Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И.Салимов
«25» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
МАССАЖ

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр
Форма обучения - очная, заочная

Екатеринбург 2019

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *« массаж »* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 7 от «20 марта» 2019 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол №8 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой . _____ И.В. Тимофеева
подпись

Проверил:
Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая
подпись

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин: ‹‹Физическая реабилитация››, ‹‹Частные методики адаптивной физической культуры››, «Физиология человека». Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия человека, физиология человека. Дисциплины, способствующие формированию единого интегрального знания: ЛФК, «Частные методики адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация».

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии)./ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ПК 3	Способен использовать в процессе физического воспитания, спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методики лечебного и спортивного массажа	Способен использовать в процессе спортивной подготовки методик спортивного массажа	**Знает:** **Пороговый уровень:** понятие «спортивный массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; для повышения тренированности, совершенствования физических качеств, и сохранения спортивной формы. **Повышенный уровень:** понятие «спортивный массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу; методики массажа при травмах и заболевания, связанных со спортом, для быстрейшего восстановления и возращения в тренировочный процесс для совершенствования физической подготовленности. **Высокий уровень:** понятие «спортивный массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу, о технике различных видов массажа; методике проведения массажа, методики массажа при травмах и заболевания, связанных со спортом, для быстрейшего восстановления и возращения в тренировочный процесс для совершенствования физической подготовленности.	**Код 05.003** **Тренер** **Подготовка спортсменов** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

			Умеет: **Пороговый уровень:** выполнить самомассаж; провести сеанс частного или общего спортивного массажа, для повышения тренированности, совершенствования физических качеств, и сохранения спортивной формы. **Повышенный уровень:** выполнить самомассаж; провести сеанс спортивного массажа для различных групп мышц; проводить различные виды аппаратного метода массажа для повышения физической подготовленности, обеспечивающую полноценную спортивную деятельность. **Высокий уровень:** выполнить самомассаж; провести сеанс частного или общего спортивного массажа для различных групп мышц при различных спортивных травмах, проводить различные виды аппаратного метода массажа для повышения физической подготовленности, обеспечивающую полноценную спортивную деятельность, для повышения тренированности, совершенствования физических качеств, и сохранения спортивной формы. **Имеет опыт:** **Пороговый уровень:** владения приемами предварительного массажа; при неблагоприятных предстартовых состояниях, согревающего, мобилизирующего спортивной формы и полноценной физической активности. **Повышенный уровень:** владения приемами и техникой спортивного массажа; особенностями проведения восстановительного массажа в процессе тренировочных занятий поддерживающих физическую подготовленность до и после соревнований. **Высокий уровень:** владения приемами и техникой спортивного массажа при различных спортивных травмах, при неблагоприятных предстартовых состояниях, согревающего, мобилизирующего спортивной формы и полноценной физической активности. особенностями проведения восстановительного массажа в процессе тренировочных занятий поддерживающих физическую подготовленность до и после соревнований.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

	Трудоемкость/ зачетных единиц	Семестр	
			6
Зачетные единицы	з.е		2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час		72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачёт
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час		36,25
Лекции (Лек)	час		4
Практические занятия (Пр)	час		32
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час		0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час		35,75
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час		10

Заочная форма обучения

	Трудоемкость/ зачетных единиц	Семестр	
			5
Зачетные единицы	з.е		2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час		72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час		16,25
Лекции (Лек)	час		6
Практические занятия (Пр)	час		10
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час		0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час		51,75
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час		4

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
Модуль №1 Ведение в предмет.				
Название раздела 1 Общие основы спортивного массажа.			**36**	**35**
1.1	**Тема** Гигиенические основы спортивного массажа, методика и техника выполнения. Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека	**Лекции** Гигиенические основы массажа. Физиологическое влияние спортивного массажа на сердечно-сосудистую систему. Физиологическое влияние спортивного массажа на опорно-двигательный аппарат. Физиологическое влияние спортивного массажа на нервную систему.	2	
		Практические/семинарские / лабораторные занятия нет Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники спортивного массажа. Разбор конкретных ситуаций Больной М., 36 лет. Ds: травма коленного сустава (прошло 3 недели после возникновения травмы). Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).	6	
		Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса) Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.) и массируемому и массажисту. Режим работы массажиста. Показания и противопоказания к массажу. Физиологическое влияние спортивного массажа на дыхательную, пищеварительную систему и обмен веществ.		7
1.2	**Тема** Восстановительный массаж, методика и техника выполнения движений.	**Лекции** Формы и методы восстановительного массажа. Физиологическое обоснования; понятие о сеансе восстановительного массажа. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между снарядами у гимнастов, подходами к	2	

		штанге у штангистов и др.) после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и по окончания выступления на соревнованиях. Совершенствования техники выполнения приемов массажа. Освоения навыков проведения восстановительного массажа, овладение навыками проведения общего сеанса восстановительного массажа к условиям бани, душа.		
		Практические/семинарские занятие Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники восстановительного массажа. Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача)* Спортсмен, 20 лет, КМС, легкоатлет-спринтер перед соревнованиями находится в состоянии предстартовой лихорадки. Поставьте цели и задачи спортивного массажа, дайте рекомендации по организации спортивного массажа, составьте план спортивного массажа.	8	
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля.		7
1.3	Доклады, презентация.	Требования к массажисту, обязанности массажиста. Виды спортивного массажа. Массаж отдельных частей тела Письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций, работа на тренажерах		**7**
Модуль 2. Спортивный массаж в различных видах спорта.				
Название раздела 2 Спортивный массаж в различных видах спорта.				
2.1	**Тема** Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, легкой атлетике. Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.	**Лекции** Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранения спортивной формы, повышения физических качеств в лыжных видах спорта и легкой атлетики. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы реабилитации.		
		Практические/семинарские занятие Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа. Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача) Спортсмен-тяжелоатлет, 22 года, МС, тренируется 2 раза в день, подготовительный период тренировочного цикла. Травм нет. После тренировки и утром следующего дня характеризует свое состояние – «забиты мышцы». Дайте рекомендации по виду спортивного	8	

		массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Решение ситуационных задач. Спортсмен-самбист за 30 мин до схватки находится в состоянии боевой готовности. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Доклады, тестовые задания.		7
2.2	**Тема** Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта (борьба, бокс, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.	**Лекции** Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранени спортивной формы, повышения физических качеств в силовых и игровых видах спорта. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы реабилитации.		
		Практические/семинарские занятие Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа. Практическое задание (задача) Спортсмен-дзюдоист за 30 мин до схватки находится в состоянии предстартовой апатии. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа.	10	
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах. Ситуационная задача. Спортсмен-боксер. После выступления на соревнованиях. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа). Разбор конкретных ситуаций, тестовые задания.		7

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
Модуль №1 Ведение в предмет.				
Название раздела 1 Общие основы спортивного массажа.			**16**	**51**
1.1	**Тема** Гигиенические основы спортивного массажа, методика и техника выполнения. Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека	**Лекции** Гигиенические основы массажа. Физиологическое влияние спортивного массажа на сердечно-сосудистую систему. Физиологическое влияние спортивного массажа на опорно-двигательный аппарат. Физиологическое влияние спортивного массажа на нервную систему.	2	
		Практические/семинарские / лабораторные занятия нет Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники спортивного массажа. Разбор конкретных ситуаций Больной М., 36 лет. Ds: травма коленного сустава (прошло 3 недели после возникновения травмы). Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа).	2	
		Самостоятельная работа студентов (тематический конспект — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса) Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля.		10
1.2	**Тема** Восстановительный массаж, методика и техника выполнения движений.	**Лекции** Формы и методы восстановительного массажа. Физиологическое обоснования; понятие о сеансе восстановительного массажа. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.) после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и по окончания выступления на соревнованиях. Совершенствования техники выполнения приемов массажа. Освоения навыков проведения восстановительного массажа, овладение навыками проведения общего сеанса восстановительного массажа к условиям бани, душа.	2	

		Практические/семинарские занятие Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники восстановительного массажа. Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача)* Спортсмен, 20 лет, КМС, легкоатлет-спринтер перед соревнованиями находится в состоянии предстартовой лихорадки. Поставьте цели и задачи спортивного массажа, дайте рекомендации по организации спортивного массажа, составьте план спортивного массажа.	2	
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля.		11
1.3	Доклады, презентация.	Требования к массажисту, обязанности массажиста. Виды спортивного массажа. Массаж отдельных частей тела Письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций, работа на тренажерах		**10**
Модуль 2. Спортивный массаж в различных видах спорта.				
Название раздела 2 Спортивный массаж в различных видах спорта.				
2.1	**Тема** Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, легкой атлетике. Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.	**Лекции** Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранения спортивной формы, повышения физических качеств в лыжных видах спорта и легкой атлетики. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы реабилитации.		
		Практические/семинарские занятие Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа. Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача) Спортсмен-тяжелоатлет, 22 года, МС, тренируется 2 раза в день, подготовительный период тренировочного цикла. Травм нет. После тренировки и утром следующего дня характеризует свое состояние – «забиты мышцы». Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа.	2	
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Решение ситуационных задач. Спортсмен-самбист за 30 мин до		10

		схватки находится в состоянии боевой готовности. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Доклады, тестовые задания.		
2.2	**Тема** Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта (борьба, бокс, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.	**Лекции** Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранения спортивной формы, повышения физических качеств в силовых и игровых видах спорта. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы реабилитации.		
		Практические/семинарские занятие Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа. Практическое задание (задача) Спортсмен-дзюдоист за 30 мин до схватки находится в состоянии предстартовой апатии. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа.	2	
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах. Ситуационная задача. Спортсмен-боксер. После выступления на соревнованиях. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа). Разбор конкретных ситуаций, тестовые задания.		10

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Спортивный массаж при различных заболеваниях, травмах спортсмена.	Решение ситуационных задач	1
Какова последовательность выполнения спортивного массажа при ушибах и растяжениях.	Решение ситуационных задач	2
При каких травмах выполняется спортивный массаж	Решение ситуационных задач	2
Показания и противопоказание к спортивному массажу.	Решение ситуационных задач	2
Показание спортивного массажа спины у спортсменов после выступления на соревнованиях.	Решение ситуационных задач	1
Тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена	Решение ситуационных задач	2

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам, как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам, как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы

и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

Модуль №1 Введение в предмет **Название раздела 1** **Общие основы спортивного массажа.** Тема **Гигиенические основы спортивного массажа, методика и техника выполнения. Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека**
Содержание
Гигиенические основы массажа. Физиологическое влияние спортивного массажа на сердечно-сосудистую систему. Физиологическое влияние спортивного массажа на опорно-двигательный аппарат. Физиологическое влияние спортивного массажа на нервную систему. Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники спортивного массажа. Решение ситуационных задач Спортсмен-пловец,18 лет, МС, выступает на соревнованиях, заплыв через 2 часа. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
Форма отчетности
(тематический конспект)
Тема **Восстановительный массаж, методика и техника выполнения движений.**
Содержание
Формы и методы восстановительного массажа. Физиологическое обоснования; понятие о сеансе восстановительного массажа. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.) после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и по окончания выступления на соревнованиях. Совершенствования техники выполнения приемов массажа. Освоения навыков проведения восстановительного массажа, овладение навыками проведения общего сеанса восстановительного массажа к условиям бани, душа. Практическая отработка техники друг на друге с

одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники восстановительного массажа.
Разбор конкретных ситуаций

Практическое задание (задача)* Спортсмен, 20 лет, КМС, легкоатлет-спринтер перед соревнованиями находится в состоянии предстартовой лихорадки. Поставьте цели и задачи спортивного массажа, дайте рекомендации по организации спортивного массажа, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах
Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Форма отчетности
устный опрос

Модуль 2 Спортивный массаж в различных видах спорта.

Название раздела 2 Спортивный массаж в различных видах спорта.

Тема

Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, легкой атлетике. Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.

Содержание

Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранения спортивной формы, повышения физических качеств в лыжных видах спорта и легкой атлетики. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы реабилитации. Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа.
Разбор конкретных ситуаций

Практическое задание (задача) Спортсмен-тяжелоатлет, 22 года, МС, тренируется 2 раза в день, подготовительный период тренировочного цикла. Травм нет. После тренировки и утром следующего дня характеризует свое состояние – «забиты мышцы». Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах
Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Решение ситуационных задач. Спортсмен-самбист за 30 мин до схватки находится в состоянии боевой готовности. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа.
Доклады, тестовые задания.

Форма отчетности
устный опрос

Тема

Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта (борьба, бокс, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.

Содержание

Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранения спортивной формы, повышения физических качеств в силовых и игровых видах спорта. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы

реабилитации. Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа. Практическое задание (задача) Спортсмен-дзюдоист за 30 мин до схватки находится в состоянии предстартовой апатии. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах. Ситуационная задача. Спортсмен-боксер. После выступления на соревнованиях. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа). Разбор конкретных ситуаций, тестовые задания.
Форма отчетности устный опрос

Заочная форма обучения

Модуль №1 Введение в предмет **Название раздела 1** **Общие основы спортивного массажа.** Тема **Гигиенические основы спортивного массажа, методика и техника выполнения. Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека**
Содержание
Гигиенические основы массажа. Физиологическое влияние спортивного массажа на сердечно-сосудистую систему. Физиологическое влияние спортивного массажа на опорно-двигательный аппарат. Физиологическое влияние спортивного массажа на нервную систему. Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники спортивного массажа. Решение ситуационных задач Спортсмен-пловец,18 лет, МС, выступает на соревнованиях, заплыв через 2 часа. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
Форма отчетности
(тематический конспект)

Тема

Восстановительный массаж, методика и техника выполнения движений.

Содержание

Формы и методы восстановительного массажа. Физиологическое обоснования; понятие о сеансе восстановительного массажа. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.) после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и по окончания выступления на соревнованиях. Совершенствования техники выполнения приемов массажа. Освоения навыков проведения восстановительного массажа, овладение навыками проведения общего сеанса восстановительного массажа к условиям бани, душа. Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники восстановительного массажа.

Разбор конкретных ситуаций

Практическое задание (задача)* Спортсмен, 20 лет, КМС, легкоатлет-спринтер перед соревнованиями находится в состоянии предстартовой лихорадки. Поставьте цели и задачи спортивного массажа, дайте рекомендации по организации спортивного массажа, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах

Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Форма отчетности

устный опрос

Модуль 2. Спортивный массаж в различных видах спорта.

Название раздела 2 Спортивный массаж в различных видах спорта.

Тема

Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, легкой атлетике. Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.

Содержание

Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранения спортивной формы, повышения физических качеств в лыжных видах спорта и легкой атлетики. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы реабилитации. Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа.

Разбор конкретных ситуаций

Практическое задание (задача) Спортсмен-тяжелоатлет, 22 года, МС, тренируется 2 раза в день, подготовительный период тренировочного цикла. Травм нет. После тренировки и утром следующего дня характеризует свое состояние – «забиты мышцы». Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах

Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Решение ситуационных задач. Спортсмен-самбист за 30 мин до схватки находится в состоянии боевой готовности. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа.

Доклады, тестовые задания.

Форма отчетности

устный опрос

Тема

Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта (борьба, бокс, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.

Содержание

Особенности тренировочного массажа, способствующего вхождения в спортивную форму. Сохранения спортивной формы, повышения физических качеств в силовых и игровых видах спорта. Предварительный массаж. Его основные задачи и методы проведения. Методика разминочного массажа, особенности проведения предварительного массажа, проведения восстановительного массажа в данных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся травмы. Методы реабилитации. Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны преподавателя. Демонстрация преподавателем техники предварительного массажа.

Практическое задание (задача) Спортсмен-дзюдоист за 30 мин до схватки находится в состоянии предстартовой апатии. Дайте рекомендации по виду спортивного массажа, поставьте цели и задачи, составьте план спортивного массажа. Техника выполнения приемом поглаживания, выжимание, растирания, разминания, ударных приемов, вибрации. Разбор конкретных приемов, работа на тренажерах. Ситуационная задача. Спортсмен-боксер. После выступления на соревнованиях. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

Разбор конкретных ситуаций, тестовые задания.

Форма отчетности

устный опрос

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

1. Ситуационные задачи: Спортсмен. Ds: травма голеностопного сустава. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

2. Ситуационная задача: Спортсмен. 28 лет, МС по марафонскому бегу, жалуется на боли в период появления первых активных движений. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

3. Ситуационная задача: Больной С., 33 года. Ds: Компрессионный перелом позвоночника, четвертый период. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

4. Ситуационная задача: Спортсмен-мотогонщик во время соревнований получил травму закрытый перелом бедра. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

5. Ситуационная задача: Спортсмен К., 38 лет. Ds: варикозная болезнь сосудов нижних конечностей, не осложненная флебитом и тромбофлебитом. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

6. Ситуационная задача: Спортсмен Р.,27 лет. КМС по штанге, страдает избыточным весом. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

7. Ситуационная задача: Спортсмен К., МС. Восстановительный массаж после соревнований. Методика восстановительного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время восстановительного массажа).

Критерии оценки:

2 балла	Комплекс упражнений (физиотерапевтических процедур и схема массажа) составлены не полно, с ошибками, не соответствуют характеру, стадии и тяжести заболевания
3 балла	Комплекс упражнений (физиотерапевтических процедур и схема массажа) составлены не полно, с некоторыми ошибками, не соответствуют характеру, стадии и тяжести заболевания.
4 балла	Комплекс упражнений (физиотерапевтических процедур и схема массажа) составлены полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют характеру, стадии и тяжести заболевания.
5 баллов	Комплекс упражнений (физиотерапевтических процедур и схема массажа) составлены полно, соответствуют характеру, стадии и тяжести заболевания.

3. Провести фрейм - сравнения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Виды термопроцедур, их влияние на организм спортсмена.
2. Методика и продолжительность банной процедуры.
3. Противопоказания к применению бани.
4. Критерии прекращения действия тепловой нагрузки.
5. Организация массажа в бане и его виды.
6. Сочетание термо- и гидропроцедур.

7. Предварительный массаж, его виды и методика в ИВС.
8. Восстановительный массаж, его виды и методика в ИВС.
9. Тренировочный массаж, его виды и методика в ИВС.
10. Понятие о травматизме и алгоритм применения массажа в ИВС.
11. Понятие о технологии оздоровительного массажа.
12. Применение мазей и смазывающих средств в массаже.
13. Классификация мазей, растирок и кремов, используемых в массаже.
14. Правила применения мазей и смазывающих веществ в массаже. Противопоказания к их использованию.
15. Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.)
16. Особенности физиологического действия аппаратного массажа.
17. Методика выполнения самомассажа на отдельных участках
18. Продолжительность общего и частного массажа.
19. Последовательность массируемых участков и приемов массажа в российском массаже.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к устному экзамену

1. Какие способы классификации массажа Вам известны?
2. Какие виды спортивного массажа вам известны?
3. Какие виды спортивного массажа по показаниям Вам известны?
4. Какие виды спортивного массажа по способу исполнения вам известны?
5. Какой массаж называется гигиеническим?
6. Назовите показания к гигиеническому массажу;
7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?
8. Как и когда выполняется поглаживание?
9. Какие виды поглаживания Вам известны?
10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?
11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?
12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?
13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?
14. Как делается разминание?
15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?
16. Что такое вибрация?
17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?
18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?
19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?
20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?
21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?
22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?
23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?
24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?
25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?
26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?
27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?
28. Как выполняется массаж стопы?
29. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей?
30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?

31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?
32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?
33. Как выполняется массаж кисти?
34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?
35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?
36. Как выполняется гигиенический массаж живота?
37. Что такое спортивный массаж?
38. В чем отличие спортивного массажа от гигиенического?
39. Какие приемы применяются при массаже суставов?
40. Каковы условия применения пассивных движений?
41. Что такое пассивные движения?
42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?
43. Какова последовательность пассивных движений?
44. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в плечевом суставе?
45. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в локтевом суставе?
46. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в лучезапястном суставе?
47. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в суставах кисти и пальцев?
48. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в тазобедренном суставе?
49. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в коленном суставе?
50. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в голеностопном суставе?
51. Какие виды спортивного массажа вам известны?
52. Что такое восстановительный массаж?
53. Что такое предварительный массаж?
54. Что такое тренировочный массаж?
55. Как выполняется восстановительный массаж?
56. Какие виды предварительного массажа вам известны?
57. Как выполняется предварительный массаж?
58. Когда, кому и зачем делается возбуждающий массаж?
59. Как делается возбуждающий массаж?
60. Когда, кому и зачем делается успокаивающий массаж?
61. Как делается успокаивающий массаж?
62. Когда, кому и зачем делается согревающий массаж?
63. Как делается согревающий массаж?
64. Что такое тренировочный массаж?
65. Каковы задачи тренировочного массажа?
66. Какие виды тренировочного массажа вам известны?
67. Какова длительность общего тренировочного массажа?
68. Какова длительность местного спортивного массажа?
69. Когда делается тренировочный массаж?
70. Когда нельзя делать тренировочный массаж?
71. Как зависит выполнение тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена?

72. Какова последовательность выполнения приемов при тренировочном массаже?
73. Какова последовательность выполнения тренировочного массажа разных частей тела?
74. С какой целью выполняется спортивный массаж?
75. При каких травмах выполняется спортивный массаж?
76. Какова последовательность выполнения спортивного массажа при ушибах и растяжениях?
77. Спортивный массаж при различных травмах и заболеваниях у спортсменов?

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин.- М.: Факир, 2010.- 464с.
2. Ануфриева, М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.
3. Кортунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Кортунов.- СПб.: Диля.-2010.- 144с.

8.2. Дополнительная литература

1. Научно-практический журнал: «Лечебная Физкультура и Спортивная медицина», Москва, 2014 г. Дубровский, В. И.
2. Дубровский, В.И. Лечебный массаж/В. И. Дубровский.- М.: ВЛАДОС,2007

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux

Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9.2. Материально-техническое обеспечение

331 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна,85; 206 кабинет массажа Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

206 ауд. Массажные кушетки, валики, стенды 5 шт. 331 ауд. Парты – 25 шт., стулья – 49 шт., доска классная – 1 шт., стенд – 4 шт., проектор и экран – 1 шт., стол письменный – 1 шт., жалюзи – 4., кулер – 1 шт.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **«Спортивный массаж»** предполагает следующие формы работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

Возникшие проблемные вопросы студенты задают преподавателю во время семинарских (методических) занятий, на которые преподаватель должен дать понятный ответ, с учетом в большей мере педагогической составляющей у студентов ВУЗа.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов
(формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №2				
Посещение			16/24=0,6	
Контроль			5,5	10,5
СРС		устный опрос Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. - Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа. - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определение основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	5,5	10,5

		Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. - Не явился		
			60	**100**

(для дисциплины с экзаменом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
Посещение			16/18=0,8	
Контроль				
СРС				
Модуль №3				
Посещение			16/18=0,8	
Контроль				
СРС				
Экзамен			6	20
			60	**100**

Приложение 2

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

« массаж»

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

1. Данная дисциплина относится к обязательной вариативной части Б1.В.13 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».

2. Результаты обучения по дисциплине

ПК-3	Способен использовать в процессе спортивной подготовки методик спортивного массажа

3. Содержание дисциплины.

Модуль №1 Введение в предмет

Общие основы спортивного массажа.

Тема

Название раздела 1. Гигиенические основы спортивного массажа, методика и техника выполнения. Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека.

Название раздела 2. Восстановительный массаж, методика и техника выполнения движений.

Модуль №2 Спортивный массаж в различных видах спорта.

Название раздела 1. Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, легкой атлетике. Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.

Название раздела 2. Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта (борьба, бокс, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик спортивного массажа в этих видах спорта.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

	Трудоемкость/ зачетных единиц	Семестр	
			6
Зачетные единицы	з.е		2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час		72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачёт
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час		36,25

Лекции (Лек)	час		4
Практические занятия (Пр)	час		32
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час		0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час		35,75
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час		10

Заочная форма обучения

	Трудоемкость/ зачетных единиц	Семестр	
			6
Зачетные единицы	з.е		2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час		72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час		16,25
Лекции (Лек)	час		6
Практические занятия (Пр)	час		10
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час		0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час		51,75
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час		4