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

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО "УралГУФК",
ou=Зам.директора по УР,
email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.18 15:01:47 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе

_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 6 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Спортивный 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 № 5
от «15» января 2025 г
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г

Заведующий кафедрой. И.В. Тимофеева

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

код компетен-ции	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-8	Восстановление утраченных возможностей организма, компенсация нарушенной или утраченной функции посредством различных методик массажа с учетом возраста	Восстановление утраченных возможностей организма, компенсация нарушенной или утраченной функции посредством различных методик массажа с учетом возраста	**Знает:** **Пороговый уровень** -понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа **Повышенный уровень** понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу **Высокий уровень** понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу, о технике различных видов массажа; методике проведения массажа. **Умеет:** **Пороговый уровень** -выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического, классического массажа. **Повышенный уровень** выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического **Высокий уровень** выполнить самомассаж; провести сеанс	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК "УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре** **Код 05.004 D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Необходимые знания по ПС - Приоритетные направления развития образовательной системы, адаптивной физической культуры и спорта Теоретические основы организации методической работы по адаптивной физической культуре и спорту Профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта A/02.5 Проведение медицинского массажа Уровень квалификации 5 **Анализ потребностей рынка труда** 1. Оказание помощи по поддержанию уровня физического развития и профилактики

			гигиенического, классического массажа **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** -владения приемами и техникой гигиенического классического массажа. **Повышенный уровень** владения приемами и техникой гигиенического классического массажа при различных патологиях. **Высокий уровень** владения приемами и техникой гигиенического классического массажа при различных патологиях и для различных нозологических групп**.**	нарушений двигательной функции вне зависимости от пола и возраста с использованием средств и методов физической культуры, спорта, массажа, естественных факторов природы
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:** **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. **Умеет:** **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:** **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.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

	Трудоемкость/ зачетных единиц
Вид промежуточной аттестации	Устный опрос
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	6час
Лекции (Лек)	2час
Практические занятия (Пр)	4час
Самостоятельная работа, в том числе	-

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 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 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 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 / 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	
Название раздела 2 Спортивный массаж в различных видах спорта.				
		Практические/семинарские занятие Практическая отработка техники друг на друге с одновременным контролем со стороны	2	

		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.		

3.2. 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
При каких травмах выполняется спортивный массаж	Решение ситуационных задач	0,5
Показания и противопоказание к спортивному массажу.	Решение ситуационных задач	0,5

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

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 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 слушатели 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.

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.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)

Примеры оценочных средств для текущего контроля

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.

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 самоподготовке

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?

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. 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.

7.2. 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

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

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

8.2. 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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **«Спортивный массаж»** предполагает следующие формы работы: лекции, практические занятия

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

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 слушатели задают преподавателю во время практических занятий, на которые преподаватель должен дать понятный ответ.