

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2024 14:33

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

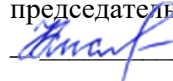
высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ



Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ"

Основы медицинских знаний и спортивного массажа

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план
ФФКС-626Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 18
самостоятельная работа 162

Виды контроля в семестрах:
зачеты 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	8(4.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	6	6	6	6
Практические	12	12	12	12
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	162	162	162	162
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

Кодакова Марина Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Основы медицинских знаний и спортивного массажа

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 30.04.2026 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП

_____ 

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: освоение теоретических и практических основ как общей так и спортивной патологии, а также методик оказания первой помощи, занимающимся физической культурой и спортом, формирование систематизированных знаний в области спортивного массажа.

Задачи изучения дисциплины:

- вооружить обучающихся знаниями, необходимыми для оптимального планирования и коррекции учебно-тренировочного процесса с целью достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена;
- ознакомить с профилактикой и методами реабилитации спортивных травм;
- формирование представления об основах массажа и методике применения массажа в спорте;
- овладение знаниями об использовании массажа в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях у спортсменов.
- освоить способы оказания первой помощи и организации мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний для сохранения и укрепления здоровья спортсменов.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.04

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Теория и методика физической культуры и спорта

Анатомия человека

Физиология человека

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Производственная практика (преддипломная практика)

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

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1 Знает общие требования по соблюдению техники безопасности, по профилактике травматизма и оказанию первой доврачебной помощи.

Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.

ОПК-7.2 Умеет выполнять общие требования по соблюдению техники безопасности, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Умеет:

- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;
- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;
- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;
- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.
- организовать комплексное применение физических средств в восстановительном процессе спортсменов, с учетом возраста и пола;
- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;
- проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.

Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.

Имеет опыт:

- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;
- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Определение, оценка основных функциональных показателей организма человека			
1.1	Задачи спортивно-медицинского тестирования. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании /Лек/	8	1	0
1.2	Задачи спортивно-медицинского тестирования. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании /Пр/	8	2	1
1.3	Задачи спортивно-медицинского тестирования. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании /Ср/	8	16	0
	Раздел 2. Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и			

	травмы у спортсменов			
2.1.	Введение в курс внутренних болезней. Классификация неотложных состояний. Характеристика детского, спортивного травматизма /Лек/	8	1	0
2.2	Оказание первой помощи при неотложных состояниях. Первая помощь при травмах, повреждениях, ранениях при занятиях спортом /Пр/	8	2	1
2.3	Введение в курс внутренних болезней. Классификация неотложных состояний. Оказание первой помощи при неотложных состояниях /Ср/	8	6	0
	Характеристика детского, спортивного, травматизма. Первая помощь при травмах, повреждениях, ранениях при занятиях спортом /Ср/	8	6	0
	Раздел 3. Лекарственные средства, применение, пути введения			
3.1	Лекарственные средства, применение, пути введения /Пр/	8	1	0
3.2	Лекарственные средства, применение, пути введения /Ср/	8	16	0
	Раздел 4. Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии			
4.1	Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии /Пр/	8	1	0
4.2	Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии /Ср/	8	20	0
	Раздел 5. Введение. Основы массажа			
5.1	Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа /Лек/	8	2	1
5.2	Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа /Пр/	8	2	0
5.3	Основы массажа. Гигиенические основы массажа /Ср/	8	10	0
5.4	Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа /Ср/	8	10	0
	Раздел 6. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа			
6.1	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация /Пр/	8	1	1
6.2	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание /Ср/	8	10	0
6.3	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание /Ср/	8	10	0
6.4	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание /Ср/	8	10	0
6.5	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание /Ср/	8	12	0
6.6	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация /Ср/	8	12	0
6.7	Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей /Пр/	8	1	1
6.8	Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей /Ср/	8	12	0
	Раздел 7. Методика проведения видов спортивного массажа			
7.1	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом Особенности массажа в отдельных видах спорта /Лек/	8	2	0
7.2	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом Особенности массажа в отдельных видах спорта /Пр/	8	2	1
7.3	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом Особенности массажа в отдельных видах спорта /Ср/	8	12	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

8 семестр, 3 лекции, 6 практических занятий

Раздел 1. Определение, оценка основных функциональных показателей организма человека

Лекция № 1 (1 час)

Задачи спортивно-медицинского тестирования. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании

Вопросы и задания:

1. Спортивно-медицинское тестирование: его цели, задачи
2. Виды спортивно-медицинского тестирования
3. Необходимость тестирования

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Задачи спортивно-медицинского тестирования. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании.

Вопросы и задания:

1. Выполнение антропометрических измерений.
2. Общие закономерности роста и развития детей и подростков. Акселерация.
3. Возрастные особенности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной выделительной, опорно-двигательной и гормональной систем, обмена веществ у детей и подростков.
4. Признаки нарушения здоровья ребенка. Нарушение осанки. Ночное недержание мочи. Авитаминозы.
5. Выполнение тестов для оценки функционального состояния организма.

Раздел 2. Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и травмы у спортсменов.

Лекция № 1 (1 час)

Введение в курс внутренних болезней. Классификация неотложных состояний. Характеристика детского, спортивного, травматизма.

Вопросы и задания:

1. Болезнь и предболезнь, определения понятий. Основные виды и проявления болезней. Факторы, влияющие на динамику и направленность развития болезней.
2. Виды классификаций болезней, неотложных состояний
3. Анатомо-физиологические особенности строения опорно-двигательного аппарата ребенка (дошкольного и школьного возраста).
4. Понятие о травме. Травмы и несчастные случаи. Виды травм.
5. Механическая травма. Переломы костей: травматические и патологические. Основные признаки и классификация переломов.
6. Школьный травматизм.
7. Спортивный травматизм.
8. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Оказание первой помощи при неотложных состояниях. Первая помощь при травмах, повреждениях, ранениях при занятиях спортом

Вопросы и задания:

1. Острые состояния при заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. При внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхании. Инсульт, возможные причины и возникновение. Понятие о клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки.
2. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая помощь при остановке сердца.
3. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.
4. Тепловые и солнечные удары. Признаки и причины теплового и солнечного удара. Укусы: змей, насекомых. Отравление.
5. Причины и признаки отравлений.
6. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
7. Первая помощь при судорогах (эпилепсии). Первая медицинская помощь при укусах змеями, насекомыми, собаками. Первая помощь при утоплении.
8. Первая помощь при отравлении. Особенности оказания первой помощи отравившемуся человеку, который находится без сознания.
9. Выполнение нормативов оказания первой помощи, решение ситуационных задач.
10. Ссадины, кровоподтеки. Вывих, причины вывихов, их обнаружение. Частичный вывих. Растяжение связок. Оказание первой помощи. Правила наложения повязок. Стерильность повязок. Шинирование.
11. Открытые и закрытые переломы. Обнаружение переломов. Синдром длительного сдавливания при закрытых повреждениях.
12. Первая помощь при черепно-мозговой травме. Первая помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника. Транспортировка больных.
13. Оказание первой помощи при вывихах. Оказание первой помощи при переломах.
14. Рассматривание рентгенограмм с различными переломами костей. Наложение шин на верхние и нижние конечности.
15. Продукт деятельности: выполнение нормативов оказания первой помощи, решение ситуационных задач.
16. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Принятие мер по предупреждению заражения раны. Перевязочный пакет. Обеззараживание рук и перевязочного материала. Десмургия.
17. Остановка кровотечения посредством прижатия артерии пальцем, наложения давящей повязки. Наложение жгута при ранении крупных сосудов. Жгуты: резиновый, матерчатый, самодельный. Правила наложения жгута. Первая помощь при кровотечении из носа.
18. Виды повязок: черепашья повязка на коленный и локтевой суставы, спиральная повязка на палец руки и стопы.
19. Восьмиобразная повязка на голеностопный сустав, косыночная повязка на предплечье и плечо.
20. Шапочка Гипократа.
21. Виды повязок при травмах груди и живота. Повязки на тазобедренный сустав.
22. Ожоги и травматический шок. Понятие об ожогах и обморожениях, их степени. Первая медицинская помощи при ожогах.
23. Первая медицинская помощи при обморожениях.
24. Выполнение нормативов оказания первой медицинской помощи, решение ситуационных задач.

Раздел 3. Лекарственные средства, применение, пути введения.

Практическое занятие № 3 (1 час)

Лекарственные средства, применение, пути введения

Вопросы и задания:

1. Понятие о лекарственном препарате. Лекарственные формы.
2. Действие лекарственных веществ. Пути введения лекарственных веществ.
3. Осложнения при медикаментозном лечении.
4. Принципы дозировки и классификация лекарственных средств. Лекарственные препараты (часто применяемые)
 1. при ОРВИ
 2. при ангине
 3. при мышечных болях
 4. при заболеваниях сердца
 5. при заболеваниях желудка, печени
 6. при головных болях
 7. при глазных болезнях
 8. при кожных заболеваниях
 9. при гнойничковых заболеваниях
 10. при болезни носа.
 11. при заболеваниях ушей
 12. витамины
 13. фитопрепараты
14. Лечебные процедуры:
 1. ингаляции,
 2. компрессы,
 3. горчичники,
 4. обтирания, аппликации,
 5. грелки с горячей водой, льдом,
 6. выполнение инъекций внутримышечно, подкожно.
 7. Домашняя аптечка.
 8. Градусники.

Выполнение лечебных процедур, выбор «Домашней аптечки».

Раздел 4. Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии.

Практическое занятие № 3 (1 час)

Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии

Вопросы и задания:

1. Сроки инкубационного периода некоторых инфекционных заболеваний.
2. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. Способы и сроки взятия материалов (анализов) для лабораторных исследований. Аллергические пробы.
3. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Вопросы и задания
4. Доклад с презентацией. Темы доклада:
 1. Острые респираторные заболевания. . Свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы болезни, осложнения и профилактика
 2. Корь, краснуха. Свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы болезни, осложнения и профилактика
 3. Паротит. Свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы болезни, осложнения и профилактика.
 4. Полиомиелит. Основные свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы начального периода и разгара болезни, осложнения и профилактика.
 5. Грибковые заболевания кожи.
 6. Чесотка и педикулез
 7. Профилактика трансмиссивных заболеваний.
 8. Кишечные инфекции. Причины, эпидемиология. Симптомы. Противоэпидемические меры.
 9. Паразитарные болезни(инвазии). Причины, эпидемиология. Симптомы. Профилактика
 10. Эпидемиологический очаг. Эпидемия.
11. Новые вирусные инфекции.

Раздел 5. Введение. Основы массажа

Лекция № 2 (2 часа)

Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа

Вопросы и задания:

1. Влияние массажа на организм. Анатомо-физиологические основы массажа.
2. Механизм действия на соединительно-тканые образования, гомеостаз и функциональные системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную).
3. Требования к помещению и оборудованию, массажисту.
4. Показания и противопоказания к применению массажа.
5. Виды массажа. Лечебный массаж.
6. Аппаратный массаж. Гидромассаж. Криомассаж.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа

Вопросы и задания:

1. Влияние массажа на организм. Анатомо-физиологические основы массажа.
2. Механизм действия на соединительно-тканые образования, гомеостаз и функциональные системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную).
3. Требования к помещению и оборудованию, массажисту.
4. Показания и противопоказания к применению массажа.
5. Виды массажа. Лечебный массаж.
6. Аппаратный массаж. Гидромассаж. Криомассаж.
7. Самомассаж.
8. Методы постизометрической релаксации, мануальная терапия.
9. Понятие двигательного сегмента.
10. Методика релаксации отдельных мышечных групп.
11. Формы и виды спортивного массажа.
12. Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже.

Раздел 6. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа

Практическое занятие № 5 (1 час)

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация

Вопросы и задания:

1. Физиологическое влияние приема поглаживания
2. Техника и методика проведения приема поглаживание
3. Физиологическое влияние приема выжимание.
4. Техника и методика проведения приема выжимание
5. Физиологическое влияние приема разминание.
6. Техника и методика проведения приема разминание
7. Физиологическое влияние приема растирание.
8. Техника и методика проведения приема растирание
9. Физиологическое влияние приема вибрация.
10. Техника и методика проведения приема вибрация.

Практическое занятие № 5 (1 час)

Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей

Вопросы и задания:

1. Основы гигиенического массажа
2. Особенности массажа детей

Раздел 7. Методика проведения видов спортивного массажа

Лекция № 3 (2 часа)

Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Особенности массажа в отдельных видах спорта

Вопросы и задания:

1. Формы и виды спортивного массажа.
2. Тренировочный массаж. Его основные задачи и разновидности, определенные методики проведения.
3. Разминочный массаж необходимый для создания оптимальной работоспособности к предстоящему спортивному выступлению.
4. Массаж при различных предстартовых состояниях.
5. Особенности проведения предварительного массажа при охлаждении и при наличии болевых ощущений. Общие методические указания при проведении предварительного массажа.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Особенности массажа в отдельных видах спорта

Вопросы и задания:

1. Частные методики лечебного массажа.
2. Наиболее типичные заболевания и травмы в лыжных видах спорта, биатлоне, легкой атлетике. Особенности методик массажа в этих видах спорта.
3. Наиболее типичные заболевания и травмы в единоборствах (борьба, бокс). Особенности методик массажа в этих видах спорта.
4. Наиболее типичные заболевания и травмы в тяжелой атлетике, плавании, гребле. Особенности методик массажа в этих видах спорта.
5. Наиболее типичные заболевания и травмы в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол). Особенности методик массажа в этих видах спорта.
6. Методики реабилитационного массажа (классического, сегментарного, точечного) применительно к видам спорта

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
-------	-----------------	-----------------------------------	-----------------------

1	Задачи спортивно-медицинского тестирования. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании	Составить схему: Классификация функциональных проб.	Схема
2	Введение в курс внутренних болезней. Классификация неотложных состояний. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии	Конспект
3	Характеристика детского, спортивного, травматизма. Первая помощь при травмах, повреждениях, ранениях при занятиях спортом/		
4	Лекарственные средства, применение, пути введения	Доклад с презентацией. Темы доклада: 1. Острые респираторные заболевания. Свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы болезни, осложнения и профилактика 2. Корь, краснуха. Свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы болезни, осложнения и профилактика 3. Паротит. Свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы болезни, осложнения и профилактика. 4. Полиомиелит. Основные свойства возбудителей, эпидемиологический процесс, длительность инкубационного периода, симптомы начального периода и разгара болезни, осложнения и профилактика. 5. Грибковые заболевания кожи. 6. Чесотка и педикулез 7. Профилактика трансмиссивных заболеваний. 8. Кишечные инфекции. Причины, эпидемиология. Симптомы. Противоэпидемические меры. 9. Паразитарные болезни(инвазии). Причины, эпидемиология. Симптомы. Профилактика 10. Эпидемиологический очаг. Эпидемия. 11. Новые вирусные инфекции.	Доклад с презентацией.
5	Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии		
6	Основы массажа. Гигиенические основы массажа	Доклад с презентацией. 1. Представить один из видов массажа 2. Влияние массажа на крово- и лимфоток 3. Сегментарно- рефлексорный массаж. 4. Методика восточного массажа.	Доклад с презентацией.
7	Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа		
8	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии; 7-конспект методических указаний к выполнению приемов спортивного массажа	Конспект
9	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии; - конспект методических указаний к выполнению приемов спортивного массажа	Конспект
10	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии;	Конспект

		- конспект методических указаний к выполнению приемов спортивного массажа	
11	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии; - конспект методических указаний к выполнению приемов спортивного массажа	Конспект
12	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии; - конспект методических указаний к выполнению приемов спортивного массажа	Конспект
13	Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии; - конспект методических указаний к выполнению приемов спортивного массажа	Конспект
14	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Особенности массажа в отдельных видах спорта	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к выполнению практических заданий на занятии; - конспект методических указаний к выполнению приемов спортивного массажа	Конспект

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Лекарственные средства, применение, пути введения	Доклад с презентацией: 1. Допинг, понятие, виды классификация. 2. Гормональные препараты в спорте 3. Спортивное питание, пищевые добавки	Доклад с презентацией
2	Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии	Реферат: Антропозоонозы и их профилактика. Особенности эпидемического процесса. Туляремия. Свойства возбудителей, особенности течения эпидемического процесса, признаки заболеваний, профилактика. Ящур. Свойства возбудителей, особенности течения эпидемического процесса, признаки заболеваний, профилактика	Реферат
3	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Особенности массажа в отдельных видах спорта	Доклад с презентацией. Представить один из видов спортивного массажа (вид спорта по выбору) 1. Тренировочный массаж: массаж повышающий тренированность, улучшающий физические качества, сохраняющий спортивную форму. 2. Особенности методики массажа повышающего тренированность (конкретно указать вид спорта). 3. Особенности методики массажа улучшающего физические качества (конкретно указать вид спорта). 4. Особенности методики массажа сохраняющего спортивную форму (конкретно указать вид спорта). 5. Особенности методики массажа сохраняющего спортивную форму при травмах спортсменов в сочетании с лечебным массажем. 6. Предварительный массаж: разминочный при неблагоприятных предстартовых состояниях,	Доклад с презентацией.

		согревающий, мобилизирующий. 7. Особенности методики разминочного массажа (вид спорта указать конкретно). 8. Особенности методики массажа при неблагоприятных предстартовых состояниях (конкретно указать вид спорта). 9. Особенности методики согревающего массажа (конкретно указать вид спорта). 10. Особенности методики мобилизирующего массажа (конкретно указать вид спорта). 11. Восстановительный массаж, особенности его проведения. 12. Особенности методики восстановительного массажа (конкретно указать вид спорта). 13. Особенности методики восстановительного массажа в сочетании с гидропроцедурами и баней. 14. Использование аппаратного метода массажа в спортивной практике.	
--	--	---	--

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Щанкин, А. А.	Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие :. – 2-е изд., URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019.
ЛП.2	Степанова, С. В.	Оказание первой помощи : учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702207	Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2022
ЛП.3	Бобкова, Т. В..	Основы врачебного контроля : учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690324	Москва : Директ-Медиа, 2022
ЛП.4	А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ;	Основы физической реабилитации : учебник URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Р. С. Жуков;	Спортивный отбор : учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=719781 (	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022.
ЛП.2	И. А. Мищенко ;	Практические аспекты спортивной медицины : учебно-методическое пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577142	Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017.
ЛП.3	А. В. Шихов, Г. И. Семёнова ; науч. ред. В. В. Гайл ;	Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699300	Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020.

Л2.4	Вайнер, Э. Н.	Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656	Москва : ФЛИНТА, 2018.
------	---------------	--	------------------------

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Мах
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивного массажа»

Курс 4 Семестр 8

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Определение, оценка основных функциональных показателей организма человека»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу		0	0
Промежуточный контроль		6	10
Наименование раздела: «Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и травмы у спортсменов»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	0	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу		0	0
Промежуточный контроль		3	10
Наименование раздела: «Лекарственные средства, применение, пути введения»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	0	0
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	2	5
Контрольное мероприятие по разделу		1	3
Промежуточный контроль		6	13
Наименование раздела: «Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	1	3
Контрольное мероприятие по разделу		0	0
Промежуточный контроль		7	13
Наименование раздела: «Введение. Основы массажа»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу		0	0
Промежуточный контроль		6	10
Наименование раздела: «Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа»			

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
 Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивного массажа»

Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу		0	0
Промежуточный контроль		6	10
Наименование раздела: «Методика проведения видов спортивного массажа»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу		1	3
Промежуточный контроль		10	18
Промежуточная аттестация		9	15
Итого:		56	100

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Определение, оценка основных функциональных показателей организма человека»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, практических занятий Критерии выполнения (5 баллов): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов и выполнении заданий на практических занятиях	Задачи спортивно-медицинского тестирования. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании Образовательные результаты: Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Составить схему Критерии выполнения (5 баллов): 1. Схема состоит из нескольких тематических разделов связанных между собой логически. 2. Элементами работы могут быть: - информационные блоки, соединенные стрелками или выносками, текстовыми связками; - столбцы и строки, на пересечении которых в ячейка сконцентрирована информация, строки и столбцы обязательно имеют названия (характеристики).	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 3 баллов 5 правильных ответов – 1 балла	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Текущий контроль по разделу «Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и травмы у спортсменов.»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, практических занятий Критерии выполнения (10 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов и последовательном выполнении правил оказания первой помощи на практических занятиях.	Введение в курс внутренних болезней. Классификация неотложных состояний. Характеристика детского, спортивного травматизма Оказание первой помощи при неотложных состояниях. Первая помощь при травмах, повреждениях, ранениях при занятиях спортом Образовательные результаты: Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Не предусмотрено	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Не предусмотрено	

			процессе учебной и спортивной деятельности. Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Текущий контроль по разделу «Лекарственные средства, применение, пути введения»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, , практических занятий Критерии выполнения (5 баллов): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов , практических занятий	Лекарственные средства, применение, пути введения Образовательные результаты: Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (5 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 20 слайдов.	- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 3 баллов 5 правильных ответов – 1 балла	

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивного массажа»

		культурой и спортом. Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.
Текущий контроль по разделу «Понятие о микробиологии, иммунологии, эпидемиологии»		
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, , практических занятий Критерии выполнения (5 баллов): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов , практических занятий
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 20 слайдов.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат Критерии выполнения (10 баллов): 1. соответствие содержания выбранной теме; 2. наличие четкой и логичной структуры; 3. качество аналитической работы; 4. использование литературных источников; 5. соответствие оформления работы предъявляемым требованиям; 6. сдача реферата в указанный срок.
Контрольное мероприятие по разделу		Не предусмотрено
Промежуточный контроль (количество баллов)		
Текущий контроль по разделу «Введение. Основы массажа»		
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, практических занятий Критерии выполнения (5 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции;
		Основы массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа. Системы, методы, формы массажа

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
 Рабочая программа дисциплины «Основы медицинский знаний и спортивного массажа»

		- выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов на практических занятиях.	Образовательные результаты: Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Умеет: - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (5 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.) - не менее 10 слайдов.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Не предусмотрено	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Текущий контроль по разделу «Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, практических занятий Критерии выполнения (5 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов и выполнение практических навыков массажа на практических занятиях.	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация Основы гигиенического массажа. Особенности массажа детей Образовательные результаты: Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Умеет: - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; - проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса. Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект - методических рекомендаций к выполнению техники массажа Критерии выполнения (по 1 баллов за 5тем всего 5 баллов): - обучающийся показывает содержательность конспекта; - выделение основных и вспомогательных приемов; - грамотность и логичность изложения;	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Не предусмотрено	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Текущий контроль по разделу «Методика проведения видов спортивного массажа»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, практических занятий Критерии выполнения (5 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов и выполнение практических навыков спортивного массажа на практических занятиях.	Формы и виды спортивного массажа. Подготовительный, репаративный, профилактический, реабилитационный. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом Особенности массажа в отдельных видах спорта Образовательные результаты: Знает факторы и причины травматизма,
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект - методических рекомендаций к выполнению техники спортивного массажа	

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
 Рабочая программа дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивного массажа»

		Критерии выполнения (5): - обучающийся показывает содержательность конспекта; - выделение основных и вспомогательных приемов; - грамотность и логичность изложения;	заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Умеет: - организовать комплексное применение физических средств в восстановительном процессе спортсменов, с учетом возраста и пола; - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; - проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (5 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.) - не менее 10 слайдов.	Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.
	Контрольное мероприятие по разделу	Практический навык, демонстрации техники выполнения видов спортивного массажа по заданию. Критерии (3 баллов): - правильная техника выполнения приема массажа; - последовательность выполнения приема массажа; - соблюдение методических рекомендаций по выполнению приема массажа.	
	Промежуточный контроль (количество баллов)	25	
	Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	