Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

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-б24Фо(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 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 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. № 11

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
1.4	Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа /Пр/	8	2	0
1.5	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
2.7	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание /Пр/	8	2	1
2.8	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание /Ср/	8	6	0
2.9	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание, приема вибрация /Лек/	8	2	0
2.10	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание /Пр/	8	2	1
2.11	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание /Ср/	8	6	0
2.12	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация /Пр/	8	2	1
2.13	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация /Ср/	8	6	0
2.14	Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей /Лек/	8	2	0
2.15	Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей /Пр/	8	2	0
2.16	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.

Практическое 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. 1.Представить один из видов массажа 2.Влияние массажа на крово- и лимфоток. 3. Сегментарно- рефлекторный массаж. 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: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии	Конспект
4	Физиологическое влияние, техника и методика	Подготовка к практическому занятию: - 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: - Чтение конспекта лекций; - 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: - Чтение конспекта лекций; - 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: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии	Конспект
8	Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии	Конспект
9	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - 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: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии	Конспект
11	Особенности массажа в отдельных видах спорта	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - 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. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный	Доклад с презентацией. Представить один из видов спартивного массажа (вид спорта по выбору) 1.Тренировочный массаж: массаж повышающий тренированность, улучшающий физические качества, сохраняющий спортивную форму. 2. Особенности методики массажа повышающего тренированность (конкретно указать вид спорта). 3. Особенности методики массажа улучшающего физические качества (конкретно указать вид спорта). 4. Особенности методики массажа сохраняющего спортивную форму (конкретно указать вид спорта). 5. Особенности методики массажа сохраняющего спортивную форму при травмах спортсменов в сочетании с лечебным массажем. 6. Предварительный массаж: разминочный при неблагоприятных предстартовых состояниях, согревающий, мобилизирующий. 7. Особенности методики разминочного массажа (вид спорта указать конкретно). 8. Особенности методики массажа при неблагоприятных предстартовых состояниях (конкретно указать вид спорта). 9. Особенности методики согревающего массажа (конкретно указать вид спорта). 10. Особенности методики мобилизирующего массажа (конкретно указать вид спорта). 11. Восстановительный массаж, особенности его проведения. 12. Особенности методики восстановительного массажа (конкретно указать вид спорта). 13. Особенности методики восстановительного массажа в сочетании с гидропроцедурами и баней. 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	Вайнер, Э. Н.	Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656	Москва : ФЛИНТА, 2018.
Л1.2	Миллер, Л. Л.	Спортивная медицина : учебное пособие : [12+] / Л. Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. –185 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419	Москва : Человек, 2015
Л1.3	М. Т. Пушкарева	Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. –.100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 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 пособие : [12+] / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. –328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688	Минск : РИПО, 2015

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).
- 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 Критерии выполнения (10 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов на практических занятиях.	Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа Образовательные результаты: Знает: - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки;
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации;	

		- наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.) - не менее 20 слайдов.	- организацию восстановительных мероприятий с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся, Умеет: - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 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 Критерии выполнения (30 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов и выполнение практических навыков массажа на практических занятиях.	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей Образовательные результаты: Знает: - основные методики 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.
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. Критерии (5 баллов): - правильная техника выполнения приема массажа; - последовательность выполнения приема массажа; - 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 Критерии выполнения (10 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов и выполнение практических навыков спортивного массажа на практических занятиях.	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом Особенности массажа в отдельных видах спорта

2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Не предусмотрено	Образовательные результаты: 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. 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.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.) - не менее 20 слайдов.	
Контрольное мероприятие по разделу		Практический навык, демонстрации техники выполнения видов спортивного массажа по заданию. Критерии (5 баллов): - правильная техника выполнения приема массажа; - последовательность выполнения приема массажа; - соблюдение методических рекомендаций по выполнению приема массажа.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		25	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	