

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:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b9595c69e2

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

Факультет физической культуры  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной  
деятельности

« 24 » марта 2022 г.  
Начальник управления  
/Р.В. Саполетов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 24 » марта 2022 г. № 23  
Председатель



**Рабочая программа дисциплины**

Массаж

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Физкультурно-оздоровительные технологии

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

Протокол «21» марта 2022 г. № 7  
Председатель УМКом  
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и  
адаптивной физической культуры

Протокол от « 28 » октября 2022 г. № 7  
Зав. кафедрой  
/С.А. Семенова/

Мытищи  
2022

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

Рабочая программа дисциплины «Массаж» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

## 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-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа

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

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Обучение студентов строится на основе знаний, ранее полученных ими при изучении следующих дисциплин: Физиология человека, Анатомия человека.

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         | 3               |
| Объем дисциплины в часах                     | 108             |
| Контактная работа:                           | 54,2            |
| Лекции                                       | 14              |
| Лабораторные работы                          | 20              |
| Практические занятия                         | 20 <sup>1</sup> |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2             |
| Зачет                                        | 0,2             |
| Самостоятельная работа                       | 46              |
| Контроль                                     | 7,8             |

Форма промежуточной аттестации: зачет 5 семестр

### 3.2.Содержание дисциплины

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Контактная работа |                      |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Лекции            | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                 | 3                    | 4                    |
| <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                 |                      |                      |
| <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.                                                                                                                         | 2                 | 4                    | 4                    |
| <b>Гигиенические основы массажа.</b> Гигиенические требования к помещению. Режим работы массажиста. Смазывающие средства. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                      |                      |
| <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. | 4                 | 4                    | 4                    |
| <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.                                                                                                                                                          | 2                 |                      |                      |
| <b>Классификация видов гигиенического массажа.</b> Характеристика гигиенического массажа. Гигиенический профилактический массаж                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 4                    | 4                    |

<sup>1</sup> Часы в форме практической подготовки

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|----|
| (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).                                                                                                                                                                                                                                             |    |                 |    |
| <b>Классификация видов лечебного массажа.</b> Классификация лечебного массажа в зависимости от характера заболевания: массаж при заболеваниях центральной и периферической нервной системах, массаж при заболеваниях и травмы опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                 |    |
| <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  | 8               | 8  |
| <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 физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                 |    |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14 | 20 <sup>2</sup> | 20 |

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

| Темы для самостоятельного изучения | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                        | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                                                                | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>История развития массажа.</b>   | определение понятия массаж и назовите области его применения<br>основные исторические этапы развития массажа<br>принципы классификации видов массажа<br>Как делится массаж по целевому принципу?<br>методически сложившиеся виды массажа | 5                | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Анатомо-физиологическое</b>     | механизм физиологического действия массажа на организм<br>биологические эффекты действия                                                                                                                                                 | 5                | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к                                                                 | Учебно-методическое                        | Письменный опрос, устный                            |

<sup>2</sup> Часы в форме практической подготовки

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                             |                                             |                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>обоснование массажа.</b>                        | массажа.<br>Местные биологические эффекты действия массажа.<br>Факторы, определяющие реакцию организма на массаж.<br>Параметры индивидуальной реактивности организма.                                                                                                                                                 |   | письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата                                             | обеспечение дисциплины                      | опрос<br>Доклад<br>Реферат                          |
| <b>Гигиенические основы массажа.</b>               | Гигиенические основы массажа. выполнения приема.<br>Организация работы массажиста.<br>Показания и противопоказания к применению массажа.<br>Профессиональная этика массажиста.                                                                                                                                        | 5 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Системы, методы и формы массажа.</b>            | Системы массажа..<br>Методы массажа.<br>Формы массажа.<br>Классификация массажа.                                                                                                                                                                                                                                      | 5 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Классификация видов спортивного массажа.</b>    | Особенности методики спортивного массажа в игровых видах спорта.<br>Особенности методики спортивного массажа в единоборствах.<br>Особенности методики спортивного массажа в циклических видах спорта.<br>Особенности методики спортивного массажа в силовых, скоростно-силовых и сложно координационных видах спорта. | 5 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Классификация видов гигиенического массажа.</b> | Характеристика гигиенического массажа. Гигиенический профилактический массаж                                                                                                                                                                                                                                          | 5 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины. | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Классификация видов лечебного</b>               | Характеристика лечебного массажа. Особенности проведения.                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к                                                                 | Учебно-методическое                         | Письменный опрос, устный                            |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                             |                                            |                                                     |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>массажа.</b>                                     | Методы лечебного массажа.<br>Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа.<br>Дайте понятие о сегментарном массаже.<br>Раскройте суть точечного массажа.<br>Дайте определение соединительно-тканного массажа.<br>Дайте определение, цели и задачи периостального массажа.                                                                                                                                                                                                                                                           |   | письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата                                             | обеспечение дисциплины                     | опрос<br>Доклад<br>Реферат                          |
| <b>Классификация приемов классического массажа,</b> | Ткани, на которые целенаправленно действует растирание и опишите методические особенности его выполнения.<br>Как действует растирание на организм в общем и местно на ткани.<br>В чем заключается трофический эффект разминания?<br>Почему разминание является основным приемом массажа?<br>Особенности методического подхода к выполнению разминания<br>Понятие об ударных приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.<br>Понятие о сотрясающих приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты. | 6 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Самомассаж</b>                                   | Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.)<br>Особенности физиологического действия аппаратного массажа.<br>Методика выполнения самомассажа на отдельных участках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к письменному опросу<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Письменный опрос, устный опрос<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Итого</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | 46                                                                                                          |                                            |                                                     |

## 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

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                      | Этапы формирования                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на учебных занятиях</li> <li>2. Самостоятельная работа</li> </ol> |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этапы формирования                                         | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценивания                             | Шкала оценивания                                                                                                                         |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК-4                   | <b>Пороговый</b>         | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма в ИВС</li> <li>- причины возникновения травматизма.</li> <li>- мероприятия направленные на профилактику травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию</li> <li>- Организует проведение восстановительных мероприятий</li> <li>- организовать проведение восстановительных мероприятий</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> </ul>                                                                                                   | Устный опрос, реферат, доклад, письменный опрос | Шкала оценивания устного опроса студента<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания письменного опроса |
|                         | <b>Продвинутый</b>       | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС</li> <li>- Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий.</li> <li>- Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий;</li> <li>- способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> <li>- владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена</li> </ul> | Устный опрос, реферат, доклад, письменный опрос | Шкала оценивания устного опроса студента<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания письменного опроса |

### Шкала оценивания устного опроса

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                               | Количество баллов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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>15</b>         |
| участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное                                                                                             | <b>10</b>         |

|                                                                                                                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.                                           |          |
| низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. | <b>5</b> |
| отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.                                                | <b>0</b> |

### Шкала оценивания 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>20</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>10</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>5</b>                 |

### Шкала оценивания доклада

| <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>20</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>                                                            | 15 |
| <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> | 5  |

### Шкала оценивания письменного опроса

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                               | Количество баллов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно                                                                                                                                                                  | 10                |
| 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. | 5                 |
| В работе допущены существенные отклонения от темы; не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений                                                                                                                 | 0                 |

### 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

#### Примерные 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 рефлексх) 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.

### **Примерные 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 поглаживание.
13. Биологические эффекты поглаживания.
14. Разновидности поглаживания.
15. Что собой представляет метод выжимание.
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.

### **Примерная 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.

### **Примерная 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.

### **Примерный 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 русского 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.

Формами текущего контроля являются: доклад, реферат, письменный опрос, устный опрос.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

##### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"><li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li><li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li><li>- излагает материал последовательно и правильно</li></ul> |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                         |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"><li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li><li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li><li>- излагает материал непоследовательно</li></ul>                 |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                        |

##### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

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

## 6.1 Основная литература

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.

## 6.2 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 – 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://Pubi. Lib.ru/ARC](http://Pubi.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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **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;