


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Спортивный массаж
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	3

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1»сентября 2019г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Купцов И.М.	АФК	Доцент, к.п.н., доцент

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры
 / <u>М.В.Балыкин</u> /
« <u>18</u> » июня 2018г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цель:** овладение теоретическими и практическими навыками по вопросам спортивного массажа, с помощью которых специалист мог бы решать вопросы профилактики спортивного травматизма и в дальнейшем совершенствовать свои знания и умения для участия в лечении больных с различной патологией средствами физической реабилитации.

### Задачи:


- организовывать проведение спортивного массажа лицам, занимающимся физкультурой и спортом;
- выполнять массаж в образовательных и спортивных учреждениях и проводить оценку его эффективности;
- способствовать осознанному использованию массажа как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;
- выступать в роли консультанта по самостоятельному проведению массажа.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


Дисциплина «Массаж» относится к базовой части Б1.В.ДВ.12.2. Осваивается на 3 курсе, 6 семестр. Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к профессиональной деятельности.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<b>ОПК-9</b> Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомио-физиологические, возрастные и половые особенности организма здорового и больного человека и спортсменов в зависимости от вида спорта;</li> <li>- виды и приёмы массажа;</li> <li>- технику проведения массажа;</li> <li>- показания и противопоказания для проведения массажа;</li> <li>- организацию проведения массажа;</li> <li>- меры техники безопасности при проведении массажа;</li> <li>- методы оказания доврачебной помощи пострадавшим при проведении массажа;</li> <li>- отчётную документацию при проведении массажа.</li> </ul> <b>Уметь:</b> организовать проведение массажа в различных оздоровительных и спортивных учреждениях; <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно провести профилактический, лечебный и спортивный массаж;</li> <li>- провести оценку эффективности проведения массажа и дать анализ полученных результатов;</li> <li>- прогнозировать возможные осложнения после</li> </ul>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

	<p>проведённого курса массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;</li> <li>- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности массажа;</li> <li>- оказать доврачебную помощь пострадавшим при проведении массажа;</li> <li>- составить отчётную документацию проведённых сеансов массажа.</li> <li>- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами проведения гигиенического и спортивного массажа;</li> <li>- составлением отчётной документации по проведению процедур массажа;</li> <li>- оказания доврачебной помощи пострадавшим при проведении массажа;</li> <li>- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.</li> </ul>
<p><b>ПК – 5</b> Способен руководить подготовкой и проведением мастер-классов, круглых столов, семинаров со специалистами образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, по вопросам внедрения новых технологий по частным методикам массажа, проведение мероприятий по повышению квалификации и переподготовки инструкторов-методистов по различным видам массажа</p>	<p><b>Знать:</b> основные принципы подготовки и проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров с массажистами; формы внедрения частных методик массажа при реабилитации пациентов; отправные положения по проведению повышения квалификации переподготовке массажистов</p> <p><b>Уметь:</b> подготовить и провести мастер-класс, круглый стол, семинар, со специалистами по массажу; внедрять новые технологии по частным методикам массажа при реабилитации пациентов после болезни и травм; Проводить мероприятия по повышению квалификации и переподготовки массажистов.</p> <p><b>Владеть:</b> Организаторскими способностями, при подготовке и проведении мастер-классов, круглых столов, семинаров, со специалистами по массажу; коммуникативными качествами при внедрении новых технологий по частным методикам массажа при реабилитации пациентов; Умением выстраивать отношения со слушателями при проведении повышения квалификации и переподготовке специалистов по массажу.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

### 3. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 4

#### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) - 144


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		5
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8
Аудиторные занятия:	8	8
лекции		
Семинары и практические занятия		
лабораторные работы, практикумы	8	8
Самостоятельная работа	60	60
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	4	4
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачёт	зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

\* В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слэш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения


#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Всего	за					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Введение. Понятие о массаже Краткие	3				2	1	Тестирование, опрос, доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

сведения из истории развития массажа. Виды массажа.							
2. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приемы массажа.	3		1			2	Тестирование, опрос
3. Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.	3				2	1	Тестирование, опрос, доклад
4. Прием массажа «поглаживание».	2					2	
5. Прием массажа «растирание»	2				2	2	
6. Массаж отдельных участков	2				2	2	
7. Прием массажа «разминание»	2				2	2	
8. Прием массажа «вибрация»	2				2	2	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

9. Массаж верхних конечностей	2					2	
10. Массаж нижних конечностей	5		1			4	
11. Массаж воротниковой зоны.	4					4	
12. Массаж спины.	5		1			4	
13. Массаж пояснично-крестцовой области.	2				2	2	
14. Массаж волосистой части головы и лица.	4				2	4	
15. Массаж переднебоковой поверхности шеи.	4				2	4	
16. Массаж живота.	4					4	
17. Массаж грудной клетки.	6					6	
18. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.	5		1		2	4	
19. Виды спортивного массажа	6		2			4	
20. Особенности массажа в отдельных видах спорта	6		2			4	
21. Контрольные работы по темам	4		4				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Итого	72		12			60	Итого
-------	----	--	----	--	--	----	-------

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 5.1. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

«Данный вид работы не предусмотрен УП.

##### 6. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

**Тема 1: Введение. Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека**

Первые сведения о массаже. Этапы развития различных видов массажа в нашей стране. Какова лечебно- оздоровительная роль массажа. Классификация массажа по исполнению: 1)ручной; 2) ножной (восточный); 3)аппаратный; 4) само массаж. Классификация массажа по назначению :

- лечебный;
- гигиенический;
- косметический;
- спортивный;
- рефлекторный;
- восточный.

Механический, нервно-рефлекторный и гуморальный механизмы воздействия массажа на организм. Действие массажа на кожу, подкожно-жировой слой, мышцы, суставы, кровеносную, лимфатическую и нервную системы.


**Тема 2: Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.**

Определение проекции костей и важных костных ориентиров на поверхности кожи. Определение проекции мышц и мышечных групп. Определение проекции важнейших сосудов и нервов. Определение способом пальпации точек выхода нервов. Определение проекции органов грудной полости на поверхности грудной клетки. Определение проекции органов брюшной полости на переднюю брюшную стенку. Понятие о госпитальных инфекциях, источниках инфекции, пути передачи, методы профилактики. Санитарно эпидемиологический режим массажного кабинета.

Оборудование кабинета и рабочего места массажиста, требование к массажисту и пациенту, нормы времени по массажу. Оценка и учет эффективности лечения. Учебно-отчетная документация. Сочетание массажа с электрофорезом, электромагнитным полем, ультразвуком, водолечением, грязевыми процедурами.

**Тема 3: Общая методика и техника массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа.**

Выполнение основных и вспомогательных приемов классического массажа. Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Методические указания к выполнению этих приемов. Дозировка, темп, глубина, краткость повторения. Определение показаний и противопоказаний к массажу отдельных анатомических областей. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения при массаже. Положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. оптимальный подбор приемов. Соблюдение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

методических указаний к массажу.

**Тема 4: Прием массажа «поглаживание».**

Основные приемы поглаживания:

- плоскостное поглаживание;

обхватывающее. По проникновению может быть поверхностным и глубоким.

Вспомогательные приемы поглаживания.

Направления поглаживания: продольное, поперечное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное. Вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение.

**Тема 5: Прием массажа «растирание».**

Прием проводят подушечками пальцев, лучевым и локтевым краями ладони, основанием ладони, костными выступами пальцев. Направления выполнения приема: продольное, поперечное, зигзагообразное, кругообразное. Вспомогательные приемы растирания: щипцеобразное, граблеобразное и гребнеобразное растирание, пилинг (пиление), штрихование, строгание, пересекание.

**Тема 6: Массаж отдельных участков**

Массаж верхних конечностей: пальцев, кистей, лучезапястного сустава, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава. Массаж нижних конечностей: пальцы, стопа, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро, ягодицы. Массаж воротниковой зоны, спины, поясницы.

Массаж волосистой части головы, лица, переднебоковой поверхности шеи, живота, грудной клетки

**Тема 7: Прием массажа «разминание».**

Основные приемы разминания: продольное и поперечное разминание вспомогательные приемы: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, сжатие.

**Тема 8: Прием массажа «вибрация».**

Основные приемы вибрации:

- не прерывистая вибрация (лабильная, стабильная);

прерывистая вибрация (ударная);

виды прерывистой вибрации: рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование.

Вспомогательные приемы: встряхивание, потряхивание, сотрясение (грудной клетки, живота).


**Тема 9: Сегментарно-рефлекторный массаж. Точечный массаж.**

Основы сегментарно-рефлекторного массажа. Нахождение сегментарных изменений на коже, соединительной ткани, мышцах, надкостнице. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа. Выполнение приемов на позвоночнике, лопатках, грудной клетке, тазе. План проведения сегментарного массажа.

**Тема 10: Массаж верхних конечностей**

Исходное положение – сидя. При массаже пальцев используется два приема: поглаживание и растирание. Для массажа кистей рук используют три приема: поглаживание, растирание и разминание. Разминание в виде надавливания (большие пальцы массажиста на тыльной стороне, остальные на ладонной стороне кисти массируемого). При массаже ладонной поверхности используют прием вибрации. Лучезапястный сустав массируется двумя приемами – растирание и разминание по трем



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

линиям. При массаже предплечья используются все приемы. Локтевой сустав массируется по пяти линиям двумя приемами - поглаживание и растирание. Плечо – 4 приема, плечевой сустав 2 приема (поглаживание и растирание).

#### **Тема 11: *Массаж нижних конечностей***

Исходное положение – лежа на животе, лежа на спине. Пальцы массируются двумя приемами (поглаживание, растирание). Тыльная поверхность стопы 3 приема, не выполняется вибрация. Голеностопный сустав массируется по трем линиям: - по проекции суставной щели, под лодыжкой ; - по проекции суставной щели над лодыжкой; - по таранному суставу. Два приема – поглаживание и растирание. Передней боковой поверхности голени применяются все 4 вида приемов массажа. Коленный сустав массируется по 5 линиям. Двумя приемами (поглаживание и растирание). При массировании мышц бедра применяются все 4 вида приемов. При массировании задней поверхности ноги, подкладывается валик под голеностопный сустав. Массаж подошвенной поверхности стопы выполняется 4 приемами. При массировании пяточного сухожилия не применяют прием вибрации. При массировании задней поверхности голени, бедра и ягодичных мышц используются все 4 вида приемов массажа

#### **Тема 12: *Массаж воротниковой зоны.***

Исходное положение сидя. Область задней поверхности шеи, спины до уровня IV грудного позвонка, передней поверхности грудной клетки до II ребра. Применяются приемы поглаживание, растирание, разминание и непрерывная вибрация. Поглаживание обхватывающее и плоскостное. Растирание подушечками пальцев, граблеобразное, пиление, пересекание. Хорошо растереть жировой валик над 7 позвонком. Применяются приемы поперечного разминания, на плоских мышцах надавливание и сдвигание.

#### **Тема 13: *Массаж спины.***

Исходное положение – сидя или лежа на животе. Область от VII шейного до I поясничного позвонка и от левой до правой средней акселярной линии (у детей включая пояснично-крестцовую области.) Верхняя часть массируется как воротниковая зона. Поглаживание выполняется в 5 направлениях. Применяются приемы растирание, пиление (пилинг), граблеобразное , гребнеобразное растирание, пересекание, обработка лопаток и позвоночника. Приемы разминание: поперечное разминание, надавливание, сдвигание. Вибрация выполняется прерывистое, за исключением межлопаточной области и области почек.

#### **Тема 14: *Массаж пояснично-крестцовой области.***


Исходное положение - лежа на животе, руки слегка согнуты в локтевых суставах, под живот подкладывается валик. Поглаживание на 2-м линиям: - от крестца вверх до реберных дуг глажение или плоскостное поглаживание; - от крестца по ходу подвздошного гребня тазовой кости – плоскостное обхватывание. Растирание подушечками пальцев, гребнеобразно, основанием или ребром ладони. Разминание поперечное, сдвигание, растяжение, надавливание. Вибрация непрерывная, область крестца – рубление, поглаживание, похлопывание.

#### **Тема 15: *Массаж волосистой части головы и лица.***

И.П. сидя перед зеркалом в кресле с подлокотником или лежа на массажной кушетке. На волосистой части головы выполняются приемы поглаживания растирания и разминания и вибрации. Поглаживание: граблеобразные, пальцы вводятся под волосы, соединяясь на темени и выполняется поглаживание с надавливанием вниз – производят движения в продольном и поперечном направлениях. Растирание: граблеобразные, спиралевидные, во всех направлениях. Разминание – сдвигание, вибрация: легкие потряхивающие движения с выведением пальцев из под волос.

Массаж лица:

Лобная часть. Поглаживание от середины лба к вискам и от надбровных дуг вверх

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

до волосистой части голов. Растирание спиралевидными движениями от середины лба к вискам, без смещения кожи. Разминание выполняется надавливанием, сдвиганием – «барабанная дробь».

2. Круговая мышца глаза. Поглаживание подушечкой большого пальца по нижнему краю от виска до внутреннего угла глазницы и по верхнему краю к виску по ходу роста волос. Растирание выполняется со смещением кожи. В области скуловой дуги спиралевидную. В разминании применяется прием надавливание и поперечное разминание.

3. Нос. Прием поглаживания выполняется сверху вниз к крыльям носа большими пальцами. Растирание спиралевидное в том же направлении.

4. Щечная мышца. Поглаживание в 2-х направлениях, растирание спиралевидное с минимальным смещением кожи. Разминание надавливанием, вибрация в виде барабанной дроби или шлепок, как пощечина.

5. Круговая мышца рта. Массируется так же как и круговая мышца глаза.

6. подбородок. Поглаживание и растирание от нижней губы вниз. Разминание надавливание, вибрация выполняются в виде барабанной дроби.

#### **Тема 16: Массаж переднебоковой поверхности шеи.**

Массаж шеи назначают в косметической практике. При кривошее, в травматологии. Поглаживание выполняются сверху вниз. Растирание подушечками пальцев по всей поверхности шеи. Разминают легкими надавливаниями, грудино-ключично-сосцевидную мышцу – щипцеобразно. Вибрация - тыльный шлепок, легкое поколачивание и непрерывная вибрация по ходу грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

#### **Тема 17: Массаж живота.**

Массаж живота подразделяется:

- 1) массаж брюшной стенки (при нарушении тонуса мышц);
- 2) косвенный массаж органов брюшной стенки;

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Поглаживание выполняется в трех направлениях:

- 1) подушечками пальцев от пупка по часовой стрелке с увеличением радиуса;
- 2) глажение по ходу прямых мышцам живота.


Растирание выполняется в тех же направлениях подушечками пальцев, основанием ладони, спиралевидную, граблеобразную с отягощением, пересекание, при выполнении приема пиления ноги необходимо выпрямить. При разминании применяются приемы накатывание по кругу и в поперечном направлении, поперечное разминание. Вибрация выполняется в виде пунктирования или барабанной дроби, по переносимости – похлопывание. Не выполняются ударная вибрация в области солнечного сплетения, правого подбородка и лобковой области.

#### **Тема 18: Массаж грудной клетки.**

Массаж грудной клетки выполняется при заболеваниях органов дыхания, сердца, сколиозах. Массируется грудная клетка с передней и задней поверхностях. Поглаживание выполняется в четырех направлениях :

- обхватывающим движением по передней поверхности шеи, надплечий в подмышечную область;
- от грудины по ключичным к плечевому суставу;
- от грудины, обходя молочные железы в подмышечную область.
- от мечевидного отростка по ходу ребер в подмышечную область.

Растирание выполняется в тех же направлениях подушечками пальцев, гребнеобразно, пиление по переносимости. Поглаживание и растирание каждого межреберного промежутка от грудины в направлении к позвоночнику с нижних

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

сегментов. Разминание выполняется в виде надавливания подушечками пальцев на межреберные промежутки и поперечное разминание больших грудных мышц. Вибрация выполняется в виде легкого поколачивания, рубления

#### **Тема 19: *Виды спортивного массажа***

1) Спортивный массаж делится на следующие виды: 1) тренировочный, 2) предварительный, 3) восстановительный, 4) массаж при спортивных травмах и различных заболеваниях, связанных со спортом;

2) Тренировочный массаж имеет целью содействовать подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в возможно короткие сроки и с меньшей затратой психофизической энергии;

3) Предварительный массаж направлен на то, чтобы способствовать наилучшей подготовке спортсмена к соревнованию или тренировочному занятию;

4) Восстановительный массаж применяется для максимально быстрого восстановления различных функций и систем организма, а также для повышения спортивной работоспособности после любой нагрузки (физической, умственной) и при любой степени утомления;


5) Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях составляет неотъемлемую часть комплексного лечения спортивных повреждений и преследует цель восстановления и реабилитации спортсмена.

#### **Тема 20: *Особенности массажа в отдельных видах спорта***

- 1) Акробатика;
- 2) Баскетбол;
- 3) Бокс;
- 4) Классическая борьба;
- 5) Велосипедный спорт;
- 6) Волейбол;
- 7) Бег;
- 8) Прыжки в длину;
- 9) Лыжные гонки;
- 10) Плавание;
- 11) Спортивная гимнастика;
- 12) Тяжелая атлетика.

### **6. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**


1. Нервная, кровеносная и лимфатическая системы организма человека.
2. Динамическая анатомия.
3. Общие технические и методические указания к проведению массажа с помощью аппаратов.
4. Самомассаж.
5. Методика проведения сегментарного массажа при лечении ожирения.
6. Методика проведения сегментарного массажа при лечении гастрита.
7. Методика проведения сегментарного массажа при сахарном диабете.
8. Спортивный массаж и его виды.
9. Предварительный, тренировочный, восстановительный виды спортивного массажа.
10. Мази и растирание в спортивном массаже.
11. Массаж в условиях бани.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

12. Косметический массаж.
13. очечный массаж при аллергии.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

1. Что вы знаете о истории развития массажа в нашей стране?
2. Какие виды массажа вы знаете?
3. На какие виды подразделяется массаж по назначению и исполнению?
4. Какие механизмы воздействия массажа на организм вы знаете?
5. Какое воздействие оказывает массаж на кожу?
6. Какое воздействие оказывает массаж на центральную нервную систему?
7. Какое воздействие оказывает массаж на кровеносную и лимфатическую системы?
8. Какое воздействие оказывает массаж на мышцы?
9. Какое воздействие оказывает массаж на суставной аппарат?
10. Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?
11. Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими процедурами?
12. Как должен быть организован труд массажиста?
13. Какие требования должен выполнять массажист во время своей работы? Какие требования предъявляются к пациенту?
14. Какие виды основных приемов массажа вы знаете?
15. Что вы знаете о приеме «поглаживание»?
16. Какие вспомогательные приемы «поглаживания» вы знаете?
17. то вы знаете о приеме «растирание»?
18. Какие вспомогательные приемы «растирания» вы знаете?
19. то вы знаете о приеме «разминание»?
20. Какие вспомогательные приемы «разминания вы знаете?
21. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
22. Какие вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете?
23. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
24. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «растирание»?
25. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «разминание»?
26. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
27. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы кистей рук?
28. По каким линиям массируется лучезапястный сустав?
29. Какие виды приемов используются при массаже лучезапястного сустава?
30. Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?
31. По каким линиям массируется локтевой сустав?
32. какие виды приемов используются при массаже локтевого сустава?
33. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах плеча?
34. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?
35. Что вы знаете о массаже стоп?
36. По каким линиям массируется голеностопный сустав?
37. Какие виды приемов используются при массаже голеностопного

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

сустава?

38.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах голени?

39.По каким линиям массируется коленный сустав?

40.Какие приемы массажа используются при массажировании коленного сустава?

41.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?

42.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах переднебоковой поверхности шеи?

43.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы воротниковой зоны?

44.Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?

45.Что вы знаете о технике выполнения массажа в поясничной области?

46.Какие виды приемов используются при массажировании волосистой части головы?

47.Какие виды приемов используются при массажировании мышц живота?

48.Какие виды приемов используются при массажировании грудной клетки?

49.Что вы знаете о сегментарном массаже?

50.Какие приемы сегментарного массажа вы знаете?

51.Что вы знаете о проведении сегментарного массажа на спине?

52.Что вы знаете о проведении сегментарного массажа крестцово-поясничного отдела?

53.Что вы знаете о проведении сегментарного массажа шейного отдела?

54.Что вы знаете о проведении сегментарного массажа лопаток?

55.Что вы знаете о проведении сегментарного массажа грудной клетки?

56.Какие смещения рефлексов происходят при сегментарном массаже?

57.Что вы знаете о точечном массаже?

58.Что вы знаете о свойствах биологически активной точки?

59.Что такое «цунь»?

60.Какие приемы точечного массажа вы знаете?


### Темы контрольных работ

5. Приемы используемые при массаже живота спортсменов.
6. Приемы используемые при массаже груди у пловцов.
7. Приемы используемые при массаже ног боксеров.
8. Приемы используемые при массаже конечностей у легкоатлетов.
9. Приемы используемые при массаже волосистой части головы в спорте.
10. Приемы используемые при массаже лица у гимнасток.
11. Приемы используемые при массаже детей-спортсменов .
12. Приемы используемые при расслабляющем массаже у спортсменов.


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала,	Объем в часах	Форма контроля
-------------------------	---	------------------	-------------------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

	<i>решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>		<i>(проверка решения задач, реферата и др.)</i>
Тема 1. Введение. Понятие о спортивном массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды спортивного массажа	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	1	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Общая методика и техника спортивного массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приемы спортивного массажа.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос
Тема 3. Анатомо-физиологические основы спортивного массажа. Правила и гигиенические основы спортивного массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	1	Тестирование, опрос, доклад
Тема 4. Прием спортивного массажа «поглаживание».	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос, доклад
Тема 5. Прием спортивного массажа «растирание»	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос
Тема 6. Массаж отдельных участков	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос, решение задач
Тема 7. Прием массажа «разминание»	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос, доклад
Тема 8. Прием массажа «вибрация»	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос, доклад
9 Тема. Спортивный массаж верхних	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос, доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

конечностей			
Тема 10. Спортивный массаж нижних конечностей	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
Тема 11. Спортивный массаж воротниковой зоны.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
Тема 12. Спортивный массаж спины.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
Тема 13. Спортивный массаж пояснично-крестцовой области.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	2	Тестирование, опрос, доклад
Тема 14. Спортивный массаж волосистой части головы и лица.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
Тема 15. Спортивный массаж переднебоковой поверхности шеи.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
Тема 16. Спортивный массаж живота.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
Тема 17. Спортивный массаж грудной клетки.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос, доклад
Тема 18. Спортивный точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
19.Виды спортивного массажа	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
20.Особенности спортивного массажа в отдельных видах спорта	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная

1. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html>
2. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82672.html>
3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>

#### Дополнительная:

1. Лечебная физкультура и массаж в системе реабилитационных мероприятий, используемых в гериатрии. Глава 2 // Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 томах. Том 3. Клиническая гериатрия / Авдеев С. Н., Аникин В. В., Анохин В. Н. и др. / Под ред. В. Н. Ярыгина, А. С. Мелентьева. — М. : ГЭОТАР–Медиа, 2010. — 896 с. — ISBN 978–5–9704–1461–3 — Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970414613.html>
2. Налобина А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии : учебное пособие / А. Н. Налобина. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с. — ISBN 978–5–4497–0002–5. — Текст : электронный // Электронно–библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82671.html>


#### Учебно–методическая

1. Купцов И. М. Спортивный массаж: методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / И. М. Купцов; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 429 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/9084>

Согласовано:

 /  /   
 Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

## б) Программное обеспечение

### б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс  
НЭБ РФ  
ЭБС IPRBooks  
АИБС "МегаПро"  
Система «Антиплагиат.ВУЗ»  
ОС Microsoft Windows  
Антивирус Dr.Web  
Microsoft Office 2016  
«МойОфис Стандартный»

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон.дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО ЭБС Лань. - Электрон.дан. – С.-Петербург, [2019]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

1.5. **Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Знаниум. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://znanium.com>.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон.дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2019].

3. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон.дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.

4. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.

5. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.

#### 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Информационная система [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

6.2. Федеральный портал [Российское образование](http://www.edu.ru). Режим доступа: <http://www.edu.ru>


#### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа :<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

7.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа :<http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:

  
 \_\_\_\_\_  
 Должность сотрудника УИТИ      ФИО      Подпись      Дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения занятий оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер. Учебный кабинет оборудован обитыми дерматином массажными столами; обитыми дерматином валиками круглой формы; кушетками массажными для горизонтального расположения пациента; креслами массажными для массажа лица и волосистой части головы; шкафами для хранения чистых простыней, полотенец, халатов, масел, талька, аптечки; раковиной, кранами для холодной и горячей воды; ширмой.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

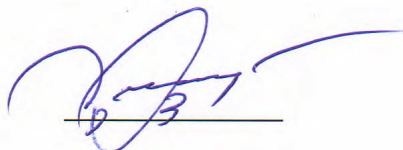
– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

- в случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент

Купцов И.М.