

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ВГАФК»)**

«Утверждаю»

Председатель учебно-методического  
совета ФГБОУ ВО «ВГАФК»,  
проректор по учебной работе

В.А. Овчинников

\_\_\_\_\_ 2024 г.



**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации**

**КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ**  
(объем 108 часов)

## Раздел 1. «Характеристика программы»

### 1.1. Цель реализации программы

Формирование и совершенствование у слушателей систематических знаний, умений и практических навыков в области оздоровительных технологий и физкультурной деятельности с использованием методов классического массажа. Освоение программы направлено на формирование у слушателей следующих профессиональных компетенций:

ПК-1 – способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся;

ПК-2 – способен применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний), необходимых для выполнения профессиональной деятельности в области подготовки спортсменов, в том числе у лиц, имеющих отклонения в физическом и умственном развитии, а также при проведении физкультурно-оздоровительной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации для выполнения трудовой функции «Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки» (код В/04.6) согласно профессиональному стандарту 05.003 «Тренер» и трудовой функции «Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)» код (С/05.6) согласно профессиональному стандарту 05.002 «Тренер-преподаватель по АФК».

### 1.2. Планируемые результаты обучения

Компетенции, код	Соответствующие трудовые действия	Знания и умения
ПК-1 В/04.6	Контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья.	Знать: – принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами, в том числе психологии физической культуры и спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности

	<p>взрослых и детей; методика контроля и оценки антропологических, физиологических и психологических параметров человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы развития физических качеств и возможности массажа в процессе их формировании;</li> <li>– факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов;</li> <li>– учитывать возрастные психолого-физиологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– методы восстановления после физических нагрузок;</li> <li>– медико-биологические характеристики занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья);</li> <li>– методики контроля и оценки антропометрических, физиологических параметров человека;</li> <li>– виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов;</li> <li>– планы восстановительных мероприятий;</li> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>– противопоказания и ограничения к выполнению гигиенического и спортивного массажа;</li> <li>– меры предупреждения травматизма средствами массажа и самомассажа при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах занимающихся.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать средствами массажа приемы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;</li> <li>– учитывать возрастные психолого-физиологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– регулировать средствами и методами массажа психические состояния у занимающихся физической культурой и спортом.</li> </ul>
--	---

		<p>– владеть методиками массажа для повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;</p> <p>– проведения комплекса мероприятий по нормализации и восстановления функционального состояния, занимающихся физической культурой и спортом.</p>
<p><b>ПК-2</b> <b>С/05.6</b></p>	<p>Обучение занимающихся правилам выполнения требований медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- морфо-анатомические особенности строения организма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, зачисляемым в группы начальной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;</li> <li>- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности человеческого организма ;</li> <li>- этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- методы и техники самоконтроля занимающихся, проходящих спортивную подготовку;</li> <li>- физиологические механизмы и методы восстановления в адаптивном спорте;</li> <li>- методы психорегуляции посредством массажа и самомассажа для управления состоянием при выступлении на спортивном соревновании;</li> <li>- принципы и формы организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств массажа.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать сведения о сезонной динамике патологического процесса в организме занимающегося, влиянии на этот процесс лечебных и профилактических процедур для планирования тренировочного</li> </ul>

		<p>процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации с занимающимися;</li> <li>- отслеживать физическое, функциональное, психическое состояние занимающихся, выявлять наличие признаков их перенапряжения и переутомления во время занятия;</li> <li>- проводить физиологическое обоснования программ физической реабилитации, в том числе с целью прогнозирования эффективности физической реабилитации занимающегося;</li> <li>- анализ личной и медицинской информации об инвалидах, лицах с ограниченными возможностями здоровья, оценка соответствия данных инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья требованиям программы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта для зачисления на начальный этап спортивной подготовки</li> <li>- сбор показателей физической и функциональной подготовленности, результатов медицинских обследований и антропометрических измерений у занимающихся по программе начальной подготовки.</li> </ul>
--	--	--

**1.3. Категория слушателей:** лица, имеющие среднее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Сестринское дело», «Физическая культура и спорт», «Адаптивная физическая культура»; высшее (неоконченное высшее) образование по направлениям (специальностям) «Физическая культура», «Физическая культура и спорт», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» без предъявления требований к стажу работы.

**1.4. Форма обучения:** очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Срок освоения программы:** от 3 до 4 недель.

**1.6. Календарный учебный график:** учебные занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 4-6 часов в день.