

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.05.2024 14:38:11  
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.

«28» мая 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Классический массаж (Б1.О.28)

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>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 4 семестр заочная: 6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</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

06.05.2020 г., протокол № 12 .

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

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**  
13.05.2020 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 Цель 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) общепрофессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО в части знаний, практических умений и навыков в выполнении приемов 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 и особенностей массажа отдельных областей тела, мышц, суставов.

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

Процесс изучения дисциплины «Классический 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>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК 8.3 <b>Владеет:</b> средствами и методами реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от возраста, гендерных особенностей и нозологической формы с оценкой.	<i>Знает:</i> - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста. <i>Умеет:</i> - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей. <i>Владеет:</i> - приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей.
ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы	ОПК 10.1 <b>Знает:</b> методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных	<i>Знает:</i> - виды физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.

воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) ОПК 10.3 <b>Владеет:</b> навыками проведения комплексов физических упражнений, выполняет массаж с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<i>Умеет:</i> - подобрать и осуществить на практике комплекс физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). <i>Имеет опыт:</i> - практического применения средств и методов классического массажа, направленного на восстановление функций организма.
--	--	---

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Классический массаж» (Б1.О.28) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Патологическая анатомия и внутренние болезни; Комплексная реабилитация; Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Классический массаж», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль; Физическая реабилитация; Невропатология; Методики адаптивной физической культуры для лиц с патологией нервной системы; Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Гидрореабилитация, Подвижные и спортивные игры в АФК, Нетрадиционные виды АФК, Адаптивный туризм; Креативные практики.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		4 сем.	Всего
1	Контактная работа	54	54
1.1	Занятия лекционного типа	10	10
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	44	44
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	90	90
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	144	144
	<i>в зачетных единицах</i>	4	4

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 сем.	6 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	12	16
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	2	12	14
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	68	56/4	128/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	72	144
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

## 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 массажа</b>		<b>ОПК-10.1</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>ПР-1 УО-3 ИС-2</b>	<b>ТТ</b>
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ОПК-10.1	2	-	2	4	6	ИС-2 УО-3	
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа	ОПК-10.1	4	-	4	4	8	ПР-1 ИС-2 УО-3	ТТ
1.3	Гигиенические основы массажа	ОПК-10.1	2	-	2	4	6	УО-3 ИС-2	
1.4	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ОПК-10.1	2	-	2	4	6	УО-3 ИС-2	
<b>Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа</b>		<b>ОПК-8.3</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>ПН-1 УО-3 ИС-2</b>	<b>ТТ</b>
2.1	Техника и методика выполнения приемов поглаживания	ОПК-8.3	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.2	Техника и методика выполнения приемов выжимания	ОПК-8.3	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
2.3	Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания	ОПК-8.3	-	8	8	6	14	ПН-1 УО-3 ИС-2	
2.4	Техника и методика выполнения приемов растирания и движений	ОПК-8.3	-	8	8	6	14	ПН-1 УО-3 ИС-2	

2.5	Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации	ОПК-8.3	-	4	4	6	10	ПН-1 УО-3 ИС-2	ТТ
<b>Раздел 3. Методики частного и общего массажа</b>		<b>ОПК-8.3 ОПК-10.3</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>ПН-1 УО-3 ИС-2</b>	
3.1	Массаж спины и шеи	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	6	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.2	Массаж нижних конечностей и области таза	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	6	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.3	Массаж верхних конечностей	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	6	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.4	Массаж груди и живота	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	6	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.5	Массаж воротниковой зоны и головы	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	6	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.6	Косметический массаж	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	6	8	ПН-1 УО-3 ИС-2	
3.7	Методика проведения сеанса общего массажа	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	4	4	8	12	ПН-1 УО-3 ИС-2	
<b>Итого:</b>			<b>10</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>144</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				
<i>5 семестр</i>									
<b>Раздел 1. Теоретические основы массажа</b>		<b>ОПК-10.1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>ПР-1 УО-3</b>	<b>ТТ</b>
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа	ОПК-10.1	-	-	-	6	6	УО-3	ТТ
1.2	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа	ОПК-10.1	2	-	2	6	8	ПР-1 УО-3	
1.3	Гигиенические основы массажа	ОПК-10.1	-	-	-	6	6	УО-3	
1.4	Классификация и характеристика видов спортивного массажа	ОПК-10.1	-	-	-	8	8	УО-3	
<b>Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа</b>		<b>ОПК-8.3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>ПН-1 УО-3</b>	<b>ТТ</b>
2.1	Техника и методика выполнения приемов поглаживания	ОПК-8.3	-	-	-	6	6	ПН-1 УО-3	ТТ

2.2	Техника и методика выполнения приемов выжимания	ОПК-8.3	-	-	-	6	6	ПН-1 УО-3	ТТ	
2.3	Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания	ОПК-8.3	-	-	-	8	8	ПН-1 УО-3		
2.4	Техника и методика выполнения приемов растирания и движений	ОПК-8.3	-	-	-	8	8	ПН-1 УО-3		
2.5	Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации	ОПК-8.3	-	-	-	6	6	ПН-1 УО-3		
<b>Раздел 3. Методики частного и общего массажа</b>		<b>ОПК-8.3 ОПК-10.3</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	<b>82</b>	<b>ПН-1 УО-3</b>	ТТ	
3.1	Массаж спины и шеи	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	8	10	ПН-1 УО-3		
<b>Итого (5 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>			
<i>6 семестр</i>										
3.2	Массаж нижних конечностей и области таза	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3	ТТ	
3.3	Массаж верхних конечностей	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3		
3.4	Массаж груди и живота	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3		
3.5	Массаж воротниковой зоны и головы	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	2	2	10	12	ПН-1 УО-3		
3.6	Косметический массаж	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	-	-	10	10	ПН-1 УО-3		
3.7	Методика проведения сеанса общего массажа	ОПК-8.3 ОПК-10.3	-	4	4	10	14	ПН-1 УО-3		
<b>Итого (6 семестр):</b>			<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>			
<b>Итого:</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>			

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

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПР-1 – тест, письменный ответ.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПН-1 – ситуационные задачи / практический зачет.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></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 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 (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов-Серазини, А.Ф. Вербов и др. 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. 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. Классификация приемов массажа</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 2-3.</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 4.</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> Работа с литературой. Изучить среднее физиологическое положение массируемого при проведении сеанса массажа.</p>
	<i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i>
1.4	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Краткая история развития спортивного массажа. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж и его классификация. Характеристика видов тренировочного массажа. Предварительный массаж и его классификация. Характеристика видов предварительного массажа. Восстановительный массаж и его классификация. Характеристика видов восстановительного массажа. Методика массажа при спортивных травмах.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани. Изучение методик массажа в разных видах спорта.</p>
2.	<b>Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа</b>
	<i>Тема Техника и методика выполнения приемов поглаживания</i>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника и методика выполнения приемов поглаживания на задней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема поглаживания на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное, концентрическое, продольное попеременное. Дополнительные приемы поглаживания: тылом кисти, граблеобразное. Особенности приема поглаживание на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов поглаживания на передней поверхности тела. Освоение приемов поглаживания на передней поверхности тела. Овладение навыками выполнения приема поглаживание с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов поглаживания.</p>
	<i>Тема Техника и методика выполнения приемов выжимания</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Техника и методика выполнения приемов выжимания на передней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема выжимание на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), 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 приемов разминания и потряхивания</i>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Техника и методика выполнения</p>

	<p>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 разминания с одновременным контролем со стороны преподавателя. Техника и методика выполнения приемов потряхивания на задней поверхности тела. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении 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>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>
2.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов растирания и движений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания на задней поверхности тела. Теоретические основы: физиологическое воздействие приемов растирание и движение на организм. Методические указания к выполнению приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема растирание: подушечкой и мышечным бугром большого пальца, подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением (прямолинейно, спиралевидно, зигзагообразно, кругообразно), основанием ладони, гребнем кулака, ребром одной и двух ладоней - «пиление», «щипцы», граблеобразное, «четыре пальца к одному» и «один к четырем» одной рукой и с отягощением. Дополнительные приемы: фалангами согнутых пальцев, «вилка», трение, «раздавливание», «штопор». Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах и связках. Овладение навыками выполнения приема растирание по участкам на спине. Овладение навыками выполнения приема растирание на задней поверхности тела. Техника и методика выполнения приемов 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</p>

	<p>навыками приема движение на передней поверхности тела.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов растирания и движения.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 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 голени, на бедре, на руке, на ноге, брюшной полости.</p> <p><b>2.5</b> Владение навыками выполнения приема. Ударные приемы. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приемов: поколачивание, рубление, похлопывание. Особенности ударных приемов на задней поверхности тела. Владение 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>
<b>3.</b>	<b>Раздел Методики частного и общего массажа</b>
	<i>Тема Массаж спины и шеи</i>
<b>3.1</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Массаж спины. Выполнение приемов поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, растирания, ударных приемов и вибрации на спине. Методические рекомендации при выполнении массажа спины. Массаж шеи. Выполнение приемов массажа на задней и передней поверхности шеи. Показания к массажу спины и шеи. Особенности выполнения при некоторых заболеваниях.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа спины и шеи</p>
	<i>Тема Массаж нижних конечностей и области таза</i>
<b>3.2</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Массаж области таза: выполнение приемов массажа на ягодичных мышцах, крестце, гребнях подвздошных костей и области тазобедренного сустава. Массаж нижних конечностей: выполнение приемов массажа на задней и передней поверхности бедра, коленном суставе, голени, ахилловом сухожилии и стопе. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к массажу нижних конечностей и таза. Особенности выполнения при некоторых заболеваниях и травмах.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа нижних конечностей</p>
	<i>Тема Массаж верхних конечностей</i>
<b>3.3</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Выполнение приемов массажа на плече, локтевом и лучезапястном суставах, предплечье, кисти из исходного положения массируемого лежа и сидя. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к массажу верхних конечностей. Особенности выполнения при некоторых заболеваниях и травмах.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа верхних конечностей</p>
	<i>Тема Массаж груди и живота</i>
<b>3.4</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Массаж груди: выполнение приемов массажа на большой грудной мышце, межреберных промежутках, грудине, ключицах. Дыхательный массаж. Массаж живота. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к массажу грудной клетки и живота. Особенности выполнения при некоторых заболеваниях.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа груди и живота</p>
	<i>Тема Массаж воротниковой зоны и головы</i>
<b>3.5</b>	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Массаж воротниковой зоны: выполнение приемов массажа на верхней части спины, шее, передней поверхности грудной клетки. Массаж головы. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к выполнению массажа воротниковой зоны и головы.</p>

	<i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа воротниковой зоны и головы
3.6	<i>Тема Косметический массаж</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Задачи и виды косметического массажа. Виды приемов массажа, выполняемых на лице и шее. Выполнение массажа лица и шеи. Методические рекомендации. Показания к выполнению массажа лица и шеи.
	<i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения косметического массажа
3.7	<i>Тема Методика проведения сеанса общего массажа</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.</i> Теоретические основы: краткая характеристика сеанса общего 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 поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, растирания, движений, ударных приемов, вибрации. Парный массаж. Самомассаж.
	<i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения методики общего массажа. Ознакомиться с методикой проведения самомассажа.

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

Разделы, темы	Содержание
	5 семестр
1.	<b>Раздел Теоретические основы массажа</b>
1.1	<i>Тема История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа</i>
	<i>СР.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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 (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов-Серазини, А.Ф. Вербов и др. 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. Повторение анатомии нервной, кровеносной и лимфатической систем, опорно-двигательного аппарата. Выполнение письменного домашнего задания: раскрыть механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления.
1.2	<i>Тема Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем

	<p>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.</p> <p><i>СР:</i> Работа с литературой. Изучение классификации приемов массажа по А. А. Бирюкову и их физиологического воздействия на организм. Поглаживание. Выжимание. Разминание. Растирание. Потряхивание. Встряхивание. Движения. Ударные приемы. Вибрация. Выполнение письменного домашнего задания: заполнить таблицу «Основные и дополнительные приемы классического массажа».</p>
	<p><i>Тема Гигиенические основы массажа</i></p>
1.3	<p><i>СР.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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> Изучить среднее физиологическое положение массируемого при проведении сеанса массажа.</p>
	<p><i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа</i></p>
1.4	<p><i>СР.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. Баня как средство восстановления, влияние бани на организм, виды бань. Методика парения и массажа в условиях бани. Изучение методик массажа в разных видах спорта.</p>
2.	<p><b>Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа</b></p>
	<p><i>Тема Техника и методика выполнения приемов поглаживания</i></p>
2.1	<p><i>СР.</i> Работа с литературой и видеоматериалами. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. Освоение приемов поглаживания на передней и задней поверхностях тела по видеоматериалам. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов поглаживания.</p>
	<p><i>Тема Техника и методика выполнения приема выжимания</i></p>
2.2	<p><i>СР.</i> Работа с литературой и видеоматериалами. Техника и методика выполнения приемов выжимания на передней поверхности тела. Физиологическое воздействие приема выжимание на организм. Методические указания к выполнению приема. Ошибки, встречающиеся при</p>

	<p>проведении приема выжимание. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), хватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Освоение приемов выжимания на передней поверхности тела по видеоматериалам. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, кулаком, основанием ладони. Дополнительные приемы выжимания: продольное одной и двумя руками с отягощением (перпендикулярным, поперечным, общим), хватом, подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Техника и методика выполнения приемов выжимания на задней поверхности тела. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов выжимания.</p>
2.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания</i></p> <p>СР. Работа с литературой и видеоматериалами. 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 разминания по видеоматериалам. 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. 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 по видеоматериалам. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов разминания и потряхивания.</p>
2.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техника и методика выполнения приемов растирания и движений</i></p> <p>СР. Работа с литературой и видеоматериалами. 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. Техника и методика выполнения приемов растирания на передней поверхности тела.</p>

	<p>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. Владение навыками выполнения приема растирание на передней поверхности тела по видеоматериалам. 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. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения приемов растирания и движения по видеоматериалам.</p>
	<p><i>Тема Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации</i></p>
2.5	<p>СР. Работа с литературой и видеоматериалами. 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. Владение навыками выполнения приема. Ударные приемы. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приемов: поколачивание, рубление, похлопывание. Особенности ударных приемов на задней поверхности тела. Владение 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. Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения ударных приемов, встряхивания и вибрации по видеоматериалам.</p>
3.	<p><b>Раздел Методики частного и общего массажа</b></p>
	<p><i>Тема Массаж спины и шеи</i></p>
3.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Массаж спины. Выполнение приемов поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, растирания, ударных приемов и вибрации на спине. Методические рекомендации при выполнении массажа спины. Массаж шеи. Выполнение приемов массажа на задней и передней поверхности шеи. Показания к массажу спины и шеи. Особенности выполнения массажа при некоторых заболеваниях.</p> <p>СР: Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа спины и шеи</p>
	<p><b>6 семестр</b></p>
	<p><i>Тема Массаж нижних конечностей и области таза</i></p>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Массаж области таза: выполнение приемов массажа на ягодичных мышцах, крестце, гребнях подвздошных костей и области тазобедренного сустава. Массаж нижних конечностей: выполнение приемов массажа на задней и передней поверхности бедра, коленном суставе, голени, ахилловом сухожилии и стопе. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к массажу нижних конечностей и таза. Особенности выполнения массажа при некоторых заболеваниях и травмах.</p> <p>СР: Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа нижних конечностей</p>
	<p><i>Тема Массаж верхних конечностей</i></p>
3.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Выполнение приемов массажа на плече, локтевом и лучезапястном суставах, предплечье, кисти из исходного положения массируемого лежа и сидя. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к массажу верхних конечностей. Особенности выполнения массажа при некоторых заболеваниях и травмах.</p> <p>СР: Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа верхних конечностей</p>
	<p><i>Тема Массаж груди и живота</i></p>
3.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Массаж груди: выполнение приемов</p>

	<p>массажа на большой грудной мышце, межреберных промежутках, груди, ключицах. Дыхательный массаж. Массаж живота. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к массажу груди и живота. Особенности выполнения массажа при некоторых заболеваниях.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа груди и живота</p>
3.5	<p align="center"><i>Тема Массаж воротниковой зоны и головы</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Массаж воротниковой зоны: выполнение приемов массажа на верхней части спины, шее, передней поверхности грудной клетки. Массаж головы. Методические рекомендации при выполнении массажа. Показания к массажу воротниковой зоны и головы. Особенности выполнения массажа при некоторых заболеваниях.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения массажа воротниковой зоны и головы</p>
	<p align="center"><i>Тема Косметический массаж</i></p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой и видеоматериалами. Задачи и виды косметического массажа. Виды приемов массажа, выполняемых на лице и шее. Освоение методики массажа лица и шеи. Показания к массажу лица и шеи.</p>
3.7	<p align="center"><i>Тема Методика проведения сеанса общего массажа</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Теоретические основы: краткая характеристика сеанса общего 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 поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, растирания, движений, ударных приемов, вибрации. Парный массаж. Самомассаж.</p> <p><i>СР:</i> Закрепление и совершенствование практических навыков выполнения методики общего массажа. Ознакомиться с методикой проведения самомассажа.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 4 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

Разделы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Теоретические основы массажа	10	10	30
Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа		25	
Раздел 3. Методики частного и общего массажа		25	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<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 6 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>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 4 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная аудиторная мебель: столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки
аудитория № 4 учебная аудитория, лаборатория  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; 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 № 248 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, акустическая система

<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</li> </ol>
--	---

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.