

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



Программа повышения квалификации

«СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ»

руководитель программы:
Гребенников Андрей Иванович
старший научный сотрудник, кандидат педагогических наук, доцент



АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Современная модернизация образовательной системы в Российской Федерации предъявляет новые требования к квалификации специалистов в области физической культуры и спорта.

Программа «Спортивный массаж» реализуется с целью формирования общих теоретических знаний и практических умений при проведении массажа, как средства физического совершенствования спортсмена, скорейшего достижения им оптимальной спортивной формы и более длительного ее сохранения, а так же эффективного восстановления работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой на различных этапах спортивной подготовки.

Программа способствует формированию компетенций по использованию спортивного массажа в практике физической культуры и спорта тренерами по видам спорта, тренерами по АФК, преподавателями физической культуры, специалистами физической культуры, использующими спортивный массаж в своей практической деятельности.

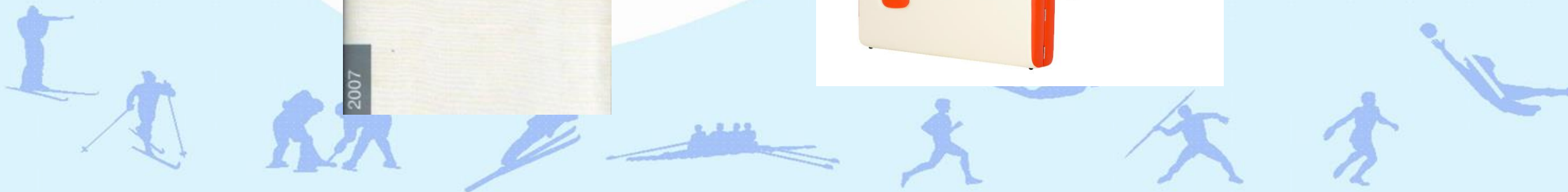


ПРОГРАММА КУРСА

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	Кол-во часов контроля	Тип контроля
Модуль 1. История возникновения и развития массажа. Психолого-физиологические и гигиенические основы массажа. Системы, методы, формы массажа. Классификация методик.	2	2	-	-	-	-
Модуль 2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приемов массажа. Общий массаж и частные методики массажа.	10	3	7	-	-	-
Модуль 3. Методика проведения спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный). Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом. Особенности массажа в отдельных видах спорта и в адаптивной физической культуре.	11	2	9	-	-	-
Итоговая аттестация	1				1	Итоговый тест
Итого часов	24	7	16		1	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

НИИ



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

- В ходе освоения программы слушатели познакомятся с практикой проведения массажа с учетом физических нагрузок, этапа спортивной подготовки и других особенностей тренировочного процесса спортсменов.
- Программа составлена с учетом профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта.
- Программа поможет специалистам эффективно использовать как мануальные, так и аппаратные методики спортивного массажа
- Курс «Спортивный массаж» ориентирован на формирование у специалистов в области физической культуры компетенций по восстановлению физической работоспособности с учетом требований предъявляемых в различных видах спорта

