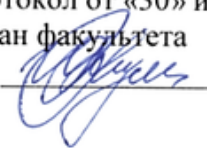


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Массаж

Направление подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование

Профиль (программа подготовки)
" Физическая культура и дополнительное образование "

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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 2. Самостоятельная работа

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)
ДПК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - возрастные особенности развития личности; - современные средства и методы обучения и воспитания; - современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности; - особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам; - особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся - современные оздоровительные технологии.	Текущий контроль: Устный опрос, Реферат, Доклад, тестирование, письменный опрос Промежуточная аттестация: Зачет	41-60
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Уметь: - планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися;	Текущий контроль: Устный опрос, Реферат, Доклад, тестирование,	61-100

		я работа	- использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: - способами индивидуального обучения; - навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения; - навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся.	письменный опрос Промежуточная аттестация: Зачет	
--	--	----------	--	---	--

3. 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 рефlekсах) 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 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.

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 нервные 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 и 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.

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:

Название компонента	Распределение баллов
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:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий,	4-7 баллов

единичные пропуски по уважительной причине.	
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

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.	80-100 баллов
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.	60-89 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-59 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-29 балла

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют 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.	80-100 баллов
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	60-89 баллов

на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
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.	30-59 баллов

Шкала и критерии оценивания докладов

Критерии	Количество баллов
Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; Четкость выводов: - полностью характеризуют работу;	80-100 баллов
Качество доклада: - рассказывается, но не объясняется суть работы; Качество ответов на вопросы: - не может ответить на большинство вопросов; Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины; Четкость выводов:	60-89 баллов

- нечетки; Использование демонстрационного материала: - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	
Качество доклада: - зачитывается. Качество ответов на вопросы: - не может четко ответить на вопросы. Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение базовым аппаратом. Четкость выводов: - имеются, но не доказаны. Использование демонстрационного материала: - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	30-59 баллов

Шкала и критерии оценивания письменного опроса.

Критерии	Количество баллов
Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно	80-100 баллов
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.	60-89 баллов
В работе допущены существенные отклонения от темы; не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений	30-59 баллов

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных, практических занятий и лабораторных работ осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий							Итого %
		1	2	3	4			62	

Допуск к зачету осуществляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 2

Таблица 2

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметка о зачете	Подпись преподав.
		Посещение	Устный опрос	Реферат	Практические задания	Самостоятельная работа	Контр. мероприятия		
		до 20 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 25 баллов	до 10 баллов	до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8		9	10
2									
3									

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

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено