

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.12.1.спортивный массаж

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 49.03.01 – Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2015, 2017)

Форма обучения очная, заочная

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

- овладение основными знаниями о влиянии массажа на организм человека;
- овладение техникой основных приемов массажа;
- овладение техникой спортивного массажа при различных заболеваниях и травмах организма человека;
- формирование готовности к саморазвитию;
- формирование личной ответственности в проведении процедуры.

Задачи изучения дисциплины:

- изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показания и противопоказания к массажу, систем, форм и методов массажа;
- изучение классификации приёмов спортивного массажа, физиологическое влияние на системы, ткани, органы и организм человека в целом;
- изучение техники и методики приёмов спортивного массажа;
- изучение особенностей различных видов массажа и основ методики использования массажа в спортивной, лечебной практике, а также в повседневной жизни человека;
- изучение методики и техники самомассажа.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В.ДВ.12.1

### 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

#### Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	
	8 семестр	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	36	36
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

### Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	9 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	14
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	14	14
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	58	58
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

### 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-12	способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения
--------------------

Знать	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. историю развития, требования к материально-техническому обеспечению массажа, принципы и методы массажа.</li> <li>2. специальную терминологию;</li> <li>3. показания и противопоказания к применению массажа.</li> <li>4. действия различных приемов и видов массажа; разновидности массажа, различные приемы.</li> <li>5. роль массажа в физической реабилитации спортсменов.</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. процессы, происходящие во всех системах организма при проведении разных видов массажа;</li> <li>2. этиологию и патогенез наиболее распространенных травм и заболеваний организма человека;</li> <li>3. термины, применяемые в классическом и спортивном массаже.</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. влияние каждого приема массажа на определенную систему организма человека, положительные и отрицательные стороны;</li> <li>2. основные показания и противопоказания применения массажа;</li> <li>3. анатомо-физиологические, гигиенические основы спортивного массажа.</li> </ol>
Уметь	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнять основные приемы классического и спортивного массажа;</li> <li>2. подбирать методику выполнения массажа при наиболее распространенных травмах и заболеваниях организма человека;</li> <li>3. оценивать эффективность процедур массажа.</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнять основные приемы классического и спортивного массажа;</li> <li>2. подбирать методику выполнения массажа при различных видах спорта;</li> <li>3. применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнять и варьировать приемы многих видов массажа (классический, лечебный, релаксирующий, точечный);</li> <li>2. самостоятельно разрабатывать и проводить процедуру массажа;</li> <li>3. владеть навыками рационального применения лечебного и тренажерного оборудования, аудиовизуальных средств и специальной аппаратуры в процессе проведения различных видов занятий физической реабилитации.</li> </ol>

Владеть	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.навыками практического применения различных методик массажа;</li> <li>2.приемами и методами контроля в сфере массажа;</li> <li>3.демонстрировать понимание основных понятий и умений в области массажа;</li> <li>4.использовать полученные знания для подбора доступных средств, методов и приемов для выполнения массажа;</li> <li>5.ориентироваться в потоке информации средств массовой информации, интернет; демонстрировать самостоятельность в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний.</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.руководством проектной и исследовательской деятельностью, принятию нестандартных решений профессиональных задач;</li> <li>2.использовать возможности информационных технологий для решения исследовательских задач, самообразования.</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления поставленных задач;</li> <li>2.проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.</li> </ol>

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Общие основы спортивного массажа. Гигиенические основы спортивного массажа. Системы, формы и методы массажа. Классификация массажа. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой.	16		8		8
2	2	Методика и техника выполнения приемов спортивного массажа. Основные и вспомогательные приемы спортивного массажа.	16		8		8
3	3	Наиболее типичные заболевания и травмы в различных видах Особенности методик массажа в различных видах спорта. Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта. Особенности методик массажа.	16		8		8

4	4	Наиболее типичные заболевания и травмы в тяжелой атлетике, плавании, гребле. Особенности методик массажа в этих видах спорта. Наиболее типичные заболевания и травмы в гимнастике (спортивная, художественная). Особенности методик массажа в этих видах спорта.	24		12		12
Итого			72	0	36	0	36

### Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Общие и гигиенические основы спортивного массажа. Классификация массажа. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой	12		2		10
2	2	Методика и техника выполнения приемов спортивного массажа. Основные и вспомогательные приемы спортивного массажа.	14		2		12
3	3	Наиболее типичные заболевания и травмы в различных видах. Особенности методик массажа в различных видах спорта. Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта. Особенности методик массажа.	14		2		12
4	4	Наиболее типичные заболевания и травмы в тяжелой атлетике, плавании, гребле. Особенности методик массажа в этих видах спорта. Наиболее типичные заболевания и травмы в гимнастике (спортивная, художественная). Особенности методик массажа в этих видах спорта.	32		8		24
Итого			72	0	14	0	58

### 3.2. Лекционные занятия

### 3.3. Практические (семинарские) занятия

#### Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
--------	---------------	--

1	1	Общие и гигиенические основы спортивного массажа. Классификация массажа. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой. Методика и техника выполнения приемов спортивного массажа. Основные и вспомогательные приемы спортивного массажа.
2	2	Наиболее типичные заболевания и травмы в различных видах. Особенности методик массажа в различных видах спорта.
3	3	Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта. Особенности методик массажа.
4	4	Наиболее типичные заболевания и травмы в тяжелой атлетике, плавании, гребле. Особенности методик массажа в этих видах спорта. Наиболее типичные заболевания и травмы в гимнастике (спортивная, художественная). Особенности методик массажа в этих видах спорта.

### Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Общие основы спортивного массажа. Гигиенические основы спортивного массажа. Системы, формы и методы массажа. Классификация массажа. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой.
2	2	Методика и техника выполнения приемов спортивного массажа. Основные и вспомогательные приемы спортивного массажа.
3	3	Наиболее типичные заболевания и травмы в различных видах. Особенности методик массажа в различных видах спорта.
4	4	Наиболее типичные заболевания и травмы в силовых и игровых видах спорта, в тяжелой атлетике, в гимнастике. Особенности методик массажа.

### 3.4. Лабораторные занятия

### 3.5. Организация самостоятельной работы

#### Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Гигиенические требования к помещению и инвентарю. Требования к гигиене массируемого. Требования к гигиене массажиста. Основные правила проведения массажа. Краткая характеристика спортивного массажа. Гигиенический массаж. Его применение в спортивной практике.	Составление конспекта.
		Абсолютные и временные показания и противопоказания проведения массажа. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и физиотерапией.	Решение ситуационных задач.
2	2	Методы, системы, формы массажа. Восстановительный массаж в короткие промежутки отдыха между соревнованиями или тренировками. Восстановительный массаж в дни отдыха. Его основные задачи. Восстановительный массаж после соревнований. Восстановительный массаж отдельного тренировочного цикла. Восстановительный массаж в бане.	Реферативное изложение.
		Вспомогательные приемы поглаживания, выжимания, растирания, разминания.	Составление конспекта.
3	3	Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности. Разминочный массаж, его цель. Примерное распределение времени на приемы массажа в общем сеансе разминочного массажа. Массаж при различных предстартовых состояниях. Функциональные изменения в различных системах организма, возникающие под действием эмоционального состояния спортсмена перед стартом.	Составление глоссария.
		Предварительный массаж при предстартовой лихорадке, его задачи и примерное распределение времени на отдельные приемы. Предварительный массаж при предстартовой апатии. Соотношение основных приемов. Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа.	Подготовка электронных презентаций.
4	4	Строение и функции дыхательной системы. Методика массажа при заболевании бронхиальной астмой, пневмонии., хроническом бронхите, эмфиземе легких.	Подготовка сообщений.

		Характеристика тренировочного массажа, его общие задачи, разновидности. Массаж, способствующий тренированности. Его задачи в зависимости от числа тренировок в недельном цикле. Массаж, сохраняющий спортивную форму. Соотношение основных приемов. Методика массажа, повышающая физические качества.	Составление конспекта, подготовка сообщений.
--	--	---	--

### Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Гигиенические требования к помещению и инвентарю. Требования к гигиене массируемого. Требования к гигиене массажиста. Противопоказания к массажисту. Основные правила проведения массажа. Краткая характеристика спортивного массажа. Гигиенический массаж. Его применение в спортивной практике. Косметический массаж, его разновидности. Лечебный массаж (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный) их применение в спорте.	Составление конспекта
		Особенности выполнения разновидностей поглаживания, выжимания, растирания, разминания, на различных участках тела.	Составление конспекта
2	2	Общие положения при выполнении отдельных участков тела.	Составление конспекта
		Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности. Разминочный массаж, его цель. Примерное распределение времени на приемы массажа в общем сеансе разминочного массажа. Массаж при различных предстартовых состояниях. Функциональные изменения в различных системах организма, возникающие под действием эмоционального состояния спортсмена перед стартом. Предварительный массаж при предстартовой лихорадке, его задачи и примерное распределение времени на отдельные приемы. Предварительный массаж при предстартовой апатии. Соотношение основных приемов. Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа.	Составление конспекта
3	3	Характеристика тренировочного массажа, его общие задачи, разновидности. Массаж, способствующий тренированности. Его задачи в зависимости от числа тренировок в недельном цикле. Массаж, сохраняющий спортивную форму. Соотношение основных приемов. Методика массажа, повышающая физические качества.	Составление конспекта

		Восстановительный массаж в короткие промежутки отдыха между соревнованиями или тренировками. Восстановительный массаж в дни отдыха. Его основные задачи. Восстановительный массаж после соревнований. Восстановительный массаж отдельного тренировочного цикла. Восстановительный массаж в бане.	Составление конспекта
4	4	Восстановительный массаж в короткие промежутки отдыха между соревнованиями или тренировками. Восстановительный массаж в дни отдыха. Его основные задачи. Восстановительный массаж после соревнований. Восстановительный массаж отдельного тренировочного цикла. Восстановительный массаж в бане.	Составление конспекта
		Массаж при различных спортивных заболеваниях и травмах.	Составление конспекта

#### 4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Пр.	Интерактивная экскурсия.	4
2	2	Пр.	Разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи).	4
3	3	Пр.	Разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи).	4
4	4	Пр.	Интерактивная экскурсия.	4

#### 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

##### [Фонд оценочных средств](#)

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 6.1. Основная литература

###### 6.1.1. Печатные издания

1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с. - 0-75.

###### 6.1.2. Издания из ЭБС

1. Бирюков, А. А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие / А. А. Бирюков; Бирюков А.А., Савин Д.Н. - Москва : Физическая культура, 2008. - "Рекомендовано учебно-методическим объединением по

- образованию в области физической культуры и спорта в качестве методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям 032101 – «Физическая культура и спорт», 032102 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». - ISBN 978-5-9746-0071-5.
2. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта [Электронный ресурс] : монография / А. А. Бирюков. - Москва : Физическая культура, 2008. - 304 с.
3. Медицинская реабилитация : Учебник / Ильина Ирина Валентиновна; Ильина И.В. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 276. - (Специалист). - ISBN 978-5-9916-9269-4 : 108.93.

## **6.2. Дополнительная литература**

### **6.2.1. Печатные издания**

1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с. - 0-75.

### **6.2.2. Издания из ЭБС**

1. Рубанович, Виктор Борисович. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : Учебное пособие / Рубанович Виктор Борисович; Рубанович В.Б. - 3-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 264. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-05130-8 : 1000.00.
2. Валеев, Н. М. "Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата" / Н. М. Валеев; Валеев Н.М. - Москва : Физическая культура, 2009. - Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям 032101 – Физическая культура и спорт, 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). - ISBN 978-5-9746-0109-5.
3. Замараев, Виктор Алексеевич. Анатомия : Учебное пособие / Замараев Виктор Алексеевич; Замараев В.А. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 255. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-00140-2 : 102.38.
4. Замараев, Виктор Алексеевич. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : Учебник и практикум / Замараев Виктор Алексеевич; Замараев В.А., Година Е.З., Никитюк Д.Б. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 416. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-9916-8588-7 : 155.61.
5. Максимихина, Е.В. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Рабочая тетрадь для практических занятий : Рекомендовано для специальности 032102-Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья / Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская; Максимихина Е.В.; Шивринская С.Е. - Moscow : Флинта, 2017. - . - Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Рабочая тетрадь для практических занятий [Электронный ресурс] / Шивринская С.Е. - М. : ФЛИНТА

## **6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- ЭБС «Троицкий мост»; [www.trmost.ru](http://www.trmost.ru)  
ЭБС «Лань»; [www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru)  
ЭБС «Юрайт»; [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)  
ЭБС «Консультант студента»; [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

## **7. Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,  
ауд. 12-203

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации Комплект специализированной учебной мебели.

Мультимедийное оборудование: ноутбук, компьютер, медицинские кушетки-9 шт.

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,  
ауд. 12-107

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  
Специализированная учебная мебель.

Технические средства обучения: МФУ Brother DCP -1512R, МЦУ Xerox PE16

Оборудование:

СКоммутатор Allied, Датчик универсальный

Динамометр ДК-100-2 шт., Динамометр кистевой-2 шт., Анализатор жировой массы Вc-601, Аппарат Мини Ротта, Дистиллятор

Видеокамера Canon LEGRIA HF R606,

Микроскоп – 6шт., Микроскоп Levenhuk 320

Микроскоп Levenhuk Rainbow 50LNG, Amethyst аметист, Электрокардиограф,

Скелет, Комплекс "Варикард ВК2.51",

Электрокардиограф 1-канальный ЭК1Т-07,

Монитор сердечного ритма Polar S610-2 шт.,

Облучатель Кристалл-2, Спирометр-2 шт.,

Телевизор Suprvsol, Пневмотохомер-2 шт.,

фотоаппарат "Зенит", тонометр

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48,  
ауд. 12-109

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы Комплект специализированной учебной мебели. Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: принтер, доска интерактивная, проектор, экран настенный, компьютеры -7 шт., компьютер лаборанта.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

## 9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата, тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материал, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

Разработчик/группа разработчиков: Фэфелова Светлана Геннадьевна, доцент кафедры МБОФК

**Рассмотрена на заседании кафедры  
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**