

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК Массаж

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490304-Спорт 23-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		зачеты 5	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

старший преподаватель, Аустер Людмила Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Массаж

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины «Массаж» является использование приобретенных знаний, умений и навыков для подготовки спортсменов к достижению наивысших показателей в области учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В результате освоения дисциплины обучающийся должен: повышать уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;обеспечивать подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний,осуществлять профилактические мероприятия;осуществлять контроль физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе использовать методики измерения и оценки.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.4	Первая доврачебная помощь
2.1.5	Биохимия мышечной деятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Внетренировочные факторы повышения результативности
2.2.2	Хоккей

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

ОПК-4.3:	Повышает уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта
-----------------	--

ОПК-5.2:	Обеспечивает подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях
-----------------	---

ОПК-12.2:	Осуществляет контроль физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки
------------------	--

ОПК-10.2:	Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия
------------------	---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основы повышения уровня функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;
3.1.2	основы подготовки и участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
3.1.3	основы анализа причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, основы профилактических мероприятий;
3.1.4	основы контроля физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе использовать методики измерения и оценки.
3.2	Уметь:
3.2.1	повышать уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;

3.2.2	обеспечивать подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
3.2.3	анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия;
3.2.4	осуществлять контроль физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе использовать методики измерения и оценки.
3.3	Владеть:
3.3.1	основами повышения уровня функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;
3.3.2	основами обеспечения подготовки и участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
3.3.3	анализом причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, основами профилактических мероприятий;
3.3.4	основами контроля физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе методикой измерения и оценки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Массаж в системе спортивной подготовки					
1.1	Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание. Выполнение поглаживания на разных участках тела. /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.2	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание. Выполнение поглаживания на разных участках тела. /Ср/	5	6	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.3	Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание. Выполнение выжимания на разных участках тела. /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.4	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание. Выполнение выжимания на разных участках тела. /Ср/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.5	Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание. Выполнение разминания на разных участках тела. /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

1.6	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание. Выполнение разминания на разных участках тела. /Ср/	5	6	ОПК-4.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.7	Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации. Выполнение растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации на разных участках тела /Пр/	5	4	ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.8	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации. Выполнение растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации на разных участках тела /Ср/	5	6	ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.9	Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела /Пр/	5	4	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.10	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела /Ср/	5	6	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.11	Тема 6. Методика проведения общего сеанса массажа. Характеристика частной формы массажа /Пр/	5	6	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.12	Методика проведения общего сеанса массажа. Характеристика частной формы массажа /Ср/	5	6	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.13	Тема 7.Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела /Пр/	5	6	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	
1.14	Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела /Ср/	5	6	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5	

1.15	Контрольная работа /Контр.раб./	5	0	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	Контрольная работа
1.16	/Зачёт/	5	0	ОПК-12.2 ОПК-4.3 ОПК-5.2 ОПК-10.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Зачёт

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бирюков А. А.	Спортивный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	М.: Академия, 2008	10
Л1.2	Бирюков А. А.	Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие	Москва: Физическая культура, 2008, электронный ресурс	1
Л1.3	Бирюков А. А.	Спортивный массаж: учебник [для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура]	Москва: Академия, 2014	15
Л1.4	Налобина, А. Н., Таламова, И. Г.	Основы классического массажа: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1
Л1.5	Бубович Е. В., Канакова И. В., Гамза Э. Ш.	Классический массаж: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов	Сургут: БУ ВО "Сургутский государственный университет", 2020, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Белая Н. А.	Лечебная физкультура и массаж: Учеб. - метод. пособие для мед. работников	М.: Советский спорт, 2001	20

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Ерёмушкин М. А.	Классический массаж: учебник по специальности 34.02.02 "Медицинский массаж" (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016	15
Л2.3	Налобина, А. Н., Таламова, И. Г.	Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Бирюков А. А.	Лечебный массаж: Учебное пособие для студентов вузов	М.: Советский спорт, 2000	21
Л3.2	Полуструев А. В., Якименко С. Н., Артёменко Е. П., Турманидзе В. Г.	Оздоровительный массаж: Учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2011, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc			
Э2	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э3	Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm			
Э4	БД Сургутского Государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php			
Э5	АРБИКОН http://www.arbicon.ru			

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 СПС «Консультант Плюс» - www.consultant.ru/

6.3.2.2 СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска, массажные столы (кушетки), массажные валики, ширма, шкаф, вешалка для халатов, аптечка, белые халаты, крема и масла, массажные ролики, гелиевые банки, плакаты, карточки. Количество посадочных мест – 24			
7.2	Технические средства обучения: интерактивная доска, стационарный проектор, экран, ноутбук.			