

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 08:11:28
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 27 » апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Массаж (Б1.В.10)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Года начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 8 семестр заочная: 9 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023г.
№ 9

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся представления об общих принципах и методических правилах применения массажа, обучение практическим умениям и навыкам выполнения классического 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;
- формировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных приемов массажа;
- обеспечить освоение студентами техники выполнения приемов массажа;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков массажа в избранном виде деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Массаж» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	УК-2.1 Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. УК-2.2 Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. УК-2.3 Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		8 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	40/0	40/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108 в академических часах 3 в зачетных единицах	108 3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа		Самостоятельная работа		
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		Всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Раздел Теоретические основы массажа	6	0	0	10	16
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	2	0	0	4	6
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм	2	0	0	4	6
1.3	Гигиенические основы массажа	2	0	0	2	4
2	Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа	0	32	0	40	72
2.1	Техника и методика выполнения приемов поглаживания	0	4	0	6	10
2.2	Техника и методика выполнения приемов выжимания	0	4	0	6	10
2.3	Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания	0	8	0	8	16
2.4	Техника и методика выполнения приемов растирания и движений	0	8	0	8	16
2.5	Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации	0	4	0	6	10
2.6	Методика проведения сеанса общего массажа	0	4	0	6	10
3	Раздел Спортивный массаж	2	8	0	10	20
3.1	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	2	0	0	4	6
3.2	Методика массажа в избранном виде спорта	0	8	0	6	14
	Итого:	8	40	0	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	Всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Раздел Теоретические основы массажа	3	0	0	18	21
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	1	0	0	6	7
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм	1	0	0	6	7
1.3	Гигиенические основы массажа	1	0	0	6	7
2	Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа	0	6	0	60	66
2.1	Техника и методика выполнения приемов поглаживания	0	1	0	10	11
2.2	Техника и методика выполнения приемов выжимания	0	1	0	10	11
2.3	Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания	0	2	0	10	12
2.4	Техника и методика выполнения приемов растирания и движений	0	1	0	10	11
2.5	Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации	0	1	0	10	11
2.6	Методика проведения сеанса общего массажа	0	0	0	10	10
3	Раздел Спортивный массаж	1	2	0	18	21
3.1	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	1	0	0	6	7
3.2	Методика массажа в избранном виде спорта	0	2	0	12	14
	Итого:	4	8	0	96	108

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Разделы, темы	Содержание
1.	Раздел Теоретические основы массажа
	<i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1. 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. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. 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</i>

	<p>работу внутренних органов и обмен веществ.</p> <p><i>СР:</i> Повторение анатомии нервной, кровеносной и лимфатической систем, опорно-двигательного аппарата. Изучить механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления.</p>
1.2	<p><i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм</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. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. 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: гигиенического, лечебного, спортивного, косметического. Гигиенический массаж: профилактический; укрепляющий; поддерживающий; предупреждающий заболевания. Лечебный массаж: сегментарно-рефлекторный: соединительнотканый; периостальный; точечный. Спортивный массаж: предварительный; тренировочный; восстановительный; при травмах и заболеваниях. Классификация приемов массажа по А. А. Бирюкову и их физиологическое воздействие на организм. Поглаживание. Выжимание. Разминание. Растирание. Потряхивание. Встряхивание. Движения. Ударные приемы. Вибрация.</p> <p><i>СР:</i> Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа».</p>
1.3	<p><i>Тема Гигиенические основы массажа</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Гигиенические основы 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. Освоение методик проведения ручного массажа. Положения массажиста. Понятия «ближняя рука», «дальняя рука», «передним ходом», «обратным ходом». Положения массируемого.</p> <p><i>СР:</i> Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Среднее физиологическое положение массируемого при проведении сеанса массажа».</p>
2.	<p>Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа</p>
2.1	<p><i>Тема Техника и методика выполнения видов приема поглаживания</i></p> <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 и задней поверхностях тела. Освоение приемов поглаживания.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов поглаживания.</p>
2.2	<p><i>Тема Техника и методика выполнения видов приема выжимания</i></p> <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), 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 приема выжимания с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов выжимания.</p>

	<p align="center"><i>Тема Техника и методика выполнения видов приема разминания и потряхивания</i></p> <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 приема выжимания 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 приема потряхивание. Разновидности приема потряхивание: на мышцах спины, плеча, ягодичных мышцах, бедра и голени. Овладение навыками выполнения приема потряхивание на задней поверхности тела.</p>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> 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. 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 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 align="center"><i>Тема Техника и методика выполнения видов приема растирания и движений</i></p>
2.4	<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 движения на задней поверхности тела. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Овладение навыками приема движение в различных суставах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11-12.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания на передней поверхности тела. 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 на передней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов движения на передней поверхности тела. Методика и техника выполнения приемов. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Овладение навыками приема движение на передней поверхности тела.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов растирания и движения.</p>
	<p align="center"><i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i></p>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</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</p>

	<p>голении, 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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения сеанса общего массажа</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Теоретические основы: краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Продолжительность сеанса общего массажа в зависимости от веса тела. Последовательность массируемых участков и приемов массажа. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа с разных сторон массируемого. Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж задней и передней поверхности тела. Совершенствование навыков выполнения приемов поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движение, ударных приемов, вибрации.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения методики общего массажа. Ознакомиться с методикой проведения самомассажа.</p>
2.6	
3.	Раздел Спортивный массаж
	<i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</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. Методика массажа в разных видах спорта.</p>
	<i>Тема Методика массажа в избранном виде спорта</i>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-20.</i> Характеристика типичных травм в избранном виде спорта. Профилактика травматизма. Особенности методики массажа в избранном виде спорта.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование методики массажа для профилактики травм в избранном виде спорта.</p>

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

Разделы, темы	Содержание
1.	Раздел Теоретические основы массажа
	<i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i>
1.1	<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. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. 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. Изучить механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа</p>

	после утомления.
	<i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. 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: гигиенического, лечебного, спортивного, косметического. Гигиенический массаж: профилактический; укрепляющий; поддерживающий; предупреждающий заболевания. Лечебный массаж: сегментарно-рефлекторный: соединительнотканый; периостальный; точечный. Спортивный массаж: предварительный; тренировочный; восстановительный; при травмах и заболеваниях. Классификация приемов массажа по А. А. Бирюкову и их физиологическое воздействие на организм. Поглаживание. Выжимание. Разминание. Растирание. Потряхивание. Встряхивание. Движения. Ударные приемы. Вибрация.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой. Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа».</p>
	<i>Тема Гигиенические основы массажа</i>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Гигиенические основы 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. Освоение методик проведения ручного массажа. Положения массажиста. Понятия «ближняя рука», «дальняя рука», «передним ходом», «обратным ходом». Положения массируемого.</p> <p><i>СР:</i> Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Среднее физиологическое положение массируемого при проведении сеанса массажа». Изучить комплекс гимнастики для развития силы рук массажиста.</p>
2.	Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа
	<i>Тема Техника и методика выполнения видов приема поглаживания</i>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1.</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.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов поглаживания.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения видов приема выжимания</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1.</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 приема 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 видов приема разминания и потряхивания</i>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2.</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 приема выжимания 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 приема 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>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов разминания и потряхивания. Изучение техники и методика выполнения приемов разминания на передней поверхности тела. Овладение навыками выполнения потряхивания на передней поверхности тела.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения видов приема растирания и движений</i>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</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 движения на задней поверхности тела. Виды движений и техника их выполнения: активные, пассивные, с сопротивлением. Овладение навыками приема движение в различных суставах.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов растирания и движения. Изучение техники и методика выполнения приемов растирания на передней поверхности тела.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i>
2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</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>
	<i>Тема Методика проведения сеанса общего массажа</i>
2.6	<p><i>СР: Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Теоретические основы: краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Продолжительность сеанса общего массажа в зависимости от веса тела. Последовательность массируемых участков и приемов массажа. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа с разных сторон массируемого. Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж задней и передней поверхности тела. Совершенствование навыков выполнения приемов поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движение, ударных приемов, вибрации. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения методика общего массажа. Ознакомиться с методикой проведения самомассажа.</p>
3.	Раздел Спортивный массаж
3.1	<i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. 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: Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани. Методика массажа в разных видах спорта.</p>
	<p><i>Тема Методика массажа в избранном виде спорта</i></p>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Характеристика типичных травм в избранном виде спорта. Профилактика травматизма. Особенности методики массажа в избранном виде спорта.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование методики массажа для профилактики травм в избранном виде спорта. Изучение методики массажа при травмах в избранном виде спорта.</p>

6 Перечень основной и дополнительной литературы

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Бирюков, А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 576 с. – 8 экз.
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 368 с. – 15 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

3. Бирюков, А. А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с. – 1 экз.
4. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82672.html> (дата обращения: 07.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/82672>
5. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82673.html> (дата обращения: 13.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/82673>
6. Пинигина, И.В. Массаж. Учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – Чайковский, 2003. – 47 с. - <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%9C%D0%90.pdf&reserved=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%9C%D0%90>
7. Позняков, В.С. Массаж: учеб. пос.- СПб. 2010.- гриф УМО [Электронный ресурс]. - [http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0265_massazh\(2010\)\(301-Uh\).pdf&reserved=0265_massazh\(2010\)\(301-Uh\)](http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0265_massazh(2010)(301-Uh).pdf&reserved=0265_massazh(2010)(301-Uh))

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard

9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb/2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки).
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей Марафон».
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.