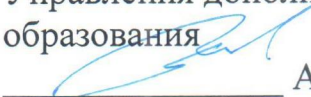


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника  
Управления дополнительного  
образования

  
\_\_\_\_\_ А.В.Ральников

«20» февраля 2024 г.

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

**«Основы спортивного массажа»**

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы – программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт».

Количество часов: 34

Форма контроля: зачет

Содержание:

Понятие массажа. Классификация массажа. Понятие спортивного массажа. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков. Методика проведения видов спортивного массажа.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего образования  
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника  
Управления дополнительного  
образования



А.В.Ральников

« 10 » февраля 2024 г.  
03-04-2024-002 - 1314

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**«Основы спортивного массажа»**

для дополнительной профессиональной программы –  
программы профессиональной переподготовки  
«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа разработана: Ковязина Г.В., к.п.н., доцентом кафедры адаптивной физической культуры и методики обучения ВятГУ

# 1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

## 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность и значение** учебной дисциплины «Основы спортивного массажа» определяются тем, что массаж занимает важное место в профессиональной деятельности тренеров. В комплексе с другими физическими средствами массаж является необходимым компонентом восстановительного процесса. Он способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций при заболеваниях, восстановлению работоспособности, предохраняет от ряда осложнений, повышает защитные механизмы организма спортсмена.

Изучение курса тесно связано с такими дисциплинами как анатомия, физиология, биология, биомеханика, биохимия, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ЛФК, а также со спортивно-педагогическими дисциплинами.

Цель учебной дисциплины	– сформировать у слушателей понятия об общих принципах и методических правилах использования спортивного массажа в процессе тренировочных занятий
Задачи учебной дисциплины	– изучение методики и техники приемов спортивного массажа; – изучение физиологических механизмов влияния массажа на системы и организм спортсмена в целом; – изучение частных методик спортивного массажа; – изучение особенностей спортивного массажа.

### Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 тренерская	ПК 1 - Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и тех-	Владеть навыками -выявления проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствов-	Уметь - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена-участника спортивных соревнований;	Знать - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, - нормы, требо-

	<p>нологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации</p>	<p>ванию подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства;</li> <li>- разработки комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению работы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем</li> </ul>	<p>вания и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международным антидопинговыми организациями;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования</li> </ul>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 1.2 Содержание учебной дисциплины

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
Очно-заочная с применением ДОТ	34	14	4	10	-	18	2	Зачет

## Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	Самостоятельная работа
1.	Понятие массажа. Классификация массажа. Понятие спортивного массажа.	2	2	5
2.	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	2	2	4
3.	Частные методики массажа отдельных участков	-	2	4
4.	Методика проведения видов спортивного массажа	-	4	5
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>

### Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

Темы учебной дисциплины	Компетенции		
	Количество часов	ПК-1	Общее количество компетенций
1. Понятие массажа. Классификация массажа. Понятие спортивного массажа.	9	+	2
2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	8	+	1
3. Частные методики массажа отдельных участков	6	+	2
4. Методика проведения видов спортивного массажа	9	+	2
Промежуточная аттестация	2	+	2
<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

### Краткое содержание учебной дисциплины

#### Тема 1. Понятие массажа. Классификация массажа. Понятие спортивного массажа

Понятие о массаже. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Роль массажа в профилактике спортивного травматизма, повышении физических качеств. Режим работы массажиста. Поза массируемого и массирующего. Общие показания и противопоказания к назначению массажа

## **Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа**

Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, на кожу, мышечную систему, на суставно-связочный аппарат, кровеносную и лимфатическую систему, внутренние органы и обмен веществ.

## **Тема 3. Частные методики массажа отдельных участков**

Методика массажа различных частей тела. Особенности проведения массажа у спортсменов.

## **Тема 4. Методика проведения видов спортивного массажа**

Общая характеристика спортивного массажа. Характеристика тренировочного массажа, способствующего вхождению спортивную форму, ее сохранению, повышению физических качеств. Предварительный массаж (разминочный, согревающий, успокаивающий, возбуждающий, мобилизующий). Восстановительный массаж. Массаж при травмах и заболеваниях, связанных со спортом

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Методические рекомендации для преподавателя**

При изучении дисциплины необходимо обращать внимание практическому применению полученных знаний и навыков. В процессе обучения целесообразно использовать лекционные и лабораторные занятия. Огромное значение имеет наглядный материал – видеофильмы, слайды. Каждый раздел изученного материала необходимо заканчивать контролем знаний студентов с помощью тестовых заданий, ситуационных задач, фронтального и индивидуального опроса, а также контроля практических умений, что позволяет иметь представление об имеющихся знаниях студентов и активно их закреплять.

### **2.2. Методические указания для слушателей**

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских, практических и лабораторных занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-



методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Литература**

1. Бирюков, А.А. Физическая реабилитация: учебник / А.А. Бирюков, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. – 2005.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бирюков А.А. Самомассаж.- М.: Советский спорт, 1999.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж.- М.: Советский спорт, 2001.
5. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж.- Минск, 1996.
6. Голубева, Л.Г. Оздоровительный массаж: учебное пособие / Л.Г. Голубева. – 2007.
7. Епифанов, В.А. Медицинская реабилитация: руководство / В.А. Епифанов. – 2005.
8. Лечебная физическая культура и массаж: сайт для студентов медицинских вузов, методистов и инструкторов лечебной физкультуры, врачей – реабилитологов, терапевтов и физиотерапевтов, а так же студентов университетов и институтов физической культуры, по учебнику В.И. Дубровского "Лечебная Физическая Культура".
9. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших и средних учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура). / С.Н. Попов. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.
10. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Текст] : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 Физ. культура (по магистер. программе "Адаптив. физ. культура") / [С.П. Евсеев и др.]. - М. : Сов. спорт, 2010. - 488 с. – 10 экз.
11. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей.- Киев, 1996.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

**Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса**

**Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)**

<b>Вид занятий</b>	<b>Назначение аудитории</b>
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

## Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа проектор
Ноутбук
Экран с электроприводом

## Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEX-PRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

#### **4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

##### *Формы ТКУ:*

- собеседование;
- тест.

##### *Формы самостоятельной работы:*

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

#### **5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ**

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в устной форме (вопросно-ответная форма)

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине, предмету, курсу.

##### **Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

##### **Перечень примерных вопросов и заданий к зачету**

1. История возникновения и развития массажа.

2. Понятие о массаже. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
3. Влияние массажа на различные системы и органы.
4. Гигиенические основы массажа.
5. Показания и противопоказания к массажу.
6. Классификация видов массажа.
7. Системы, методы, формы массажа.
8. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание.
9. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание. Разновидности приема растирание.
10. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание. Основные и вспомогательные приемы.
11. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема вибрация. Прерывистая и непрерывная вибрация.
12. Спортивный массаж. Задачи, виды спортивного массажа.
13. Методика проведения спортивного массажа при травмах
14. Методика проведения спортивного массажа при переломах.
15. Методика проведения спортивного восстановительного массажа.
16. Методика проведения спортивного массажа в процессе тренировок.
17. Методика проведения спортивного массажа после перенесенных заболеваний.