

Минобрнауки России
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 «Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
 (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)

Институт непрерывного образования



Проректор по экономическим и социальным вопросам

П.В. Васильев

2023 г.

М.П.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
 «Оздоровительный и спортивный массаж»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Цель программы: получение новой компетенции в области оздоровительного и спортивного массажа, необходимой для выполнения профессионального вида деятельности.

Категория обучающихся: работники физкультурно-спортивной отрасли, а также лица, желающие овладеть методикой и практикой оздоровительного и спортивного массажа с медицинским и без медицинского образования.

Форма обучения: очно-заочная.

Трудоемкость: 108 академических часов.

Период реализации: 2023 год

| № п/п | Наименование раздела, темы | Всего часов | в том числе | | | Форма контроля |
|-------|---|-------------|-------------|----------------------|-------------|----------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | Сам. работа | |
| 1 | Введение в массаж | 28 | 22 | - | 6 | |
| 1.1. | Анатомо-физиологические основы массажа | 14 | 10 | - | 4 | |
| 1.2. | Гигиенические основы массажа | 5 | 4 | - | 1 | |
| 1.3. | Физиологическое действие приемов массажа на организм человека. Показания и противопоказания к массажу | 5 | 4 | - | 1 | |
| 1.4. | Виды, методы, формы и классификации массажа | 4 | 4 | - | - | |
| 2. | Методика и техника оздоровительного массажа отдельных частей тела | 44 | 6 | 24 | 14 | |
| 2.1. | Приемы оздоровительного | 8 | 2 | 4 | 2 | |

| | | | | | | |
|--------|---|-----|----|----|----|-------|
| | массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Манипуляции в оздоровительном массаже | | | | | |
| 2.2. | Частные методики оздоровительного массажа отдельных частей тела | 6 | 4 | - | 2 | |
| 2.2.1. | Массаж спины. Массаж шейно-воротниковой зоны | 6 | - | 4 | 2 | |
| 2.2.2. | Массаж плечевого пояса и свободных верхних конечностей | 6 | - | 4 | 2 | |
| 2.2.3. | Массаж тазового пояса и свободных нижних конечностей | 6 | - | 4 | 2 | |
| 2.2.4. | Массаж груди. Массаж живота | 6 | - | 4 | 2 | |
| 2.3. | Общий массаж | 6 | - | 4 | 2 | |
| 3. | Методика и техника спортивного массажа | 32 | 6 | 20 | 6 | |
| 3.1. | Техника спортивного массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация и ударные приёмы | 8 | 2 | 4 | 2 | |
| 3.2. | Техника тренировочного, предварительного и восстановительного видов массажа | 12 | 2 | 8 | 2 | |
| 3.3. | Массаж при спортивных травмах и заболеваниях | 12 | 2 | 8 | 2 | |
| 4. | Итоговая аттестация | 4 | - | 4 | - | Зачет |
| | Итого | 108 | 34 | 48 | 26 | |

Директор



С.В. Ахметзянова

Руководитель ресурсного центра
подготовки кадров в сфере здравоохранения
и социальной работы



О.М. Ракина