

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Сестринское дело  
Отделение Лабораторная диагностика  
Отделение Фармация

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **"Спортивный массаж"**

по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) на базе среднего общего образования  
очная форма обучения

2022 год

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной,  
воспитательной работе  
и молодежной политике  
д.м.н., доцент  
И.А. Соловьева

24 мая 2022

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дисциплины «Спортивный массаж»

Очная форма обучения

Отделение Сестринское дело

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Фармация

Курс - I

Семестр - II

Лекции - 23 час.

Практические занятия - 52 час.

Самостоятельная работа - 44 час.

Зачет с оценкой - II семестр

Всего часов - 119

2022 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) на базе среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 18 августа 2021 № 0

2) Учебный план по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) на базе среднего общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 22.05.2024 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 18 мая 2022 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело  Кудрявцева Б.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика д.м.н., профессор Медведев О.С.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Фармация д.м.н., профессор Медведев О.С.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

24 мая 2022 г.

Председатель ЦМК Сестринское дело №1  Лопатина Т.Н.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 9 от 24 мая 2022 г.)

Главный специалист МО  Казакова Е.Н.

**Авторы:**

- Шпитальная О.В.

## 1. Вводная часть

### 1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Спортивный массаж" состоит в освоении общих и профессиональных компетенций, получение систематизированных теоретических знаний, умений и необходимых профессиональных навыков для своевременного выявления неотложных состояний.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Спортивный массаж» относится к циклу МДК.В.1.2.

#### **Анатомия и физиология человека**

**Знания:** основные закономерности развития и жизнедеятельности организма; строение тканей, органов и систем, их функции;

**Умения:** Ориентироваться в топографии и функциях органов и систем;

**Навыки:** определения локализации органов и их функций

#### **Основы сестринского дела с инфекционной безопасностью**

**Знания:** Предмет, место и роль общественного здравоохранения и здоровья. История и философия сестринского дела.

**Умения:** Сестринский процесс. Документация к сестринскому процессу. Организация работы медицинской сестры по массажу

**Навыки:** Правила обращения с медицинскими отходами в медицинских организациях. Подготовка и использование дезинфицирующих растворов. Санитарное содержание помещений, оборудования, инвентаря.

#### **Основы реабилитации**

**Знания:** причины, клинические проявления, возможные осложнения, методы диагностики ; виды, формы и методы реабилитации; правила использования аппаратуры, оборудования, изделий медицинского назначения.

**Умения:** проводить комплексы упражнений лечебной физкультуры, основные приемы массажа

**Навыки:** проведения реабилитационных мероприятий в отношении пациентов с различной патологией

## 2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	Гигиенические основы спортивного массажа			
		Гигиенические основы спортивного массажа Понятие «спортивный массаж», история возникновения, роль массажа в системе физического воспитания. Роль спортивного массажа для сохранения и укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Гигиенические требования к выполнению процедуры спортивного массажа. Требования к помещению, инвентарю, к массажисту и массируемому. Использование мазей и растирок в спортивной практике. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Подготовка массажного кабинета, массажного оборудования, необходимые лекарственные препараты для наружного применения к выполнению спортивного массажа.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5
		Анатомо-физиологические особенности организма спортсмена Особенности костной, мышечной системы, связочно-суставного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем спортсмена в условиях различной нагрузки. Действие массажа на эти органы и системы. Показания и противопоказания к процедуре спортивного массажа.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5
2.	Основные техники и приемы спортивного массажа			
		Техника выполнения выжимания, разминания, вибрации и ударных приёмов. Основные виды и группы приемов спортивного массажа. Классификация приемов спортивного массажа. Основные, вспомогательные и комбинированные приемы массажа. Характерные отличительные особенности каждой группы массажных приемов.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5
		Техника выполнения выжимания, разминания, вибрации и ударных приёмов. Основные виды и группы приемов расслабляющего массажа. Классификация приемов спортивного массажа. Основные, вспомогательные и комбинированные приемы массажа. Характерные отличительные особенности каждой группы массажных приемов.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5

		<p>Техника выполнения массажа в зимних и летних видах спорта. Цели, задачи, характеристика, особенности выполнения тренировочного, предварительного, восстановительного массажей в спортивной практике. Особенности проведения массажа при боевой готовности, предстартовой лихорадке и предстартовой апатии. Проведение процедуры спортивного массажа с учетом функционального состояния массируемого, анатомо-физиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста массируемого, в соответствии с выбранной массажной методикой.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Основные техники и приемы спортивного массажа Техники и методики выполнения приемов спортивного массажа и их физиологическое действие на организм спортсмена. Приемы поглаживания, выжимания, растирания, разминания, вибрации, ударные приемы. Методические указания к их выполнению. Виды движений, применяемых в спортивной практике. Сочетание спортивного массажа с аппаратными методиками массажа.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Виды спортивного массажа Виды спортивного массажа. Тренировочный, предварительный, восстановительный спортивный массаж. Цели, задачи, характеристика, особенности выполнения тренировочного, предварительного, восстановительного массажей в спортивной практике. Предстартовые состояния, их характеристика. Особенности проведения массажа при боевой готовности, предстартовой лихорадке и предстартовой апатии. Проведение процедуры спортивного массажа с учетом функционального состояния массируемого, анатомо-физиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста массируемого, в соответствии с выбранной массажной методикой.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Техника выполнения массажа в зимних и летних видах спорта. Процедура общего подготовительного массажа. Подготовка массажного кабинета, массажного оборудования, необходимых косметических средств для наружного применения (при необходимости) к выполнению спортивного массажа. Методические указания к проведению процедуры массажа в зимних и летних видах спорта.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>

		<p>Методики общего и частного массажа в спортивной практике Показания, методические указания к проведению общего и частного спортивного массажа. Методика и техника частного массажа области спины, шеи, верхней конечности. Методика и техника частного массажа области нижней конечности, области головы, груди, живота. Методика и техника общего восстановительного спортивного массажа. Методы оценки эффективности проведенной процедуры (курса) спортивного массажа</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Последовательность, продолжительность массажных приёмов. Техники и методики выполнения приемов спортивного массажа и их физиологическое действие на организм спортсмена. Приемы поглаживания, выжимания, растирания, разминания, вибрации, ударные приемы. Методические указания к их выполнению. Виды движений, применяемых в спортивной практике. Сочетание спортивного массажа с аппаратными методиками массажа.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Особенности спортивного массажа в различных видах спорта Особенности проведения спортивного массажа у атлетов, футболистов, борцов, пловцов. Особенности проведения спортивного массажа в зимних видах спорта. Осуществление контроля над состоянием массируемого во время проведения процедуры, учитывая адекватность ответной реакции на проведенное воздействие. Оценка состояния массируемого до и после процедуры массажа, корректировка при необходимости методов массажного воздействия.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Последовательность, продолжительность массажных приёмов План и содержание плана массажа . Показания и противопоказания, методические указания к массажу . Особенности выполнения приемов на данной массируемой области. Анатомо-топографические особенности плечевого пояса. План массажа плечевого пояса. Показания к массажу.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Массаж при спортивных травмах и заболеваниях спортсменов Массаж при наиболее часто встречаемых травмах и заболеваниях в спортивной практике. Правила сочетания спортивного массажа с лечебной физкультурой, физиотерапевтическими процедурами. Процедура массажа в условиях бани.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Последовательность, продолжительность массажных приёмов Основные виды и группы приемов расслабляющего массажа. Классификация приемов расслабляющего массажа. Основные, вспомогательные и комбинированные приемы массажа. Характерные отличительные особенности каждой группы массажных приемов.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>

		<p>Основы самомассажа Основы самомассажа. Показания и противопоказания. Особенности выполнения самомассажа по областям. Техника проведения самомассажа по областям.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Последовательность, продолжительность массажных приёмов. Правила целевого выбора приемов массажа при боли, отеках тканей и других показаниях. Применение методов осмотра и функционального обследования массируемого с целью выявления противопоказаний к спортивному массажу на момент проведение процедуры. Подбор продолжительности массажных приемов в зависимости от особенностей пациента.</p>	<p>ОК-2, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-2, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Техника лечебного массажа при повреждениях опорно-двигательного аппарата. Показания, методические указания к проведению общего и частного спортивного массажа. Методика и техника частного массажа области спины, шеи, верхней конечности. Методика и техника частного массажа области нижней конечности, области головы, груди, живота. Методика и техника общего восстановительного спортивного массажа. Методы оценки эффективности проведенной процедуры (курса) спортивного массажа</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Техника лечебного массажа при повреждениях опорно-двигательного аппарата. План и содержание плана массажа . Показания и противопоказания, методические указания к массажу . Особенности выполнения приемов на данной массируемой области. Анатомо-топографические особенности . План тонизирующего массажа . Показания к массажу.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Техника выполнения самомассажа различных областей с использованием различных исходных положений. Основы приемы самомассажа. Показания и противопоказания к самомассажу. Особенности выполнения самомассажа по областям. Техника проведения самомассажа по областям.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>
		<p>Техника выполнения самомассажа различных областей с использованием различных исходных положений. Правила целевого выбора приемов массажа при боли, отеках тканей и других показаниях. Применение методов осмотра и функционального обследования массируемого с целью выявления противопоказаний к тонизирующему массажу на момент проведение процедуры.</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-1, ПК-1</p>	<p>ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.5</p>

		<p>Техника выполнения выжимания, разминания, вибрации и ударных приёмов          Массажные области и зоны спереди.          Методические рекомендации к выполнению спортивного массажа г. Анатомо-топографические особенности пациента .          Исходные положения пациента.          Предварительный и избирательный массаж.          Методические указания к массажу данной анатомической области.</p>	<p>ОК-5, ОК-6, ОК-7,          ОК-8, ПК-1, ПК-1,          ПК-1</p>	<p>ОК-5, ОК-6, ОК-7,          ОК-8, ПК-1.1,          ПК-1.3, ПК-1.5</p>
--	--	--	---	---