

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/2020 учебный год
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Спортивный массаж»
Направление подготовки:
7.49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Спортивная тренировка
квалификация выпускника
Бакалавр

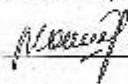
Форма обучения:
очная, заочная
Год набора: очная-2016

Тирасполь 2019

Рабочая программа дисциплины «Спортивный массаж» /сост.
Е.А. Мазур /Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2019 – 7 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ (ВАРИАТИВНОЙ) ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению
подготовки – физическая культура, спортивная тренировка.

Составитель  / Мазур Е.А., преподаватель /

1. Цель освоения дисциплины.

Цель настоящей программы – Цель – студент в результате изучения должен уметь выполнить все виды тренировочного, восстановительного и подготовительного массажа.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО бакалавриата.

Дисциплина Б1.В.ДВ.10.02 «Спортивный массаж» относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка», направления 49.03.01 Физическая культура. Для освоения дисциплины «Спортивный массаж» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении соответствующих дисциплин основной образовательной программы бакалавра по профилю «Спортивная тренировка», направления 49.03.01 Физическая культура.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции (согласно ФГОС -3)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК6	готовностью применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся.
ПК6	умением проводить профилактическую работу по недопущению негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- показания и противопоказания для проведения курса спортивного массажа;
- особенности проведения процедуры массажа при отдельных видах спорта.

3.2. Уметь:

- визуально диагностировать функциональное состояние основных систем организма, опорно-двигательного аппарата;
- анализировать результаты различных методов обследования, применяемых в системе этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля;
- находить наиболее рациональные формы применения спортивного массажа.

Владеть:

- основными приёмами массажа и мануальной терапии;
- методиками оказания первой доврачебной медицинской помощи и профилактикой травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Очное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. Раб.	Практич. зан		
7	2/72	40	20		20	32	зачет
Итого:	2/72	40				32	

заочное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. Раб.	Практич. зан		
9	2/72	10	4		6	58	зачет
Итого:	2/72	10				58	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР) оч./зо.
			Л оч./зо.	ЛЗ	ПР оч./зо.	
1	Анатомо-физиологические основы массажа.		2/2		2/2	6/8
2	Подготовительный (мобилизационный) массаж.		2		2	6/10
3	Репаративный (восстановительный) массаж.		2		2	6/10
4	Превентивный (профилактический) массаж.		4		4	6/10
5	Особенности массажа при различных видах спорта.		10/2		10/4	8/20
Итого:			20/4		20/6	32/58
Всего:		72	20/4		20/6	32/58

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов оч./зо.	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.	2/2	Анатомо-физиологические основы массажа.	
2	Раздел 2.	2	Подготовительный (мобилизационный) массаж.	
3	Раздел 3.	2	Репаративный (восстановительный) массаж.	
4	Раздел 4.	4	Превентивный (профилактический) массаж.	
5	Раздел 5.	10/2	Особенности массажа при различных видах спорта	
Итого:		20/4		

Практические работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов оч./зо.	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1	2/2	Анатомо-физиологические основы массажа.		
2	Раздел 2.	2	Подготовительный (мобилизационный) массаж.		Массажная кушетка
3	Раздел 3.	2	Репаративный (восстановительный) массаж.		Массажная кушетка
4	Раздел 4	4	Превентивный (профилактический) массаж.		Массажная кушетка
5	Раздел 5	10/4	Особенности массажа при		Массажная

			различных видах спорта		кушетка
Итого:		20/6			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах) оч./30.
Раздел 1	1	Анатомо-физиологические основы массажа.	6/8
Раздел 2	2	Подготовительный (мобилизационный) массаж.	6/10
Раздел 3	3	Репаративный (восстановительный) массаж.	6/10
Раздел 4	4	Превентивный (профилактический) массаж.	6/10
Раздел 5	5	Особенности массажа при различных видах спорта.	8/20
Всего:			32/58

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует.

6. Образовательные технологии.

В ходе учебного процесса предусмотрены лекции, лабораторные занятия, практические занятия, самостоятельная подготовка, реферативные письменные или устные сообщения.

В лекционном курсе рассматриваются общие понятия о массаже, развитие массажа в различные периоды. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие массажа.

На лабораторных занятиях формируются умения и навыки применения основных приемов массажа в различных возрастных периодах в детском возрасте.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в форме устного опроса, тестирования, реферативных письменных или устных докладов.

Изучение дисциплины завершается зачетом. С. целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

Семестр	Вид занятия (Л, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество Часов оч./30.
7	Л	лекция – пресс – конференция лекция – дискуссия, лекция с опорным конспектированием	4/2
	ЛР, ЛР	Беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с сохранением жизни человека.	4
Итого:			8/2

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Темы рефератов.

1. Особенности детского массажа в период новорожденности.
2. Аппаратный массаж
3. Сегментарный массаж
4. Массаж в условиях бани
5. Точечный массаж

Форма итогового контроля - зачет.

Аттестация – посещено более 60% занятий от нормы текущего периода (межсессионная).

Допуск к экзамену – посещено более 60% занятий.

Зачет.

Оценка «Зачтено» - раскрыта тема вопроса в полном объеме или имеются некоторые неточности.

Оценка «Не зачтено» - Не раскрыт ни один из предложенных вопросов.

Вопросы к зачету:

1. Тренировочный массаж, его виды
2. Массаж, способствующий повышению тренированности
3. Массаж, сохраняющий спортивную форму
4. Массаж, повышающий физические качества
5. Предварительный массаж его виды, общая характеристика
6. разминочный массаж до и после разминки
7. Массаж в предстартовых состояниях
8. Успокаивающий массаж
9. Тонизирующий массаж
10. Согревающий массаж
11. Мобилизующий массаж
12. Восстановительный массаж его виды, общая характеристика
13. восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут
14. Восстановительный массаж в перерывах от 5 до 20 минут
15. Восстановительный массаж в перерывах от 20 до 6 часов
16. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований
17. Восстановительный массаж в день отдыха
18. Восстановительный массаж после соревнований
19. Массаж в условиях бани
20. Использование в спортивной практике растирок и мазей
21. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях
22. Методика массажа при вывихах
23. Методика массажа при переломах
24. Методика массажа при повреждениях фасции и мышц
25. Методика массажа при миозите
26. Методика массажа при радикулите
27. Аппаратный массаж
28. Гидромассаж его особенности
29. Особенности массажа в отдельных видах спорта
30. Особенности массажа в боксе
31. Особенности массажа при классической борьбе
32. Особенности массажа при вольной борьбе
33. Особенности массажа при самбо
34. Особенности массажа в велосипедном спорте
35. Особенности массажа в водном поло
36. Особенности массажа в волейболе
37. Особенности массажа в гребле
38. Особенности массажа в конькобежном спорте
39. Особенности массажа в легкой атлетики
40. Особенности массажа в стрельбе из лука
41. Особенности массажа в тяжелой атлетики
42. Особенности массажа в фехтование, фигурном катание

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

1. Рекомендуемая литература (основная)

- 1) Панаев М.С. Основы массажа и реабилитации в педиатрии – Ростов – н/Д. – 2003г.
- 2) Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. – М., 2002г.
- 3) Красикова И.С. Детский массаж от 0-3 лет. – С-П., 2003г.
- 4) Красикова И.С. Детский массаж от 3-7 лет. – С-П., 2003г.

Дополнительная

- 1) Бирюков А. А. Массаж. Учебник. М. «Физкультура и Спорт». 2003

- 2) Купичев Л. А. Лечебный массаж. М. Медицина 1999
- 3) Савин М. Р. Анатомия толстокожа. М. Медицина 1997
- 4) Киселев Ю. П. Книга о здоровье. М. Медицина 1988
- 5) Грицак Е. И. Энциклопедия массажа от А до Я. М. 2004
- 6) Василькин В. И. Все про массаж. М. 2003
- 7) Алексеев А. К. Основы лечебного массажа. Минск 2004
- 8) Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. Минск. 1994

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы для изучения анатомического строения организма, *Инструментальное и лабораторное оборудование*: массажные кушетки, полотенца, массажные средства.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ВПО по направлению 050106 «Педагогическое образование» и профилю подготовки «СДП»

11. Технологическая карта дисциплины

Курс _____ 4 _____ группа _____ 7 _____ семестр _____

Преподаватель - лектор _____ Мазур Е.А. _____

Преподаватели, ведущие практические занятия _____ Мазур Е.А. _____

Кафедра _____ ФКиС

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом практическом занятии.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

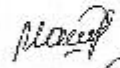
Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации _____ 80 _____ баллов (введен балльно-рейтинговая система).

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: (например, устный собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ и т.д.)

Составитель (и):  Мазур Е.А., ст. преподаватель

Зав. кафедрой ФКиС  Михайлова А.Г., ст. преподаватель

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры  Ковалева Р.Е., доцент, к.п.н.

2. Декан факультета ФКиС  Гуну В.Ф., профессор