

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2025 16:59:26
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 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный массаж (ФТД.В.02)

Направление подготовки	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>Бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2019</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 7 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

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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 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, анатомо-физиологическим, гигиеническим основам спортивного 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 отдельных областей тела, мышц, суставов;
- обеспечить освоение студентами методики спортивного массажа в разных видах 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-5. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической	ПК 5.1 Знает: этиологию и патогенез различных заболеваний, а также показания и противопоказания к применению физической реабилитации ПК 5.4 Умеет: разрабатывать методики реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием различных средств и форм ЛФК, лечебного массажа и физиотерапевтических воздействий. ПК 5.8 Владет: навыками мануального воздействия на организм человека с целью восстановления утраченных или временно нарушенных функций организма с учетом показаний и противопоказаний и механизмов воздействия	Знает: - основы массажа; - виды и приемы массажа, - показания и противопоказания к проведению процедур массажа; - физиологическое действие массажа на различные системы организма, цели, задачи, формы, методы, системы и виды массажа; - методику массажа на различных участках тела; - типичные травмы и заболевания у спортсменов в разных видах спорта; - методику применения массажа для профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом; - методику массажа в разных видах спорта. Умеет: - выполнять приемы массажа на различных участках тела; - подбирать методику массажа в зависимости от цели и задач.

<p>культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры</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.
---	---

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Спортивный массаж» (ФТД.В.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Факультативы».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик:

-
Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Спортивный массаж», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Профессионально-педагогическое совершенствование – Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура, Специальные виды массажа, Физиотерапия и курортология, Лечебная физическая культура при патологии опорно-двигательного аппарата.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	42	42
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	36	36
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	66	66
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	6	6
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	102/4	102/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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-5.1 ПК-5.4	6	-	6	6	12	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ПК-5.1	2	-	2	2	4	УО-3	ТТ
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа	ПК-5.1	2	-	2	2	4	ПР-1 ИС-2 УО-3	
1.3	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ПК-5.1 ПК-5.4	2	-	2	2	4	УО-3 ИС-2	
Раздел 2. Виды спортивного массажа		ПК-5.1 ПК-5.4 ПК-5.8	-	16	16	30	46	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
2.1	Тренировочный массаж	ПК-5.8	-	4	4	8	12	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
2.2	Предварительный массаж	ПК-5.8	-	4	4	8	12	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.3	Восстановительный массаж	ПК-5.8	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.4	Массаж при спортивных травмах	ПК-5.1 ПК-5.4	-	4	4	8	12	ПН-1 УО-3 ИС-2	
Раздел 3. Методики массажа в разных видах спорта		ПК-5.8	-	20	20	30	50	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ

3.1	Методика массажа в спортивных играх	ПК-5.8	-	4	4	6	10	ИС-2 УО-3	ТТ
3.2	Методика массажа в лыжном спорте	ПК-5.8	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.3	Методика массажа в плавании	ПК-5.8	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.4	Методика массажа в единоборствах	ПК-5.8	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.5	Методика массажа в легкой атлетике	ПК-5.8	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	
Итого:			6	36	42	66	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная 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-5.1 ПК-5.4	2	-	-	12	14	УО-3 ПР-1	ТТ
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ПК-5.1	-	-	-	4	4	УО-3	ТТ
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа	ПК-5.1	2	-	2	4	6	ПР-1 УО-3	
1.3	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ПК-5.1 ПК-5.4	-	-	-	4	4	УО-3	
Раздел 2. Виды спортивного массажа		ПК-5.1 ПК-5.4 ПК-5.8	-	4	-	-	44	ПН-1 УО-3	ТТ
2.1	Тренировочный массаж	ПК-5.8	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3	ТТ
2.2	Предварительный массаж	ПК-5.8	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3	
2.3	Восстановительный массаж	ПК-5.8	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3	
2.4	Массаж при спортивных травмах	ПК-5.1 ПК-5.4	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3	
Раздел 3. Методики массажа в разных видах спорта		ПК-5.8	-	-	-	50	50	ПН-1 УО-3	ТТ
3.1	Методика массажа в спортивных играх	ПК-5.8	-	-	-	10	10	УО-3	ТТ
3.2	Методика массажа в лыжном спорте	ПК-5.8	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3	
3.3	Методика массажа в плавании	ПК-5.8	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3	
3.4	Методика массажа в единоборствах	ПК-5.8	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3	
3.5	Методика массажа в легкой атлетике	ПК-5.8	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3	
Итого:			-	-	-	102	108		

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». Подготовка к тесту.</p>
1.3	<p><i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> 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.</p>
2.	Раздел Виды спортивного массажа
2.1	<p><i>Тема Тренировочный массаж</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Основные принципы построения тренировочного массажа. Особенности методики массажа для повышения тренированности, совершенствования физических качеств, для сохранения спортивной формы. Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена. Практическое овладение навыками проведения сеанса тренировочного массажа.</p> <p><i>СР.</i> Совершенствование навыков выполнения тренировочного массажа.</p>
2.2	<p><i>Тема Предварительный массаж</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика проведения их: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий и мобилизирующий. Особенности предварительного массажа в зависимости от вида спорта. Овладение навыками проведения предварительного массажа. Массаж при различных предстартовых состояниях. Характеристика предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Причины возникновения неблагоприятных предстартовых состояний и методике массажа в зависимости от этих состояний. Особенности проведения предварительного массажа при охлаждении и при наличии болевых ощущений. Общие методические указания при проведении предварительного массажа.</p> <p><i>СР.</i> Совершенствование навыков выполнения предварительного массажа.</p>
2.3	<p><i>Тема Восстановительный массаж</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Физиологическое обоснование восстановительного массажа. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия, после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступлений и после соревнований, в дни отдыха. Освоение навыков проведения восстановительного массажа. Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже, их физиологическое действие, дозировка и методика сочетания с массажем.</p> <p><i>СР.</i> Совершенствование навыков выполнения восстановительного массажа.</p>
2.4	<p><i>Тема Массаж при спортивных травмах</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Методика массажа при ушибах. Методика массажа при переломах. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Методика массажа при разрыве ахиллова сухожилия.</p> <p><i>СР.</i> Совершенствование методики массажа при различных травмах у спортсменов.</p>
3	Раздел Методики массажа в разных видах спорта
3.1	<p><i>Тема Методика массажа в спортивных играх</i></p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10. Методика массажа в баскетболе. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа баскетболистов. Типичные травмы и заболевания у спортсменов. Методика массажа в волейболе. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа баскетболистов. Методика массажа в футболе. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа футболистов. Типичные травмы и заболевания у футболистов, их профилактика.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в спортивных играх.</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в лыжном спорте</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12. Методика проведения тренировочного массажа, способствующего вхождению в спортивную форму, сохранению спортивной формы, повышению физических качеств. Типичные травмы в лыжном спорте. Методика предварительного массажа. Разминочный массаж необходимый для создания оптимальной работоспособности к предстоящему спортивному выступлению. Зависимость разминочного массажа от специфики выполняемой спортсменом работы. Особенности проведения предварительного массажа при охлаждении и при наличии болевых ощущений. Восстановительный массаж. Проведение восстановительного массажа с учетом характера проделанной работы, утомление, индивидуальных особенностей спортсмена, времени, отведенного на отдых, конкретных условий тренировки или соревнований. Особенности методики массажа в лыжных гонках, прыжках с трамплина.</i></p> <p><i>СР: Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в лыжном спорте.</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в плавании</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14. Методики массажа у спортсменов, плавающих кролем, брассом, на спине, баттерфляем. Методики тренировочного, восстановительного и предварительного массажа в плавании. Типичные травмы у пловцов. Профилактика травм средствами массажа.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в плавании.</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в единоборствах</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16. Методика массажа в боксе. Особенности восстановления спортсмена после нокаута. Восстановительный и предварительный массаж у боксеров. Типичные травмы и заболевания у боксеров и их профилактика. Методика массажа борцов греко-римского и вольного стилей, особенности проведения массажа у борцов-самбистов и дзюдоистов. Типичные травмы и их профилактика у борцов.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в боксе и борьбе.</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в легкой атлетике</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18. Особенности методики массажа у спринтеров и стайеров. Методика массажа у прыгунов в высоту и в длину. Типичные травмы у спортсменов-легкоатлетов. Профилактика травм средствами массажа. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в легкой атлетике.</i></p> <p><i>СР. Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в легкой атлетике.</i></p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная 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>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Самостоятельное изучение вопросов: История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже.</i></p>

	<p>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.</p>
	<p><i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа</i></p>
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. 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 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». Подготовка к тесту.</p>
	<p><i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i></p>
1.3	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Самостоятельное изучение вопросов:</i> 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. Баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани.</p>
2.	<p>Раздел Виды спортивного массажа</p>
	<p><i>Тема Тренировочный массаж</i></p>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Основные принципы построения тренировочного массажа. Особенности методики массажа для повышения тренированности, совершенствования физических качеств, для сохранения спортивной формы. Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена. Практическое овладение навыками проведения сеанса тренировочного массажа.</p> <p><i>СР.</i> Совершенствование навыков выполнения тренировочного массажа.</p>
	<p><i>Тема Предварительный массаж</i></p>
2.2	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой и видеоматериалами.</i> Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика проведения их: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий и мобилизирующий. Особенности предварительного массажа в зависимости от вида спорта. Овладение навыками проведения предварительного массажа.</p>

	<p>Массаж при различных предстартовых состояниях. Характеристика предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Причины возникновения неблагоприятных предстартовых состояний и методике массажа в зависимости от этих состояний. Особенности проведения предварительного массажа при охлаждении и при наличии болевых ощущений. Общие методические указания при проведении предварительного массажа.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Восстановительный массаж</i></p>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Физиологическое обоснование восстановительного массажа. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия, после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступлений и после соревнований, в дни отдыха. Освоение навыков проведения восстановительного массажа. Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже, их физиологическое действие, дозировка и методика сочетания с массажем.</p>
	<p><i>СР.</i> Совершенствование навыков выполнения восстановительного массажа.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Массаж при спортивных травмах</i></p>
2.4	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой и видеоматериалами.</i> Методика массажа при ушибах. Методика массажа при переломах. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Методика массажа при разрыве ахиллова сухожилия. Освоение методик массажа при различных травмах у спортсменов.</p>
3	<p style="text-align: center;">Раздел Методики массажа в разных видах спорта</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в спортивных играх</i></p>
3.1	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Методика массажа в баскетболе. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа баскетболистов. Типичные травмы и заболевания у спортсменов. Методика массажа в волейболе. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа баскетболистов. Методика массажа в футболе. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа футболистов. Типичные травмы и заболевания у футболистов, их профилактика. Освоение и совершенствование практических навыков выполнения массажа в спортивных играх.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в лыжном спорте</i></p>
3.2	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Методика проведения тренировочного массажа, способствующего вхождению в спортивную форму, сохранению спортивной формы, повышению физических качеств. Типичные травмы в лыжном спорте. Методика предварительного массажа. Разминочный массаж необходимый для создания оптимальной работоспособности к предстоящему спортивному выступлению. Зависимость разминочного массажа от специфики выполняемой спортсменом работы. Особенности проведения предварительного массажа при охлаждении и при наличии болевых ощущений. Восстановительный массаж. Проведение восстановительного массажа с учетом характера проделанной работы, утомление, индивидуальных особенностей спортсмена, времени, отведенного на отдых, конкретных условий тренировки или соревнований. Особенности методики массажа в лыжных гонках, прыжках с трамплина. Освоение и совершенствование практических навыков выполнения массажа в лыжном спорте.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в плавании</i></p>
3.3	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Методики массажа у спортсменов, плавающих кролем, брассом, на спине, баттерфляем. Методики тренировочного, восстановительного и предварительного массажа в плавании. Типичные травмы у пловцов. Профилактика травм средствами массажа. Освоение и совершенствование практических навыков выполнения массажа в плавании.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика массажа в единоборствах</i></p>
3.4	<p><i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения:</i> Методика массажа в боксе. Особенности восстановления спортсмена после нокаута. Восстановительный и предварительный массаж у боксеров. Типичные травмы и заболевания у боксеров и их профилактика. Методика массажа борцов греко-римского и вольного стилей, особенности проведения массажа у борцов-самбистов и дзюдоистов. Типичные травмы и их профилактика у борцов. Освоение и совершенствование практических навыков выполнения</p>

	массажа в боксе и борьбе.
	<i>Тема Методика массажа в легкой атлетике</i>
3.5	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Особенности методики массажа у спринтеров и стайеров. Методика массажа у прыгунов в высоту и в длину. Типичные травмы у спортсменов-легкоатлетов. Профилактика травм средствами массажа. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в легкой атлетике. Освоение и совершенствование практических навыков выполнения массажа в легкой атлетике.</i>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 5 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		5	
Раздел 2. Виды спортивного массажа	10	25	30
Раздел 3. Методики массажа в разных видах спорта		30	
<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

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
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 Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	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 «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8	Chrome	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 – контракт №3214/19 от 05.07.2019, 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 типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	18 посадочных мест Демонстрационное оборудование Экран, проектор, ноутбук, кушетки массажные (8 шт.) Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows № лицензии 46300350, пакет офисных программ лицензия № 46300350
аудитория № 109 (библиотека)	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 LIDE210- 1шт., Читающая машина Sara CE-1 шт. Принтер Брайля EmBraile ViewPlus -1шт. Тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue – 1шт.	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.
аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы	Демонстрационное оборудование: компьютеры 3 шт.	Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821

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.