Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 26.04.2023 15:51:48
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b1300a093d3726b159bf6084f865ae63b96a966c033

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

# МОДУЛЬ "ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ"

## Спортивный массаж

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б21Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 42
самостоятельная работа 66

Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 8

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | **8(4.2)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 26 | 26 | 26 | 26 |
| В том числе инт. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Итого ауд. | 42 | 42 | 42 | 42 |
| Контактная работа | 42 | 42 | 42 | 42 |
| Сам. работа | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

Программу составил(и):
Кодакова Марина Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины
**Спортивный массаж**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 25.08.2020 г. № 1
Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП
_____Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области спортивного массажа.
**Задачи изучения дисциплины:**
- формирование представления об основах массажа и методике применения массажа в спорте;
- овладение знаниями об использовании массажа в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях у спортсменов.

**Область профессиональной деятельности:** 05 Физическая культура и спорт

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.01 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| Содержание дисциплины базируется на материале: | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | |
| Анатомия человека | |
| Физиология человека | |
| Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности | |
| Физиология спорта | |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| Производственная практика (преддипломная практика) | |

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.**

**ПК – 1.1 Организовывает безопасное пространство для занимающихся в процессе спортивной подготовки**

Знает: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки;
организацию восстановительных мероприятий с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся,
основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению массажа;
основные методики спортивного массажа.
Умеет: организовать комплексное применение физических средств в восстановительном процессе спортсменов, с учетом возраста и пола.

**ПК – 1.2 Применяет восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа**

Умеет: использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;
проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.
Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Введение. Основы массажа** | | | |
| 1.1 | Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа /Лек/ | 8 | 2 | 1 |
| 1.2 | Основы массажа. Гигиенические основы массажа /Пр/ | 8 | 2 | 0 |
| 1.3 | Основы массажа. Гигиенические основы массажа /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 1.5 | Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа /Пр/ | 8 | 2 | 0 |
| 1.6 | Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| | **Раздел 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа** | 8 | | 0 |
| 2.1 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание /Лек/ | 8 | 2 | 1 |
| 2.2 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание /Пр/ | 8 | 2 | 1 |
| 2.3 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 2.4 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание, приема разминание /Лек/ | 8 | 2 | 0 |
| 2.5 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание /Пр/ | 8 | 2 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.6 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 2.8 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание /Пр/ | 8 | 2 | 1 |
| 2.9 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 2.10 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание, приема вибрация /Лек/ | 8 | 2 | 0 |
| 2.11 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание /Пр/ | 8 | 2 | 1 |
| 2.12 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 2.14 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация /Пр/ | 8 | 2 | 1 |
| 2.15 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 2.16 | Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей /Лек/ | 8 | 2 | 0 |
| 2.17 | Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей /Пр/ | 8 | 2 | 0 |
| 2.18 | Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| | **Раздел 3. Методика проведения видов спортивного массажа** | 8 | | |
| 3.1 | Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный /Лек/ | 8 | 2 | 0 |
| 3.2 | Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный /Пр/ | 8 | 2 | 1 |
| 3.3 | Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 3.4 | Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом /Лек/ | 8 | 2 | 0 |
| 3.5 | Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом /Пр/ | 8 | 4 | 0 |
| 3.6 | Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом /Ср/ | 8 | 6 | 0 |
| 3.7 | Особенности массажа в отдельных видах спорта /Лек/ | 8 | 2 | 0 |
| 3.8 | Особенности массажа в отдельных видах спорта /Пр/ | 8 | 4 | 0 |
| 3.9 | Особенности массажа в отдельных видах спорта /Ср/ | 8 | 6 | 0 |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

**8 семестр, 8 лекций, 13 практических занятий**

**Раздел 1. Введение. Основы массажа**

Лекция № 1 (2 часа)

Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа

Вопросы и задания:

1. Влияние массажа на организм. Анатомо-физиологичесике основы массажа.
2. Механизм действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную).
3. Требования к помещению и оборудованию, массажисту.
4. Показания и противопоказания к применению массажа.
5. Виды массажа. Лечебный массаж.
6. Аппаратный массаж. Гидромассаж. Криомассаж.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основы массажа. Гигиенические основы массажа

Вопросы и задания:

1. Влияние массажа на организм. Анатомо-физиологичесике основы массажа.
2. Механизм действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную).
3. Требования к помещению и оборудованию, массажисту.
4. Показания и противопоказания к применению массажа.

Практическая занятие № 2 (2 часа)

Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа

Вопросы и задания:

1. Виды массажа. Лечебный массаж.
2. Аппаратный массаж. Гидромассаж. Криомассаж.
3. Самомассаж.

4. Методы постизометрической релаксации, мануальная терапия.
5. Понятие двигательного сегмента.
6. Методика релаксации отдельных мышечных групп.
7. Формы и виды спортивного массажа.
8. Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже.

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

Лекция № 2 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема поглаживания
2. Техника и методика проведения приема поглаживание

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема поглаживания
2. Техника и методика проведения приема поглаживание

Лекция № 3 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание, приема разминание

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема выжимание.
2. Техника и методика проведения приема выжимание
3. Физиологическое влияние приема разминание.
4. Техника и методика проведения приема разминание

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема выжимание.
2. Техника и методика проведения приема выжимание

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема разминание.
2. Техника и методика проведения приема разминание

Лекция № 4 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание, приема вибрации

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема растирание.
2. Техника и методика проведения приема растирание
3. Физиологическое влияние приема вибрация.
4. Техника и методика про ведения приема вибрация.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема растирание.
2. Техника и методика проведения приема растирание

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрации

Вопросы и задания:
1. Физиологическое влияние приема вибрация.
2. Техника и методика про ведения приема вибрация.

Лекция № 5 (2 часа)

Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей

Вопросы и задания:
1. Основы гигиенического массажа
2. Особенности массажа детей

Практическое занятие № 8 (2 часа)

Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей

Вопросы и задания:
1. Основы гигиенического массажа
2. Особенности массажа детей

**Раздел 3. Методика проведения видов спортивного массажа**

Лекция № 6 (2 часа)

Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный

Вопросы и задания:
1. Формы и виды спортивного массажа.
2. Тренировочный массаж. Его основные задачи и разновидности, определенные методики проведения.

3. Разминочный массаж необходимый для создания оптимальной работоспособности к предстоящему спортивному выступлению.
4. Массаж при различных предстартовых состояниях.
5. Особенности проведения предварительного массажа при охлаждении и при наличии болевых ощущений. Общие методические указания при проведении предварительного массажа.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный

Вопросы и задания:
1. Формы и виды спортивного массажа.
2. Тренировочный массаж. Его основные задачи и разновидности, определенные методики проведения.
3. Разминочный массаж необходимый для создания оптимальной работоспособности к предстоящему спортивному выступлению.
4. Массаж при различных предстартовых состояниях.
5. Особенности проведения предварительного массажа при охлаждении и при наличии болевых ощущений. Общие методические указания при проведении предварительного массажа.

Лекция № 7 (2 часа)

Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом

Вопросы и задания:
1. Массаж в системе реабилитации спортсменов.
2. Частные методики лечебного массажа.

Практические занятия № 10-11 (4 часа)

Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом

Вопросы и задания:
1. Массаж в системе реабилитации спортсменов.
2. Частные методики лечебного массажа.

Лекция № 8 (2 часа)

Особенности массажа в отдельных видах спорта

Вопросы и задания:
1. Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, биатлоне, легкой атлетике. Особенности методик массажа в этих видах спорта.
2. Наиболее типичные заболевания и травмы в единоборствах (борьба, бокс). Особенности методик массажа в этих видах спорта.
3. Наиболее типичные заболевания и травмы в тяжелой атлетике, плавании, гребле. Особенности методик массажа в этих видах спорта.
4. Наиболее типичные заболевания и травмы в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик массажа в этих видах спорта.
5. Методики реабилитационного массажа (классического, сегментарного, точечного) применительно к видам спорта.

Практические занятия № 12-13 (4 часа)

Особенности массажа в отдельных видах спорта

Вопросы и задания:
1. Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, биатлоне, легкой атлетике. Особенности методик массажа в этих видах спорта.
2. Наиболее типичные заболевания и травмы в единоборствах (борьба, бокс). Особенности методик массажа в этих видах спорта.
3. Наиболее типичные заболевания и травмы в тяжелой атлетике, плавании, гребле. Особенности методик массажа в этих видах спорта.
4. Наиболее типичные заболевания и травмы в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик массажа в этих видах спорта.
5. Методики реабилитационного массажа (классического, сегментарного, точечного) применительно к видам спорта.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Основы массажа. Гигиенические основы массажа | Доклад с презентацией.<br>1.Представить один из видов массажа<br>2.Влияние массажа на крово- и лимфоток.<br>3. Сегментарно- рефлекторный массаж.<br>4. Методика восточного массажа. | Доклад с презентацией. |
| 2 | Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа | | |
| 3 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |
| 4 | Физиологическое влияние, техника и методика | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций; | Конспект |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | проведения приема выжимание | - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | |
| 5 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |
| 6 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |
| 7 | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |
| 8 | Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |
| 9 | Формы и виды спортивного массажа. | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |
| 10 | Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |
| 11 | Особенности массажа в отдельных видах спорта | Подготовка к практическому занятию:<br>- Чтение конспекта лекций;<br>- чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии | Конспект |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Формы и виды спортивного массажа.<br>Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный | Доклад с презентацией.<br>Представить один из видов спартивного массажа (вид спорта по выбору)<br>1.Тренировочный массаж: массаж повышающий тренированность, улучшающий физические качества, сохраняющий спортивную форму.<br>2. Особенности методики массажа повышающего тренированность (конкретно указать вид спорта).<br>3. Особенности методики массажа улучшающего физические качества (конкретно указать вид спорта).<br>4. Особенности методики массажа сохраняющего спортивную форму (конкретно указать вид спорта).<br>5. Особенности методики массажа сохраняющего спортивную форму при травмах спортсменов в сочетании с лечебным массажем.<br>6. Предварительный массаж: разминочный при неблагоприятных предстартовых состояниях, согревающий, мобилизирующий.<br>7. Особенности методики разминочного массажа (вид спорта указать конкретно).<br>8. Особенности методики массажа при неблагоприятных предстартовых состояниях (конкретно указать вид спорта).<br>9. Особенности методики согревающего массажа (конкретно указать вид спорта).<br>10. Особенности методики мобилизирующего массажа (конкретно указать вид спорта).<br>11. Восстановительный массаж, особенности его проведения.<br>12. Особенности методики восстановительного массажа (конкретно указать вид спорта).<br>13. Особенности методики восстановительного массажа в сочетании с гидропроцедурами и баней.<br>14. Использование аппаратного метода массажа в спортивной практике. | Доклад с презентацией |

**5.3.Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Егорова, С. А. | Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие: http://www.iprbookshop.ru/62950.html | Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. |
| Л1.2 | Миллер, Л. Л. | Спортивная медицина : учебное пособие — Текст : электронный: http://www.iprbookshop.ru/27601.html | Москва : Человек, 2015. |
| Л1.3 | А. В. Полуструев, С. Н. Якименко, Е. П. Артёменко, В. Г. Турманидзе | Оздоровительный массаж : учебное пособие: http://www.iprbookshop.ru/24905.html | Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2011. |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Стельмашонок, В. А. | Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное: http://www.iprbookshop.ru/67696.html | Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015 |
| Л2.2 | под редакцией В. А. Маргазин. | Клинические аспекты спортивной медицины: http://www.iprbookshop.ru/45691.html | Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014 |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «IPR BOOKS»
- Базы данных Springer eBooks

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Спортивный массаж»

Курс 4 Семестр 8

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование раздела: «Введение. Основы массажа»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 5 | 10 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 5 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 0 | 0 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 3 | 5 |
| Промежуточный контроль | | 13 | 25 |
| **Наименование раздела: «Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 18 | 30 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 0 | 0 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 0 | 0 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 3 | 5 |
| Промежуточный контроль | | 21 | 35 |
| **Наименование раздела: «Методика проведения видов спортивного массажа»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 5 | 10 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 0 | 0 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 5 | 10 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 3 | 5 |
| Промежуточный контроль | | 13 | 25 |
| Промежуточная аттестация | | 9 | 15 |
| Итого: | | **56** | **100** |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Введение. Основы массажа»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Работа в ходе лекционных, практических занятий<br>Критерии выполнения (10 балл):<br>- обучающийся показывает содержательность конспекта лекции;<br>- выделение главного, основных положений;<br>- грамотность и логичность изложения;<br>- принимает участие в обсуждении вопросов на практических занятиях. | Основы массажа. Гигиенические основы массажа.<br>Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа<br>Образовательные результаты:<br>Знает: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки; |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Доклад с презентацией<br>Критерии выполнения (10 баллов): | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - соответствие содержания теме;<br>- правильная структурированность информации;<br>- наличие логической связи;<br>- творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.)<br>- не менее 20 слайдов. | организацию восстановительных мероприятий с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся,<br>Умеет:<br>использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Не предусмотрено | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Тест.<br>Критерии:<br>10 правильных ответов – 5 баллов<br>5 правильных ответов – 3 балла | |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | 25 | |
| **Текущий контроль по разделу «Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Работа в ходе лекционных, практических занятий<br>Критерии выполнения (30 балл):<br>- обучающийся показывает содержательность конспекта лекции;<br>- выделение главного, основных положений;<br>- грамотность и логичность изложения;<br>- принимает участие в обсуждении вопросов и выполнение практических навыков массажа на практических занятиях. | Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание<br>Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание<br>Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание<br>Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание<br>Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация<br>Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>основные методики спортивного массажа.<br>Умеет: использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;<br>- проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.<br>Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Не предусмотрено | |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Не предусмотрено | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Практический навык, демонстрации техники выполнения приемов массажа по заданию.<br>Критерии (5 баллов):<br>- правильная техника выполнения приема массажа;<br>- последовательность выполнения приема массажа;<br>- соблюдение методических рекомендаций по выполнению приема массажа. | |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | 35 | |
| **Текущий контроль по разделу «Методика проведения видов спортивного массажа»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Работа в ходе лекционных, практических занятий<br>Критерии выполнения (10 балл):<br>- обучающийся показывает содержательность конспекта лекции;<br>- выделение главного, основных положений;<br>- грамотность и логичность изложения;<br>- принимает участие в обсуждении вопросов и выполнение практических навыков спортивного массажа на практических занятиях. | Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный<br>Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом<br>Особенности массажа в отдельные виды спорта |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Не предусмотрено | Знает: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки;<br>организацию восстановительных мероприятий с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся,<br>основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению массажа;<br>основные методики спортивного массажа.<br>Умеет:<br>использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;<br>проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.<br>Владеет:<br>методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Доклад с презентацией<br>Критерии выполнения (10 баллов):<br>- соответствие содержания теме;<br>- правильная структурированность информации;<br>- наличие логической связи;<br>- творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.)<br>- не менее 20 слайдов. | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Практический навык, демонстрации техники выполнения видов спортивного массажа по заданию.<br>Критерии (5 баллов):<br>- правильная техника выполнения приема массажа;<br>- последовательность выполнения приема массажа;<br>- соблюдение методических рекомендаций по выполнению приема массажа. | |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | 25 | |
| Промежуточная аттестация | | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |