

**Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Спортивный массаж»**

№ п/п	Наименование тем	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, час.	Практические занятия, час.
1	2	3	4	5
1	История возникновения и развития массажа. Психо- физиологические и гигиенические основы массажа	1 час	1	0
2	Системы, методы, формы массажа. Классификация методик.	1 час	1	0
3	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание и приема выжимание	2 часа	1	1
4	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание и приема растирание	2 часа	1	1
5	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение и вибраций	2 часа	1	1
6	Частные методики массажа отдельных участков тела	2 часа	0	2
7	Методика проведения общего массажа	2 часа	0	2
8	Методика проведения спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный)	3 часа	0	3
9	Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом	4 часа	1	3
10	Особенности массажа в отдельных видах спорта	2 часа	0	2
11	Методика массажа в адаптивной физической культуре	2 часа	1	1
12	Итоговый контроль	1 час		