МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины: формирование у студентов знаний, умений и навыков в области спортивного массажа, физиологических механизмах его влияния на организм, показаниях и противопоказаниях к нему, основных приемах, методических особенностях, сочетании этого метода с другими реабилитационными мероприятиями, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Спортивный массаж» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к прохождению практики: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, Производственная практика, преддипломная практика.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- основы анатомии и физиологии человека;
- методы восстановления после физических нагрузок, физиологическое обоснование восстановительного периода после физических нагрузок.

Уметь:

- формулировать цели и задачи использования разнообразных средств восстановления, планировать восстановительные мероприятия, оценивать влияние используемых средств восстановления занимающихся.

Владеть:

- основными понятиями и приёмами оценки физиологического контроля за состоянием занимающихся;

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: реабилитационный (восстановительный)		
ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации	ПК-1.1. Знает организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; *основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики,*	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре

занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными	*эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации*;регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; *основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.* ПК-1.2. Умеет: взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; *осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации*; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; *самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов*	и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации*.	
Тип задач профессиональной деятельности: компенсаторный		
ПК-2. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая	ПК-2.1. Знает: основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; *физиологические основы компенсаторных механизмов*; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; *теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение.* ПК-2.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций; ПК-2.3. Имеет опыт: разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; *определения механизмов формирования компенсаций*	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации, основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

физиологические основы компенсаторных механизмов, теорию адаптации,

дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение(ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

Уметь:

осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

Иметь опыт:

самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)

Контактная работа 33,25 час.

Самостоятельная работа 21 час.

Практическая подготовка 39,5 час

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	16,5	18,25

Практические занятия	16,5	
Зачет	0,25	2,75
Всего	33,25	21

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)
Контактная работа 12,25 час.
Самостоятельная работа 41,75 час.
Практическая подготовка 34,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	5 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	6	39
Практические занятия	6	
Зачет	0,25	2,75
Всего	12,25	41,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Массаж как метод. Влияние массажа на организм.	8	1,5	-	1,5[ПП]	1	
2.	Общая классификация массажа.	8	1,5	-	1,5[ПП]	2	
3.	Характеристика приемов массажа.	8	1,5	-	1,5[ПП]	2	
4.	Физиологические и гигиенические основы спортивного массажа.	8	1,5	-	1,5[ПП]	2	
5.	Классификация спортивного массажа.	8	1,5	-	1,5[ПП]	2[ПП]	Текущий контроль (тестирование)

6.	Формы и виды спортивного массажа.	8	1,5ПП	-	1,5ПП	2ПП	
7.	Массаж в отдельных видах спорта.	8	1,5ПП	-	1,5ПП	2ПП	
8.	Характеристика приемов спортивного массажа.	8	1,5ПП	-	1,5ПП	2ПП	
9.	Методы применения аппаратного массажа. Применение лекарственных средств при спортивном массаже.	8	1,5ПП	-	1,5ПП	2ПП	
10.	Применение точечного и сегментарного массажа в спорте.	8	1,5ПП	-	1,5ПП	2ПП	
11.	Методы постизометрической релаксации.	8	1,5ПП	-	1,5ПП	2ПП	Текущий контроль (тестирование)
ИТОГО			16,5	-	16,5	21	Зачёт

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Массаж как метод. Влияние массажа на организм.	5	0,5	-	0,5ПП	3	
2.	Общая классификация массажа.	5	0,5	-	0,5ПП	3	
3.	Характеристика приемов массажа.	5	0,5	-	0,5ПП	3	
4.	Физиологические и гигиенические основы спортивного массажа.	5	0,5	-	0,5ПП	4,5	
5.	Классификация спортивного массажа.	5	0,5	-	0,5ПП	5,5ПП	
6.	Формы и виды спортивного массажа.	5	0,5	-	0,5ПП	5ПП	
7.	Массаж в отдельных видах спорта.	5	1,5ПП	-	1,5ПП	5ПП	

8.	Характеристика приемов спортивного массажа.	5	$0,5^{III}$	-	$0,5^{III}$	5^{III}	
9.	Методы применения аппаратного массажа. Применение лекарственных средств при спортивном массаже. Применение точечного и сегментарного массажа в спорте. Методы постизометрической релаксации.	5	1^{III}	-	1^{III}	5^{III}	Текущий контроль (тестирование)
ИТОГО			6	-	6	39	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Массаж как метод. Влияние массажа на организм.

Понятие о массаже как методе, его преимущества. Краткая история спортивного массажа. Организация работы массажиста. Гигиенические требования к проведению сеанса массажа. Требования к профессиональной подготовке и личности массажиста. Нормирование работы массажиста. Требования к проведению сеанса массажа.

Физиологические механизмы общего и местного влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к массажу. Возможности сочетания массажа с физиопроцедурами.

Тема 2. Общая классификация массажа.

Классификация массажа по цели назначения: гигиенический (в том числе, косметический), профилактический, лечебный, восстановительный, спортивный. Классификация массажа по механизму действия: классический, сегментарно-рефлекторный. Классификация массажа по методике выполнения: ручной, аппаратный (вибро-, гидро-, пневмомассаж). Классификация массажа по топографии: общий и местный. Самомассаж.

Тема 3. Характеристика приемов массажа.

Разновидности приема поглаживания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения. Разновидности приема растирания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

Разновидности приема разминания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения. Разновидности приема вибрации. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

Тема 4. Физиологические и гигиенические основы спортивного массажа.

Анатомо-физиологические основы массажа. Механизм действия на соединительно-тканные образования, гомеостаз и функциональные системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную). Гигиенические основы массажа. Требования к помещению и оборудованию, массажисту. Показания и противопоказания к применению массажа.

Тема 5.Классификация спортивного массажа.

Характеристика видов спортивного массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный массаж при спортивных травмах.

Тема 6. Формы и виды спортивного массажа.

Подготовительный массаж. Основные задачи и определенные методики проведения подготовительного массажа. Разминочный массаж необходимый для создания оптимальной работоспособности к предстоящему спортивному выступлению. Зависимость разминочного

массажа от специфики выполняемой спортсменом работы, продолжительности отдыха между разминкой и началом основной работы.

Массаж при различных предстартовых состояниях. Характеристика предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии.

Причины возникновения неблагоприятных предстартовых состояний и методике массажа в зависимости от этих состояний. Общие методические указания при проведении предварительного массажа.

Восстановительный массаж. Проведение восстановительного массажа с учетом характера проделанной работы, утомление, индивидуальных особенностей спортсмена, времени, отведенного на отдых, конкретных условий тренировки или соревнований. Основные правила проведения массажа в коротких перерывах отдыха.

Профилактический массаж. Основные принципы построения профилактического массажа.

Особенности методики массажа для повышения тренированности, совершенствования физических качеств, для сохранения спортивной формы.

Тема 7.Массаж в отдельных видах спорта.

Особенности профилактического массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена.

Самомассаж. Приёмы самомассажа. Применение сауны (парной бани).Спортивная борьба и другие виды единоборств. Водные виды спорта. Лыжный и конькобежный спорт. Лёгкая атлетика. Тяжёлая атлетика. Игровые виды спорта.

Тема 8. Характеристика приемов спортивногомассажа.

Разновидности приема поглаживания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения. Разновидности приема растирания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

Разновидности приема разминания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения. Разновидности приема вибрации. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

Тема 9. Методы применения аппаратного массажа. Применение лекарственных средств при спортивном массаже.

Вибромассаж. Применение игольчатых вибраторов. Вакуум-массаж. Гидромассаж. Криомассаж. Применение лекарственных средств (мазей, гелей).

Тема 10. Применение точечного и сегментарного массажа в спорте.

Механизм действия точечного массажа. Понятие о биологически активных точках (БАТ), меридианах. Способы нахождения БАТ, индивидуальный цунь. Техника точечного массажа. Основы методики точечного массажа. Тормозной, возбуждающий и нейтральный методы точечного массажа.

Механизм действия сегментарного массажа. Выявление рефлекторных изменений при сегментарном массаже: в коже, соединительной ткани, мышцах. Техника сегментарного массажа. Основы методики сегментарного массажа. Методика релаксации отдельных мышечных групп. Мануальная терапия.

Тема 11. Методы постизометрической релаксации.

Методика релаксации отдельных мышечных групп. Показания. Противопоказания. Побочные эффекты. Осложнения. Мануальная терапия.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих

образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: презентационная графика, интерактивные информационные технологии, учебные видеофильмы.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

- подготовка к аудиторным занятиям (лекциям, практическим занятиям);
- подготовка к текущему контролю знаний (тестирование);
- выполнение заданий семестрового плана самостоятельной работы: кейс-задача, практико-ориентированное задание;
- подготовка к промежуточной аттестации (зачет).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости проводится с помощью тестирования с применением балльно-рейтинговой системы (для очной формы обучения).

Очная форма обучения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине«Спортивный массаж» является зачет. Для приёма/сдачи зачета используются тест, вопросы для собеседования и кейс-задача. Кейс-задача выполняется в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачету. На зачете обучающийся письменно проходит тестирование в течение 10 минут, ответ на один теоретический вопрос и кейс-задачу предъявляются в устной форме. Список вопросов для собеседования выдается студентам не позднее, чем за 10 дней до зачета.

Непосредственно во время проведения зачета студент может получить не более 30 баллов, из них 20 баллов – за письменное тестирование, 5 баллов – за устный ответ при собеседовании и 5 баллов – за выполнение кейс-задачи.

Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки теста: за каждый правильный ответ студенту начисляется **1 балл.**

Устный ответ на один из вопросов собеседования оценивается максимум в **5 баллов**.

Критерии формирования оценки устного ответа:

1. Полнота раскрытия вопроса, правильная формулировка понятий и категорий.
2. Логичность, последовательность изложения.
3. Кругозор в области общей патологии и тератологии.

Кейс-задача выполняется в процессе подготовки к зачету. Задание студенты получают на зачете и дают устный ответ. Максимальное количество баллов за выполнение кейс-задачи – 5 баллов.

Критерии формирования оценки задания:

1. Правильность выполнения задания
2. Аргументированность собственной точки зрения.
3. Владение понятиями и категориями, изучаемыми в дисциплине.

Минимальные требования, при выполнении которых студент получает оценку «зачтено» на зачете:

Знать:

основы практики массажа, основные виды и приемы массажа, показания и противопоказания при назначении массажа

Уметь:

осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации;

Иметь опыт:

определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа

Очная форма обучения.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете. Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Спортивный массаж» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения.

На зачете по дисциплине «Спортивный массаж» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), вопросы для собеседования (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

На зачете используется письменная форма проведения зачета. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачете в течение 20 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 20.

Критерии оценки:

Вопросы для собеседования оцениваются в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Информация с фактической стороны в целом представлена верно. 2. Ответ выстроен системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Студент уверенно иллюстрирует свой ответ примерами.	5 баллов
5. Информация с фактической стороны в целом представлена верно, но имеются небольшие неточности. 6. Ответ выстроен системно, в логической последовательности. 7. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом, имеются небольшие неточности. 8. Приводятся примеры на основные теоретические положения.	4 балла
1. Информация с фактической стороны в целом представлена верно, но имеются существенные неточности. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении ответа. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.	3-2
1. Информация с фактической стороны представлена неверно. 2. Ответ выстроен с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	1-0 балл

Кейс-задачи выполняется студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения;	5 баллов

4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4 балла
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале (заочная форма обучения):

Шкала оценки результатов освоения дисциплины«Спортивный массаж»(заочная форма обучения)

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Спортивный массаж» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Л. Е. Медведева. – 2-е изд. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 140 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878. – Текст : электронный.

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М. Т. Пушкарева. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225. – ISBN 978-5-94809-486-1. – Текст : электронный.

–дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.
3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.
4. Горелова, Л. В. Краткий курс лечебной физической культуры и массажа : учебное пособие / Л. В. Горелова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 224 с.
5. Грейс, Д. Массаж от А до Я / Д. Грейс. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 320 с.
6. Дубровский, В. И. Массаж : учебник / В. И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2001. - 496 с.
7. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 . – Текст : электронный.
8. Курч, Н. М. Физические средства восстановления : учебное пособие / Н. М. Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 133 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573599. – ISBN 978-5-91930-124-0. – Текст : электронный.
9. Массаж : методическое пособие для студентов ФФК и слушателей факультетов повышения квалификации / сост. Т. В. Карасева, А. Н. Нестеров. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 61 с.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье людей [Электронный ресурс] / http://www.mhealth.ru
2. Медицинский справочник [Электронный ресурс] / http://www.meddocs.ru
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / http://www.pedlib.ru
4. Сайт о спорте и здоровом образе жизни/Спортивный массаж https://sportfito.ru/publication/sportivnyy-massazh/
5. Массаж.ру/ https://massage.ru/kinds/sport.htm
6. Спортивная энциклопедия/ http://sportwiki.to/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программадля воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2.Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения

3.Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4.Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации**.**

5.Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы.

Автор рабочей программы дисциплины: И.В. Уткин, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат медицинских наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«25» апреля2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

<u>Приложение 1.</u>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

План практических занятий:

Тема 1. Массаж как метод. Влияние массажа на организм.

1. Понятие о массаже как методе АФК, его преимущества.
2. Краткая история массажа. Организация работы массажиста.
3. Гигиенические требования к проведению сеанса массажа.
4. Требования к профессиональной подготовке и личности массажиста.
5. Нормирование работы массажиста.
6. Требования к проведению сеанса массажа.
7. Физиологические механизмы общего и местного влияния массажа на организм.
8. Показания и противопоказания к массажу.
9. Возможности сочетания массажа с физиопроцедурами.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878
2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.
3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.
4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 2. Общая классификация массажа.

1. Классификация массажа по цели назначения: гигиенический (в том числе, косметический), профилактический, лечебный (в том числе при сердечно-легочной реанимации), восстановительный, спортивный.
2. Классификация массажа по механизму действия: классический, сегментарно-рефлекторный. Классификация массажа по методике выполнения: ручной, аппаратный (вибро-, гидро-, пневмомассаж).
3. Классификация массажа по топографии: общий и местный.
4. Самомассаж.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской

Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 3. Характеристика приемовмассажа.

1. Разновидности приема поглаживания.
2. Вспомогательные приемы.
3. Методика и техника выполнения.
4. Разновидности приема растирания.
5. Вспомогательные приемы.
6. Методика и техника выполнения.
7. Разновидности приема разминания.
8. Вспомогательные приемы.
9. Методика и техника выполнения.
10. Разновидности приема вибрации.
11. Вспомогательные приемы.
12. Методика и техника выполнения.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 4. Физиологические и гигиенические основы спортивного массажа.

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

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878
2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.
3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.
4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 5. Классификация спортивного массажа.

1. Характеристика видов спортивного массажа.
2. Тренировочный массаж.
3. Предварительный массаж.
4. Восстановительный массаж при спортивных травмах.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878
2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для

медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

4. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

5. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

6. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 6. Формы и виды спортивного массажа.

1. Подготовительный массаж.
2. Разминочный массаж.
3. Массаж при различных предстартовых состояниях.
4. Общие методические указания при проведении предварительного массажа.
5. Восстановительный массаж.
6. Профилактический массаж.
7. Самомассаж. Приёмы самомассажа.
8. Применение сауны (парной бани).

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 7. Массаж в отдельных видах спорта.

1. Спортивная борьба и другие виды единоборств.
2. Водные виды спорта.
3. Лыжный и конькобежный спорт.
4. Лёгкая атлетика.
5. Тяжёлая атлетика.
6. Игровые виды спорта.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е

изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 8. Характеристика приемов спортивного массажа.

1. Разновидности приема поглаживания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

2. Разновидности приема растирания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

3. Разновидности приема разминания. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

4. Разновидности приема вибрации. Вспомогательные приемы. Методика и техника выполнения.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 9. Методы применения аппаратного массажа. Методы постизометрической релаксации.

1. Вибромассаж.

2. Применение игольчатых вибраторов.
3. Вакуум-массаж.
4. Гидромассаж.
5. Криомассаж.
6. Применение лекарственных средств (мазей, гелей).
7. Понятие двигательного сегмента.
8. Методика релаксации отдельных мышечных групп. Мануальная терапия.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 10. Точечный и сегментарный массаж.

1. Механизм действия точечного массажа.
2. Понятие о биологически активных точках, меридианах.
3. Способы нахождения БАТ, индивидуальный цунь.
4. Техника точечного массажа.
5. Основы методики точечного массажа.
6. Тормозной, возбуждающий и нейтральный методы точечного массажа.
7. Механизм действия сегментарного массажа.
8. Выявление рефлекторных изменений при сегментарном массаже: в коже, соединительной ткани, мышцах.
9. Техника сегментарного массажа.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. -

Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

4. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

5. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

6. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Тема 11. Методы постизометрической релаксации.

1. Методика релаксации отдельных мышечных групп.
2. Показания.
3. Противопоказания.
4. Осложнения.
5. Побочные эффекты.
6. Мануальная терапия.

Литература:

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878

2. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225

- дополнительная литература:

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - Москва : Советский спорт, 2004. - 272 с.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с.

3. Бирюков, А. А. Массаж : учебник для институтов физической культуры / А. А. Бирюков. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 254 с.: ил.

4. Бирюков, А. А. Секреты массажа / А. А. Бирюков. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Молодая гвардия, 1984. - 176 с.: ил.

Рекомендации по самостоятельной работе студентов:

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение, обобщение и анализ материалов по всем темам курса, включая результаты исследований поведения отечественных потребителей, анализ деловых ситуаций из российской и зарубежной практики в целях развития способностей к творческому использованию получаемых знаний и навыков. Для проведения занятий используются активные методы обучения: дискуссии, «мозговой штурм», анализ конкретных ситуаций.

Целью самостоятельной работы является овладение фундаментальными знаниями,

профессиональными умениями и навыками по дисциплине «Комплексная реабилитация больных и инвалидов», закрепление и систематизация знаний, формирование умений и навыков и овладение опытом творческой, исследовательской деятельности. Этот вид самостоятельной работы способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Содержание самостоятельной работы определяется в соответствии со следующими рекомендуемыми ее видами (согласно положению о самостоятельной работе студентов):

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками: ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и интернета; работа с электронными учебными ресурсами и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции; работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка тезисов сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов: составление библиографии, тематических кроссвордов; подготовка к компьютерному тестированию и др.;
- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка контрольных работ; опытно-экспериментальная работа.

В качестве форм и методов контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, коллоквиумы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;
- оформление отчетного материала.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- мотивация получения знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь преподавателя.

Активная самостоятельная работа студентов возможна только при наличии серьёзной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор – подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Вопросы для собеседования:

1. История возникновения и развития массажа.
2. Механизм действия массажа.
3. Влияние массажа на функцию внешнего дыхания и газообмен.
4. Влияние массажа на центральную нервную систему, метаболизм.
5. Влияние массажа на мышечную и соединительную ткань.
6. Виды массажа.
7. Гигиенические основы массажа.
8. Показания и противопоказания к применению массажа.
9. Основные приёмы массажа и их разновидности.
10. Техника массажа отдельных частей тела.
11. Виды спортивного массажа.
12. Восстановительный и профилактический спортивный массаж.
13. Особенности массажа в различных видах спорта (выбрать пример).
14. Применение сауны, как средства восстановления физической работоспособности.
15. Массаж в сочетании с лечебной гимнастикой и мануальной терапией.
16. Виды и особенности проведения аппаратного массажа.
17. Массаж при повреждениях и заболеваниях мышц.
18. Массаж при повреждениях и заболеваниях суставов.
19. Методика косметического массажа.
20. Самомассаж.
21. Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности.
22. Разминочный массаж, его цель. Примерное распределение времени на приемы в общем сеансе разминочного массажа.
23. Массаж при различных предстартовых состояниях. Функциональные изменения в различных системах организма, возникающие под действием эмоционального состояния спортсмена перед стартом.
24. Предварительный массаж при предстартовой лихорадке, его задачи и примерное распределение на отдельные приемы.
25. Предварительный массаж при предстартовой апатии. Соотношение основных приемов.
26. Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа.
27. Физиологическое действие сотрясающих приемов и вибрации.
28. Физиологическое действие ударных приемов.
29. Характеристика тренировочного массажа, его общие задачи, разновидности.
30. Массаж, способствующий тренированности. Его задачи в зависимости от числа тренировок в недельном цикле.
31. Массаж, сохраняющий спортивную форму. Соотношение основных приемов.
32. Методика массажа, повышающая физические качества.

Кейс-задачи:

Кейс-задача 1. Охарактеризуйте основные и дополнительные приемы спортивного массажа.

Кейс-задача 2. Охарактеризуйте физиологическое воздействие спортивного массажа на организм.

Кейс-задача 3. Массаж какого отдела позвоночника оказывает успокаивающее релаксирующее действие на организм? Обоснуйте ответ.

Кейс-задача 4. Массаж какого отдела позвоночника оказывает тонизирующее действие на организм? Обоснуйте ответ.

Кейс-задача 5. Каково влияние массажа воротниковой зоны на организм? Обоснуйте ответ.

Кейс-задача 6. Каково влияние массажа мышц спины и груди на организм? Обоснуйте ответ.

Кейс-задача 7. Охарактеризуйте показания и противопоказания к массажу при спортивной травме.

Кейс-задача 8. Охарактеризуйте технику самомассажа, показания и противопоказания к нему.

Кейс-задача 8. Охарактеризуйте технику точечного массажа, показания и противопоказания к нему.

Кейс-задача 10. Охарактеризуйте аппаратный массаж, показания и противопоказания к нему.