань

3) мышцы 4) дыхательную систему

5) суставы

5. Из ниже перечисленного, выберите заболевания органов дыхания, при которых противопоказан массаж

1) пневмония 2) бронхит

3) бронхиальная астма 4) гнойный плеврит

5) бронхопневмония

6. По какой методике проводится массаж при приступе бронхиальной астмы

1) стимулирующей 2) тормозной

3) не проводится 4) укрепляющей

5) отсасывающей

7. Выберите область массажа при бронхите

1) передняя поверхность грудной клетки, спина

2) спина, передняя поверхность грудной клетки 3) воротниковая зона

4) пояснично-крестцовая зона 5) спина

8. Дренажное положение во время массажа при бронхите

1) с приподнятым головным концом кушетки

2) с приподнятым ножным концом кушетки 3) горизонтальное положение

4) сидя 5) лёжа на левом боку

9. ИМАЗ применяется при

1) гипертонии 2) бронхиальной астме

3) хроническом гастрите 4) сахарном диабете

5) ожирении

10. Ликвидировать или уменьшить спазм гладкой мускулатуры сосудов во время массажа необходимо при

1) гипертонии 2) гипотонии

3) вялом параличе 4) пневмонии

5) сахарном диабете

11. Массаж волосистой части головы необходим при

1) гипертонии 2) ожирении

3) спастическом колите 4) переломе нижней конечности

5) пневмонии

12. Атония, арефлексия, атрофия мышц возникают при

1) вялых параличах 2) спастических параличах

3) бронхиальной астме 4) неврозах

5) гипертонии

13. При плоскостопии наблюдается

1) напряжение всех мышц голени 2) атония всех мышц голени

3) напряжение переднелатеральной и атония задней группы мышц голени

4) мышечный тонус не изменён 5) напряжение трехглавой мышцы голени

14. Патология какой мышцы отмечается при кривошее

1) дельтовидной 2) грудино-ключично-сосцевидной

3) двуглавой мышцы плеча 4) плечевой

5) трехглавой мышцы плеча

15. При неврите лицевого нерва возникает поражение

1) мимических мышц лица 2) мышц шеи

3) мышц груди 4) мышц спины

5) мышц руки

16. Физиологическим изгибом в грудном отделе позвоночника является

1) сколиоз 2) лордоз

3) кифоз 4) боковой изгиб вправо

5) боковой изгиб влево

17. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта массаж противопоказан при

1) хроническом гастрите 2) спастическом колите

3) желудочном кровотечении 4) дискинезии желчевыводящих путей

5) атоническом запоре

18. При ожирении проводится массаж

1) общий 2) нижних конечностей

3) спины, груди 4) живота

5) массаж не проводится

19. При сахарном диабете проводится массаж

1) сильный 2) энергичный

3) много ударных приемов 4) по щадящей методике

5) не проводится

20. При опухолевых процессах применяются массажные приемы

1) растирание 2) разминание

3) ударные приемы 4) непрерывистая вибрация

5) массаж противопоказан

***Итоговое тестирование***

Итоговый тест включает: 1) *задания с единственным и множественным выбором ответа*, позволяющие оценить знание программного материла дисциплины; Максимальное число баллов – 20.

**Перечень теоретических вопросов для зачета:**

1. Гигиенические требования к помещению и инвентарю.

2. Требования к гигиене массируемого.

3. Требования к гигиене массажиста.

4. Противопоказания к назначению и проведению массажа.

5. Основные правила проведения массажа.

6. В чем заключается физиологическое воздействие поглаживания на организм человека?

7. Механическое воздействие массажа: Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на мышцы. Влияние массажа на связочно-суставной аппарат.

8. Сущность нервно-рефлекторного действия массажа на организм массируемого.Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на дыхательную систему. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.

9. Влияние массажа на обмен веществ.

10. Физиологическое воздействие приема выжимания.

11. Характеристика общего и частного сеансов массажа.

12. Методы массажа: ручной, аппаратный, комбинированный.

13. Физиологическое действие приема разминания.

14. Гигиенический массаж.

15. Лечебный массаж (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный),их применение в спорте.

16. Физиологическое действие приема растирания на организм массируемого и его связочно-суставной аппарат.

17. Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности.

18. Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа.

19. Физиологическое действие сотрясающих приемов и вибрации.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

**Основная литература\***

**Печатные издания**

1. Васичкин, В.И. Энциклопедия массажа / В. И. Васичкин. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 556 с. : ил. - (Будь здоров!). - ISBN 978-5-222-17751-8 : 391-96.
2. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учеб. / Н. И. Федюкович. - 22-е изд., испр. - Ростов-на-Дону, 2013. - 510 с. : ил. - ISBN 978-5-222-20839-7 : 419-00.
3. Фокин, Валерий Николаевич. Полный курс массажа : учеб. пособие / Фокин Валерий Николаевич. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ФАИР, 2010. - 464 с. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1679-6 : 181-93.

**Издания из ЭБС**

**Дополнительная литература\***

**Печатные издания**

1. Макарова, Ирина Николаевна. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела / Макарова Ирина Николаевна, Филина Валентина Васильевна. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Триада-Х, 2006. - 87 с. : ил. - ISBN 5-8249-0088-4 : 115-00. 4 экз.
2. Красикова, Ирина Семеновна. Сколиоз: профилактика и лечение / Красикова Ирина Семеновна. - Санкт-Петербург : Корона Век, 2011. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-7931-0853-9 : 59-05.

**Издания из ЭБС**

1. Ильина, Ирина Валентиновна Медицинская реабилитация : Учебник / Ильина Ирина Валентиновна; Ильина И.В. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 276. - (Специалист). - ISBN 978-5-9916-9269-4 : 108.93. <https://www.biblio-online.ru/book/73FD309F-FB4C-4D78-B3C4-661264BC3E4F>

Ведущий преподаватель Фефелова С.Г.

Заведующий кафедрой Высоцкая Т.А.