

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Оздоровительный и спортивный массаж»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость по видам работ в академических часах:			Форма контроля	
		всего	лекции	практические		самостоятельная работа
1.	Физиология функциональных систем в оздоровительном и спортивном массаже. Гигиенические основы массажа. Мышечно-тонические асимметрии в работе массажиста.	2	2	-	2	-
2.	Основные и вспомогательные приемы массажа – поглаживание	4	-	4	4	-
3.	Основные и вспомогательные приемы массажа – выжимание (верхние конечности)	4	-	4	4	-
4.	Основные и вспомогательные приемы массажа – выжимание (нижние конечности)	4	-	4	4	-
5.	Основные и вспомогательные приемы массажа – разминание (верхние конечности)	4	-	4	4	-
6.	Основные и вспомогательные приемы массажа – разминание (нижние конечности)	4	-	4	4	-
7.	Основные и вспомогательные приемы массажа – растирание	4	-	4	4	-
8.	Основные и вспомогательные приемы массажа – вибрационные техники (ударная)	4	-	4	4	-
9.	Основные и вспомогательные приемы массажа – вибрационные техники (непрерывная)	4	-	4	4	-
10.	Методика глубококотанного массажа грудного отдела позвоночника	4	-	4	4	-
11.	Методика глубококотанного массажа поясничного отдела позвоночника	4	-	4	4	-
12.	Основные и вспомогательные приемы массажа – пассивные движения в суставах	4	-	4	4	-
13.	Общая методика и техника оздоровительного	4	-	4	4	-

	массажа								
14.	Общая методика и техника спортивного массажа	4	-	4	4	-	4	-	4
	Итоговая аттестация	2	-	2	2	-	2	-	2
	ИТОГО	108	2	54	54	2	54	2	52
									Зачет (Тестирование)