

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 21:02:23  
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 оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

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

«24» июня 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Спортивный массаж (ФТД.В.03)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<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

«22» 06 2021 г., протокол № 18 .

Заведующий кафедрой АФКи ОТ                      к.п.н., доцент                      \_\_\_\_\_                      Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**  
«23» 06 2021 г., протокол № 11 .

Секретарь учебно-методического совета                      \_\_\_\_\_                      Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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
<b>Профессиональные</b>		
ПК-5. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различными нозологическими, возрастными и гендерными 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 культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных	ПК-5.1 <b>Знает</b> этиологию и патогенез различных заболеваний, а также показания и противопоказания к применению физической реабилитации ПК-5.4 <b>Умеет</b> разрабатывать методики реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием различных средств и форм ЛФК, лечебного массажа и физиотерапевтических воздействий. ПК-5.8 <b>Владеет</b> навыками мануального воздействия на организм человека с целью восстановления утраченных или временно нарушенных функций организма с учетом показаний и противопоказаний и механизмов воздействия	<b>Знает:</b> - 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. <b>Умеет:</b> - выполнять приемы массажа на различных участках тела; - подбирать методику массажа в зависимости от цели и задач. <b>Имеет опыт:</b> - выполнения приемов массажа; - проведения сеансов общего и частного массажа; - применения методики массажа с целью профилактики травматизма при занятиях спортом;

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.	- выполнения предварительного, тренировочного и восстановительного массажа.
--	---

*Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» / ОТФ:*

В. Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Спортивный массаж» (ФТД.В.03) относится к факультативной части блока «Дисциплины» и не является обязательной для изучения.

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	4
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				
<b>Раздел 1. Теоретические основы спортивного массажа</b>		<b>ПК-5.1 ПК-5.4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>УО-3 ПР-1 ИС-2</b>	<b>ТТ</b>
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ПК-5.1	2	-	2	2	4	ИС-2 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	
<b>Раздел 2. Виды спортивного массажа</b>		<b>ПК-5.1 ПК-5.4 ПК-5.8</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>ПН-1 УО-3 ИС-2</b>	<b>ТТ</b>
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	
<b>Раздел 3. Методики массажа в разных видах спорта</b>		<b>ПК-5.8</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>ПН-1 УО-3 ИС-2</b>	<b>ТТ</b>
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	
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	<b>108</b>		

### 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				
<b>Раздел 1. Теоретические основы спортивного массажа</b>		<b>ПК-5.1 ПК-5.4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>УО-3 ПР-1</b>	<b>ТТ</b>
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ПК-5.1	-	-	-	4	4	УО-3	
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа	ПК-5.1	2	-	2	4	6	ПР-1 УО-3	ТТ
1.3	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ПК-5.1 ПК-5.4	-	-	-	4	4	УО-3	
<b>Раздел 2. Виды спортивного массажа</b>		<b>ПК-5.1 ПК-5.4 ПК-5.8</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>ПН-1 УО-3</b>	<b>ТТ</b>
2.1	Тренировочный массаж	ПК-5.8	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3	
2.2	Предварительный массаж	ПК-5.8	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3	ТТ
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	
<b>Раздел 3. Методики массажа в разных видах спорта</b>		<b>ПК-5.8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>ПН-1 УО-3</b>	<b>ТТ</b>
3.1	Методика массажа в спортивных играх	ПК-5.8	-	-	-	10	10	УО-3	
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	ТТ
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	
<b>Итого:</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>102</b>	<b>108</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы, темы	Содержание
1.	<b>Раздел Теоретические основы спортивного массажа</b>
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 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 style="text-align: center;"><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.	<b>Раздел Виды спортивного массажа</b>
2.1	<p style="text-align: center;"><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>

	<i>Тема Предварительный массаж</i>
2.2	<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>
	<i>Тема Восстановительный массаж</i>
2.3	<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>
	<i>Тема Массаж при спортивных травмах</i>
2.4	<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	<b>Раздел Методики массажа в разных видах спорта</b>
	<i>Тема Методика массажа в спортивных играх</i>
3.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в спортивных играх.</p>
	<i>Тема Методика массажа в лыжном спорте</i>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в лыжном спорте.</p>
	<i>Тема Методика массажа в плавании</i>
3.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</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.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в плавании.</p>
	<i>Тема Методика массажа в единоборствах</i>
3.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</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-</p>



	римского и вольного стилей, особенности проведения массажа у борцов-самбистов и дзюдоистов. Типичные травмы и их профилактика у борцов. СР. Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в боксе и борьбе.
3.5	<i>Тема Методика массажа в легкой атлетике</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> 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.
	СР. Работа с литературой. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа в легкой атлетике.

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

Разделы, темы	Содержание
<b>1.</b>	<b>Раздел Теоретические основы спортивного массажа</b>
	<i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i>
1.1	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Самостоятельное изучение вопросов:</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.
	<i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Гигиенические основы массажа</i>
1.2	<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. СР. Работа с литературой. Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа». Подготовка к тесту.
	<i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i>
1.3	<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.
<b>2.</b>	<b>Раздел Виды спортивного массажа</b>

	<i>Тема Тренировочный массаж</i>
2.1	<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. <i>СР.</i> Совершенствование навыков выполнения тренировочного массажа.
	<i>Тема Предварительный массаж</i>
2.2	<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. 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.
	<i>Тема Восстановительный массаж</i>
2.3	<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. <i>СР.</i> Совершенствование навыков выполнения восстановительного массажа.
	<i>Тема Массаж при спортивных травмах</i>
2.4	<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.
3	<b>Раздел Методики массажа в разных видах спорта</b>
	<i>Тема Методика массажа в спортивных играх</i>
3.1	<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.
	<i>Тема Методика массажа в лыжном спорте</i>
3.2	<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.
	<i>Тема Методика массажа в плавании</i>
3.3	<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.
3.4	<i>Тема Методика массажа в единоборствах</i>

	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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 массажа в боксе и борьбе.</i>
	<i>Тема Методика массажа в легкой атлетике</i>
<b>3.5</b>	<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 ЧГАФКиС.

*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>
		<b>100</b>	

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
<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

### 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 №6900/20 от 06.07.2020 г. 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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 12 учебная аудитория для	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;

<p>проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)</p>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии;</p> <p>3. Учебно-наглядные пособия: плакаты;</p> <p>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.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</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.