

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.05.2025 13:06:27
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.э.н., доцент Пиунова М.А.

« 19 » апреля 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный массаж (Б1.В.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>Спортивная подготовка в избранном виде спорта</i>
Квалификация выпускника	<i>Бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2019</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Бушманова Т.С., ст. преподаватель

Рецензент Паутов Э.С., к.м.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

« 16 » _____ апреля _____ 2019 г., протокол № 12 .

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
« 17 » _____ апреля _____ 2019 г., протокол № 9 .

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е. Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная подготовка в избранном виде спорта, профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС в части знаний, практических умений и навыков в выполнении спортивного массажа.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний по истории развития массажа, анатомо-физиологическим, гигиеническим основам массажа, показаниям и противопоказаниям к массажу, видам, формам и методам массажа;
- обеспечить освоение студентами техники выполнения приемов массажа;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков массажа и особенностей массажа отдельных областей тела, мышц, суставов;
- обеспечить освоение студентами методики спортивного массажа в избранном виде спорта.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Спортивный массаж» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-2 Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ПК-2.1. Знает основные критерии и способы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки ПК-2.2. Умеет организовать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки ПК-2.3. Имеет опыт проведения мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	Знает: - историю развития и анатомо-физиологические механизмы массажа; - физиологическое действие массажа на различные системы организма, цели, задачи, формы, методы, системы и виды массажа; - гигиенические основы массажа; - основные приемы массажа и их физиологическое воздействие на организм; - методику массажа на различных участках тела; - методику применения массажа для профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом; - методику массажа в избранном виде спорта. Умеет: - выполнять приемы массажа на различных участках тела; - подбирать методику массажа

		<p>в зависимости от цели и задач.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения приемов массажа; - проведения сеансов общего и частного массажа; - применения методики массажа с целью профилактики травматизма при занятиях спортом; - выполнения предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в избранном виде спорта.
(Проф. стандарт) 05.003 Тренер		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Спортивный массаж» (Б1.В.02) относится к обязательной части блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: тренерская.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Спортивный массаж», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Научно-методическая деятельность в избранном виде спорта, Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8

2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	62/4	62/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	72 2	72 2

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
Раздел 1. Теоретические основы спортивного массажа		ПК-2.1	4	-	4	4	8	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ПК-2.1	2	-	2	2	4	ИС-2 УО-3	ТТ
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа	ПК-2.1	2	-	2	2	4	ПР-1 ИС-2 УО-3	
Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа		ПК-2.3	-	24	24	22	46	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
2.1	Техника и методика выполнения поглаживания	ПК-2.3	-	4	4	4	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
2.2	Техника и методика выполнения выжимания	ПК-2.3	-	4	4	4	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.3	Техника и методика выполнения разминания и потряхивания	ПК-2.3	-	8	8	6	14	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.4	Техника и методика выполнения приема растирания и движений	ПК-2.3	-	4	4	4	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.5	Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации	ПК-2.3	-	4	4	4	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
Раздел 3. Массаж в избранном виде спорта		ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	-	8	8	10	18	УО-1 ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
3.1	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ПК-2.1	-	2	2	2	4	УО-1 ИС-2 УО-3	ТТ
3.2	Методики массажа в отдельных видах спорта	ПК-2.2 ПК-2.3		6	6	8	14	ПН-1 УО-3 ИС-2	
Итого:			4	32	36	36	72		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоёмкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
Раздел 1. Теоретические основы спортивного массажа		ПК-2.1	2	-	2	8	10	УО-3 ПР-1	ТТ
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ПК-2.1	-	-	-	4	4	УО-3	ТТ
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа	ПК-2.1	2	-	2	4	6	ПР-1 УО-3	
Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа		ПК-2.3	-	-	-	40	40	ПН-1 УО-3	ТТ
2.1	Техника и методика выполнения поглаживания	ПК-2.3	-	-	-	8	8	ПН-1 УО-3	ТТ
2.2	Техника и методика выполнения выжимания	ПК-2.3	-	-	-	8	8	ПН-1 УО-3	
2.3	Техника и методика выполнения разминания и потряхивания	ПК-2.3	-	-	-	8	8	ПН-1 УО-3	
2.4	Техника и методика выполнения приема растирания и движений	ПК-2.3	-	-	-	8	8	ПН-1 УО-3	
2.5	Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации	ПК-2.3	-	-	-	8	8	ПН-1 УО-3	
Раздел 3. Массаж в избранном виде спорта		ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	-	8	8	14	22	УО-1 ПН-1 УО-3	ТТ
3.1	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ПК-2.1	-	2	2	6	8	УО-1 УО-3	ТТ
3.2	Методики массажа в отдельных видах спорта	ПК-2.2 ПК-2.3		6	6	8	14	ПН-1 УО-3	
Итого:			2	8	10	62	72		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • УО-3 – зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест, письменный ответ. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПН-1 – ситуационные задачи / практический зачет. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ИС-2 – балльно-рейтинговая система

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
1.	Раздел Теоретические основы спортивного массажа
1.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой. Повторение анатомии нервной, кровеносной и лимфатической систем, опорно-двигательного аппарата. Выполнение письменного домашнего задания: раскрыть механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления.</p>
1.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже и методика его проведения. Краткая характеристика сеанса частного массажа. Понятие о курсе массажа (в спорте, в лечебной практике). Классификация методов массажа. Характеристика ручного, аппаратного, комбинированного и ножного методов массажа. Классификация и характеристика видов массажа. Гигиенические основы</p>

	<p>массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа: абсолютные, относительные и местные. Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю. Ознакомление с устройством и оборудованием массажного кабинета. Требования к массажному столу. Требования к массажисту и массируемому. Режим работы массажиста. Классификация смазывающих веществ, применяемых в массаже.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой.Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа».</p>
2.	Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа
	<i>Тема Техника и методика выполнения поглаживания</i>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника и методика выполнения приемов поглаживания на задней поверхности тела.Физиологическое воздействие приема поглаживания на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное, концентрическое, продольное попеременное. Дополнительные приемы поглаживания: тылом кисти, граблеобразное. Особенности приема поглаживание на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Освоение приемов поглаживания на передней поверхности тела. Овладение навыками выполнения поглаживания с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов поглаживания.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения выжимания</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Техника и методика выполнения приемов выжимания на передней поверхности тела.Физиологическое воздействие приема выжимание на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), хватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Освоение приемов выжимания на передней поверхности тела. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), хватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов выжимания на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов выжимания.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения разминания и потряхивания</i>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания на задней поверхности тела.Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на задней поверхности тела. Разновидности приема разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, основанием ладони одной и двумя руками, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони, подушечками четырех пальцев (с отягощением), подушечкой большого пальца (с отягощением). Особенности выполнения приема на плоских и рельефных мышцах. Дополнительные разновидности приема разминание: кулаком (кулаками), основанием ладони с перекатом, предплечьем, сдвигание. Овладение навыками выполнения разминания с одновременным контролем со стороны преподавателя. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении потряхивание. Разновидности приема потряхивание: на мышцах спины, плеча, ягодичных мышцах, бедра и голени. Овладение навыками выполнения приема потряхивание на задней поверхности тела.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания на передней поверхности тела.Методические указания к выполнению</p>

	<p>приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на передней поверхности тела. Разновидности приема разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, основанием ладони одной и двумя руками, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони, подушечками четырех пальцев (с отягощением), подушечкой большого пальца (с отягощением). Особенности выполнения приема на плоских и рельефных мышцах. Дополнительные разновидности разминание: кулаком (кулаками), основанием ладони с перекатом, предплечьем, сдвигание. Овладение навыками выполнения приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на передней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание. Овладение навыками выполнения приема потряхивание на передней поверхности тела.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов разминания и потряхивания.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения растирания и движений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания на задней поверхности тела. Теоретические основы: физиологическое воздействие приемов растирание и движение на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема растирание: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением (прямолинейно, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно), основанием ладони, гребнем кулака, ребром одной и двух ладоней - «пиление», «щипцы», граблеобразное, «четыре пальца к одному» и «один к четырем» одной рукой и с отягощением. Дополнительные приемы: фалангами согнутых пальцев, «вилка», трение, «раздавливание», «штопор». Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах и связках. Овладение навыками выполнения приема растирание по участкам на спине. Овладение навыками выполнения приема растирание на задней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов растирания на передней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов движения на задней поверхности тела. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Овладение навыками приемов движения в различных суставах.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов растирания и движения.</p>
2.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации. Теоретические основы: физиологическое влияние встряхивания, ударных приемов и вибрации на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Особенности выполнения встряхивания в различных положениях. Разновидности встряхивания: на голени, на бедре, на руке, на ноге, брюшной полости. Овладение навыками выполнения приема. Ударные приемы. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приемов: поколачивание, рубление, похлопывание. Особенности ударных приемов на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема. Вибрация. Особенности ручной вибрации на задней поверхности тела. Разновидности приема: прерывистая, непрерывная (по ходу нервных стволов, крупных мышечных групп, области груди и живота). Сочетание приемов с другими приемами массажа.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения ударных приемов, приемов встряхивание и вибрация.</p>
3	Раздел Массаж в избранном виде спорта
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Краткая история развития спортивного массажа. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж и его классификация. Характеристика видов тренировочного массажа. Предварительный массаж и его классификация. Характеристика видов предварительного массажа. Восстановительный массаж и его классификация. Характеристика видов восстановительного массажа. Методика массажа при спортивных травмах.</p>
3.1	

	<p><i>СР:</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани. Изучение методик массажа в разных видах спорта.</p>
3.2	<p><i>Методики массажа в отдельных видах спорта</i></p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-16.</i> Изучение методик предварительного, тренировочного и восстановительного массажа спортсменов в отдельных видах спорта. Характеристика типичных травм в избранном виде спорта. Профилактика травматизма средствами массажа. Изучение методик массажа при заболеваниях и травмах спортсменов.</p>
	<p><i>СР:</i> Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в избранном виде спорта.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
1.	<p>Раздел Теоретические основы спортивного массажа</p>
1.1	<p><i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ. Повторение анатомии нервной, кровеносной и лимфатической систем, опорно-двигательного аппарата. Выполнение письменного домашнего задания: раскрыть механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления.</p>
	1.2

	<p>CP: Работа с литературой.Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа».</p>
2.	Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа
	<i>Тема Техника и методика выполнения поглаживания</i>
2.1	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой и видеоматериалами.</i> Техника и методика выполнения приемов поглаживания на задней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема поглаживания на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное, концентрическое, продольное попеременное. Дополнительные приемы поглаживания: тылом кисти, граблеобразное. Особенности приема поглаживание на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Освоение приемов поглаживания на передней поверхности тела. Овладение навыками выполнения поглаживания.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения выжимания</i>
2.2	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой и видеоматериалами.</i> Техника и методика выполнения приемов выжимания на передней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема выжимание на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), охватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Освоение приемов выжимания на передней поверхности тела. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), охватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов выжимания на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения выжимания.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения разминания и потряхивания</i>
2.3	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой и видеоматериалами.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на задней поверхности тела. Разновидности приема разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, основанием ладони одной и двумя руками, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром ладони, подушечками четырех пальцев (с отягощением), подушечкой большого пальца (с отягощением). Особенности выполнения приема на плоских и рельефных мышцах. Дополнительные разновидности приема разминание: кулаком (кулаками), основанием ладони с перекатом, предплечьем, сдвигание. Овладение навыками выполнения разминания. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание. Разновидности приема потряхивание: на мышцах спины, плеча, ягодичных мышцах, бедра и голени. Овладение навыками выполнения потряхивания на задней поверхности тела.Техника и методика выполнения приемов разминания на передней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание на передней поверхности тела. Овладение навыками разминания на передней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на передней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание. Овладение навыками выполнения потряхивания на передней поверхности тела.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения растирания и движений</i>
2.4	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой и видеоматериалами.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания на задней поверхности тела. Теоретические основы: физиологическое воздействие приемов растирание и движение на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении</p>

	<p>приемов. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема растирание: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением (прямолинейно, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно), основанием ладони, гребнем кулака, ребром одной и двух ладоней - «пиление», «щипцы», граблеобразное, «четыре пальца к одному» и «один к четырем» одной рукой и с отягощением. Дополнительные приемы: фалангами согнутых пальцев, «вилка», трение, «раздавливание», «штопор». Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах и связках. Овладение навыками выполнения растирания по участкам на спине. Техника и методика выполнения приемов растирания на передней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов движения на задней поверхности тела. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Овладение навыками приемов движения в различных суставах.</p>
	<p><i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i></p>
2.5	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой и видеоматериалами.</i> Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации. Теоретические основы: физиологическое влияние встряхивания, ударных приемов и вибрации на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Особенности выполнения встряхивания в различных положениях. Разновидности встряхивания: на голени, на бедре, на руке, на ноге, брюшной полости. Овладение навыками выполнения приема. Ударные приемы. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приемов: поколачивание, рубление, похлопывание. Особенности ударных приемов на задней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема. Вибрация. Особенности ручной вибрации на задней поверхности тела. Разновидности приема: прерывистая, непрерывная (по ходу нервных стволов, крупных мышечных групп, области груди и живота). Сочетание приемов с другими приемами массажа.</p>
3	<p>Раздел Массаж в избранном виде спорта</p>
	<p><i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i></p>
3.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Краткая история развития спортивного массажа. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж и его классификация. Характеристика видов тренировочного массажа. Предварительный массаж и его классификация. Характеристика видов предварительного массажа. Восстановительный массаж и его классификация. Характеристика видов восстановительного массажа. Методика массажа при спортивных травмах.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани. Изучение методик массажа в разных видах спорта.</p>
	<p><i>Методики массажа в отдельных видах спорта</i></p>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2-4.</i> Изучение методик предварительного, тренировочного и восстановительного массажа спортсменов в отдельных видах спорта. Характеристика типичных травм в избранном виде спорта. Профилактика травматизма средствами массажа. Изучение методик массажа при заболеваниях и травмах спортсменов.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в избранном виде спорта.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт с оценкой в 7 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине,
заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины «Спортивный массаж»

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1. Теоретические основы спортивного массажа		10	
Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа	10	30	30
Раздел 3. Массаж в избранном виде спорта		20	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- *зачёт в 7 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 576 с.
2. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 576 с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 368 с.
4. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 576 с.
5. Позняков В.С. Массаж: учеб. пос.- СПб. 2010.- гриф УМО[Электронный ресурс].

Дополнительная литература:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для институтов физической культуры. М.: Академия, 2007. – 368 с.
2. Бирюков А. А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.
3. Пинигина И.В. Массаж. Учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – Чайковский, 2003. – 47 с.
4. Погосян М. М. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа: Учеб.-метод. пособие. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 60с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система WindowsXPProfessional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система WindowsXPProfessional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО	Бессрочно	Просмотр PDF-документов

8	Chrome	«ЧГИФК» ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система WindowsXP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Большая энциклопедия массажа [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.kid.ru/massaz/>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

- Видеофильм «Основы теории и практики массажа» (Чайковский государственный институт физической культуры, 2011г.)

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
аудитория № 306 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	32 посадочных места Интерактивная доска, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 62686821
аудитория № 324 учебная аудитория (массажный кабинет), для проведения практических занятий, занятий лекционного типа, семинарского	18 посадочных мест Демонстрационное оборудование Экран, проектор, ноутбук, кушетки массажные (8 шт.)	Операционная система семейства Windows № лицензии 46300350, пакет офисных программ

<p>типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>лицензия № 46300350</p>
<p>аудитория № 109 (библиотека)</p>	<p>48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: Компьютер Lenovo S40-40 – 14 шт., Компьютер Instar Modern – 2 шт., Компьютер Aquarius Pro P30 – 1 шт., Копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., Сканер Canon CanoScan LIDE 210- 1 шт., Читающая машина Sara CE-1 шт. Принтер Брайля EmBraille View Plus - 1 шт. Тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue – 1 шт.</p>	<p>Автоматизированная информационно- библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно- библиотечной деятельности № 045/2012- М от 26 апреля 2012г.</p>
<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры 3 шт.</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.