

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(МГОУ)**

**Факультет физической культуры**  
**Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 10 » 06 2020 г.  
Начальник управления \_\_\_\_\_  
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
Председатель \_\_\_\_\_  
/Г.Е. Суслин/



**Рабочая программа дисциплины**  
**Массаж**

**Направление подготовки**  
**44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль:**  
**Физическая культура**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очная**

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № \_\_\_\_\_  
Председатель УМКом \_\_\_\_\_  
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой  
оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
/И.В. Кулишенко/

Мытищи  
2020

Автор-составитель:

Наполова Г.В., к.б.н., доцент кафедры Оздоровительной и адаптивной физической культуры МГОУ

Попова И.А. ассистент кафедры Оздоровительной и адаптивной физической культуры МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Массаж» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.01. «Педагогическое образование» утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ № 121 от 22.02.2018.

Год набора 2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 8  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 10 |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 28 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 28 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 28 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 29 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины**

Цель дисциплины - обеспечить должную готовность выпускника к осуществлению оздоровительной работы, направленной на повышение и коррекцию состояния здоровья учащихся образовательных учреждений разного типа и форм собственности и других категорий населения.

#### **Задачи дисциплины:**

- изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показания и противопоказания к массажу, систем, форм и методов массажа;
- изучение классификации приёмов классического массажа, физиологическое влияние на системы, ткани, органы и организм человека в целом;
- изучение техники и методики приёмов классического массажа;
- изучение частных методик массажа отдельных частей тела и овладение методикой сеанса общего массажа;
- изучение особенностей различных видов массажа и основ методики использования массажа в спортивной, лечебной практике, а также в повседневной жизни человека;
- изучение организационно-методических особенностей использования массажа в отдельных видах спортивно-оздоровительного туризма и рекреативно спортивной деятельности с различным контингентом населения;
- изучения использования термо-, гидро-, физиопроцедур в сочетании с массажем и самомассажем в спортивной практике, а также в рекреативно-оздоровительной и туристической деятельности;
- изучение методики и техники самомассажа и использование его в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Обучение студентов строится на основе знаний, ранее полученных ими при изучении следующих дисциплин:

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины «Физиология

физического воспитания и спорта», «Анатомия», «Биохимия человека», «Основы медицинских знаний», «Гигиена физического воспитания», «Мониторинг физического состояния учащихся», «Лечебная физическая культура».

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | <b>Очная</b>   |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 60,2           |
| Лекции                                       | 20             |
| Лабораторные работы                          | 20             |
| Практические занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7,8            |

Форма промежуточной аттестации: зачет 8 семестр

#### 3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контактная работа |                      |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Лекции            | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>          | <b>3</b>             | <b>4</b>             |
| <b>История развития массажа.</b> Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. | 2                 | 2                    | 2                    |
| <b>Анатомо-физиологическое обоснование массажа.</b> Механизмы физиологического влияния массажа на организм. Влияние                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                 | 2                    | 2                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, мышечную систему, костный и суставно-связочный аппарат, кровеносную и лимфатическую системы и обмен веществ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |
| <b>Гигиенические основы массажа.</b> Гигиенические требования к помещению. Режим работы массажиста. Смазывающие средства. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 | 2 |
| <b>Системы, методы и формы массажа.</b> Системы массажа: русская, финская и шведская системы. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Понятие об аппаратных методах массажа (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.). Комбинированный метод массажа. Характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа, парного массажа, самомассажа). Краткая характеристика сеанса частного массажа.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 2 | 2 |
| <b>Классификация видов спортивного массажа.</b> Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Восстановительный массаж. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Понятие о бане и ее использование в спортивной практике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 | 4 | 4 |
| <b>Классификация видов гигиенического массажа.</b> Характеристика гигиенического массажа. Гигиенический профилактический массаж (укрепляющий гигиенический массаж и гигиенический массаж, предупреждающий заболевания). Гигиенический восстановительный массаж (гигиенический производственный массаж, гигиенический бытовой массаж, гигиенический физкультурно-спортивный массаж и гигиенический реабилитационно-оздоровительный массаж). Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях (гигиенический тонизирующий массаж и гигиенический успокаивающий массаж).                                                                                                             | 2 | 2 | 2 |
| <b>Классификация видов лечебного массажа.</b> Классификация лечебного массажа в зависимости от характера заболевания: массаж при заболеваниях центральной и периферической нервной системы, массаж при заболеваниях и травмы опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 2 | 2 |
| <b>Классификация приемов классического массажа,</b> физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека. Техника и методика выполнения приемов. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения сотрясающих приемов. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема движение. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов. | 2 | 2 | 2 |
| <b>Самомассаж</b> (ручной, аппаратный, комбинированный). Самомассаж при занятиях физической культурой и спортом. Особенности самомассажа в режиме рабочего дня. Самомассаж при травмах и некоторых повреждениях, связанных со спортом и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 2 | 2 |

|                       |           |           |           |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
| физической культурой. |           |           |           |
| <b>Итого</b>          | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

| Название темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вопросы для самостоятельной работы студентов                                                                                                                                                                                                                   | Виды работ                                                                                                  | Количество часов | Методическое обеспечение | Форма отчетности                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>История развития массажа.</b> Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. | определение понятия массаж и назовите области его применения<br>основные исторические этапы развития массажа<br>принципы классификации видов массажа<br><br>Как делится массаж по целевому принципу?<br>методически сложившиеся виды массажа                   | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка реферата                                                          | 2                | Л:1, 5.                  | Устный опрос, Реферат                               |
| <b>Анатомо-физиологическое обоснование массажа.</b> Механизмы физиологического влияния массажа на организм. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную системы, кожу, мышечную систему, костный и суставно-связочный аппарат, кровеносную и лимфатическую системы и обмен веществ.                                                                     | механизм физиологического действия массажа на организм<br>биологические эффекты действия массажа.<br>Местные биологические эффекты действия массажа.<br>Факторы, определяющие реакцию организма на массаж.<br>Параметры индивидуальной реактивности организма. | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | 2                | Л:1,3,4.                 | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                             | <b>4</b>         |                          |                                                     |

## 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                         | Этапы формирования                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ДПК-8 Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этапы сформированности                                     | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценивания                                                                                              | Шкала оценивания (баллы) |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>ДПК-8</b>            | <b>Пороговый</b>         | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- возрастные особенности развития личности;<br>- современные средства и методы обучения и воспитания;<br>- современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности;<br><b>Уметь:</b><br>- планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися;<br>- использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся;<br><b>Владеть:</b><br>- способами индивидуального обучения;<br>- навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения; | Текущий контроль:<br>Устный опрос,<br>Реферат, Доклад,<br>письменный опрос<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 41-60                    |
|                         | <b>Продвинутой</b>       | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам;<br>- особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся<br>- современные оздоровительные технологии.<br><b>Уметь:</b><br>- использовать современные средства физической культуры и                                                                                                                                                                                                                                            | Текущий контроль:<br>Устный опрос,<br>Реферат, Доклад,<br>письменный опрос<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 61-100                   |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | спорта, оздоровительные технологии, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся;<br><b>Владеть:</b><br>- навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся. |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Разновидности методически сложившихся видов массажа.
2. Виды ручного массажа.
3. Методические особенности шведского массажа.
4. Методические особенности финского массажа.
5. Методические особенности российского массажа.
6. Как подразделяются виды массажа по форме организации.
7. В чем заключается трофический эффект разминания?
8. Почему разминание является основным приемом массажа?
9. Особенности методического подхода к выполнению разминания
10. Понятие об ударных приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
11. Понятие о сотрясающих приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
12. Понятие о физиологических механизмах регуляции (рефлекторном, гормональном, механизме «мышечного насоса», моторно-висцеральных рефлексах) при действии физических упражнений на человека.
13. Продолжительность общего и частного массажа.
14. Последовательность массируемых участков и приемов массажа.
15. Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.)
16. Особенности физиологического действия аппаратного массажа.
17. Методика выполнения самомассажа на отдельных участках
18. Предварительный массаж, его виды и методика в ИВС.
19. Восстановительный массаж, его виды и методика в ИВС.
20. Тренировочный массаж, его виды и методика в ИВС.
21. Классификация мазей, растирок и кремов, используемых в массаже.
22. Правила применения мазей и смазывающих веществ в массаже. Противопоказания к их использованию.

23. Понятие о травматизме и возможностях применения массажа в ИВС.
24. Виды термопроцедур, их влияние на организм спортсмена.
25. Методика и продолжительность банной процедуры.
26. Противопоказания к применению бани.
27. Критерии прекращения действия тепловой нагрузки.
28. Организация массажа в бане и его виды.
29. Сочетание термо- и гидропроцедур.

### **Вопросы для письменного опроса**

1. Дайте определение понятия массаж и назовите области его применения
2. Каково происхождение этого слова. Назовите основные исторические этапы развития массажа
3. Назовите принципы классификации видов массажа
4. Как делится массаж по целевому принципу?
5. Назовите методически сложившиеся виды массажа
6. Опишите механизм физиологического действия массажа на организм
7. Общие биологические эффекты действия массажа.
8. Местные биологические эффекты действия массажа.
9. Факторы, определяющие реакцию организма на массаж.
10. Параметры индивидуальной реактивности организма.
11. Параметры дозировки массажа.
12. Что собой представляет метод поглаживания.
13. Биологические эффекты поглаживания.
14. Разновидности поглаживания.
15. Что собой представляет метод выжимания.
16. Разновидности выжимания.
17. Биологические эффекты выжимания.
18. Абсолютные противопоказания к массажу.
19. Временные противопоказания к массажу.
20. Местные противопоказания к массажу.
21. Показания к массажу.
22. Укажите ткани, на которые целенаправленно действует растирание и опишите методические особенности его выполнения.
23. Как действует растирание на организм в общем и местно на ткани.
24. Что такое профилактический массаж и его виды.
25. Виды прикладного массажа.

### **Тематика рефератов**

1. Виды бань и их национальные особенности.
2. Физиологическое влияние термопроцедур бани на организм.
3. Организационные и методические особенности выполнения массажа в сочетании с термопроцедурами.

4. Технология вибромассажа при помощи аппаратов
5. Виды гидромассажа
6. Пневмомассаж
7. Самомассаж
8. Понятие о тренировочном массаже
9. Особенности тренировочного массажа в ИВС
10. Понятие о предварительном массаже
11. Особенности предварительного массажа в ИВС
12. Понятие о восстановительном массаже
13. Особенности восстановительного массажа в ИВС
14. Применение мазей и смазывающих средств в массаже.
15. Понятие о массаже при травмах и заболеваниях в ИВС.

### **Тематика докладов**

1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Китае, Индии, Египте, Риме, у древних славянских племен.
2. Развитие массажа в России до Октябрьской революции. Заслуги отечественных ученых в развитии массажа в России.
3. Развитие массажа в СССР и России. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И. М. Саркизова-Серазини.
4. Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа на организм.
5. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную системы.
6. Влияние массажа на кожу.
7. Действие массажа на мышечную систему.
8. Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат.
9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
10. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
11. Гигиенические основы массажа.
12. Классификация массажа. Виды массажа.
13. Системы, методы, формы массажа.
14. Сочетание аппаратного массажа с ручным и методика его проведения.
15. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.
16. Показания и противопоказания к проведению массажа.
17. Правила использования кремов и растирок, мазей.
18. Показания и противопоказания к применению растирок.
19. Физиологическое действие растирок.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Определение массажа.
2. Основные исторические этапы массажа.
3. Рефлекторный фактор механизма действия массажа на организм.

4. Нейрогуморальный фактор механизма действия массажа на организм.
5. Механический фактор механизма действия массажа на организм.
6. Общие биологические эффекты действия массажа.
7. Местные биологические эффекты действия массажа.
8. Факторы, определяющие реакцию организма на массаж.
9. Параметры индивидуальной реактивности организма.
10. Параметры дозировки массажа.
11. Принципы классификации массажа.
12. Как подразделяется массаж по целевому принципу.
13. Что собой представляет метод поглаживания.
14. Биологические эффекты поглаживания.
15. Разновидности поглаживания.
16. Что собой представляет метод выжимание.
17. Разновидности выжимания.
18. Биологические эффекты выжимания.
19. Что такое профилактический массаж и его виды.
20. Виды прикладного массажа.
21. Разновидности методически сложившихся видов массажа.
22. Виды ручного массажа.
23. Методические особенности шведского массажа.
24. Методические особенности финского массажа.
25. Методические особенности российского массажа.
26. Как подразделяются виды массажа по форме организации.
27. Абсолютные противопоказания к массажу.
28. Временные противопоказания к массажу.
29. Местные противопоказания к массажу.
30. Показания к массажу.
31. Укажите ткани, на которые целенаправленно действует растирание и опишите методические особенности его выполнения.
32. Как действует растирание на организм в общем и местно на ткани.
33. В чем заключается трофический эффект разминания?
34. Почему разминание является основным приемом массажа?
35. Особенности методического подхода к выполнению разминания.
36. Понятие об ударных приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
37. Понятие о сотрясающих приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
38. Продолжительность и схема выполнения общего классического массажа.
39. Классификация технических средств, используемых в массаже их влияние на организм.
40. Понятие о гидромассаже.
41. Предварительный массаж, его виды и методика.
42. Восстановительный массаж, его виды и методика.
43. Тренировочный массаж, его виды и методика.
44. Классификация мазей, растирок и кремов, используемых в массаже.

45. Правила применения мазей и смазывающих веществ в массаже. Противопоказания к их использованию.
46. Виды бань и характеристика микроклиматических условий в них.
47. Виды массажа и условия его организации в бане.

**5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Распределение баллов по видам работ для очной формы обучения:

| <b>Название компонента</b> | <b>Распределение баллов</b> |
|----------------------------|-----------------------------|
| Посещение учебных занятий  | до 100                      |
| Письменный опрос           | до 100                      |
| Устный опрос               | до 100                      |
| Доклад                     | до 100                      |
| Реферат                    | до 100                      |
| Зачет                      | до 30                       |

**Шкала оценки посещаемости:**

| <b>Посещение учебных занятий</b>                                               | <b>Количество баллов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Регулярное посещение занятий                                                   | <b>8-10 баллов</b>       |
| Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине. | <b>4-7 баллов</b>        |
| Нерегулярное посещение занятий                                                 | <b>1-3 баллов</b>        |
| Регулярные пропуски                                                            | <b>0 баллов</b>          |

**Шкала оценки устного опроса студента:**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Количество баллов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                       | <b>80-100 баллов</b>     |
| участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | <b>60-89 баллов</b>      |
| низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                                                                                                                                  | <b>30-59 баллов</b>      |

|                                                                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины. | <b>0-29 балла</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

### Шкала оценки написания реферата:

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | <b>80-100 баллов</b>     |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | <b>60-89 баллов</b>      |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                       | <b>30-59 баллов</b>      |

### Шкала и критерии оценивания докладов

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> <li>- четко выстроен;</li> </ul> <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался</li> </ul> <p>Качество ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечает на вопросы;</li> </ul> <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показано владение специальным аппаратом;</li> </ul> <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полностью характеризуют работу;</li> </ul> | <b>80-100 баллов</b>     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывается, но не объясняется суть работы;</li> </ul> <p>Качество ответов на вопросы: - не может ответить на большинство вопросов;</p> <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использованы общенаучные и специальные термины;</li> </ul> <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нечетки;</li> </ul> <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;</li> </ul>                                                            | <b>60-89 баллов</b> |
| <p>Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачитывается.</li> </ul> <p>Качество ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не может четко ответить на вопросы.</li> </ul> <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показано владение базовым аппаратом.</li> </ul> <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеются, но не доказаны.</li> </ul> <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.</li> </ul> | <b>30-59 баллов</b> |

### Шкала и критерии оценивания письменного опроса.

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Количество баллов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно                                                                                                                                                                  | <b>80-100 баллов</b>     |
| Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей. достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. | <b>60-89 баллов</b>      |
| В работе допущены существенные отклонения от темы; не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений                                                                                                                 | <b>30-59 баллов</b>      |

*Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему*

| <b>100-балльная система оценки</b> | <b>Традиционная четырех балльная система оценки</b> |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 81 – 100 баллов                    | отлично/зачтено                                     |
| 61 – 80 баллов                     | хорошо/зачтено                                      |

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| 41 – 60 баллов | удовлетворительно/зачтено      |
| 0- 40 баллов   | неудовлетворительно/не зачтено |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная:**

1. Бирюков А.А. «Лечебный массаж», М., 2000.
2. Бирюков А.А. «Массаж», М., 2003.
3. Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу.- М., ФиС, 1983.
4. Бирюков А.А. Массаж и самомассаж.- М.: ФиС, 2000.

### **Дополнительная литература:**

1. Бирюков А.А. «Массаж для всех», М., 1999.
2. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – Л., 1991.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М., 1993.
4. Дубровский В.И. «Энциклопедия массажа», М., 1999.
5. Коршунов О.И. Основы теории массажа. – Волгоград, 1992.
6. Коршунов О.И., Чопорова Е.В. Гигиенический массаж как оздоровительное средство физического воспитания. – Волгоград, 2004.
7. Латогуз С.И. «Руководство по технике массажа и мануальной терапии», Ростов-на-Дону, 2002
8. Погосян М.М. «Лечебный массаж», М., 2002.
9. Фокин В.Н. «Массаж и другие методы лечения», М., 2003.

### **6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- [catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- <http://Publ. Lib.ru/ARC> – Универсальная библиотека электронных книг.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» .

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

**Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

**Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

**9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;