

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Спортивный и оздоровительный массаж

---

Уровень высшего образования

Магистратура

---

Направление подготовки / специальность

49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

---

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 Спортивный и оздоровительный массаж относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3: Способен проводить мероприятия по физической реабилитации, направленные на развитие, сохранение и восстановление двигательных и иных функциональных возможностей лиц разного возраста и состояния здоровья	ПК-3.1: Знает физиологическое воздействие физических упражнений, методики дыхательной гимнастики, показания и противопоказания к проведению занятий; приемы классического массажа, виды спортивного массажа, физиологическое воздействие приемов массажа, приемы точечного массажа, приемы массажа по видам спорта, назначение и разновидности спортивного массажа; аппараты и устройства для проведения массажа, вибрационные, вакуумные, микротоковые, показания и противопоказания для использования аппаратного массажа	ПК-3.1: Умеет показывать активные и пассивные физические упражнения, использовать дыхательные упражнения, определить показания и противопоказания для проведения массажа, определить уровни воздействия при массаже, учитывать поставленные перед спортсменом и пациентом задачи; самостоятельно составлять массажные программы для спортсменов Владеет (имеет опыт) проведения активных и пассивных физических упражнений, использования дыхательной гимнастики, выполняет постизометрическую релаксацию мышц; методикой классического массажа, эффективное исполнение предварительного, тренировочного и восстановительного видов массажа; - профилактика и устранение последствий болезней и травм	Собеседование Тест Практическое задание Разноуровневые задачи	Зачёт: Контрольные вопросы

		полученных при занятиях спортом, с помощью массажных техник		
ПК-6: Способен осуществлять развивающее обучение лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающее оптимальное умственное и физическое развитие человека.	ПК-6.1: Знает алгоритм планирования процесса самомассажа для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека; теоретические основы развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.	ПК-6.1: Умеет планировать процесс самомассажа для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека; применять основы развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека. Владеет (имеет опыт) планирования образовательного процесса для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека; имеет опыт применения развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.	Собеседование Практическое задание Тест Разноуровневые задачи	Зачёт: Контрольные вопросы

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
<b>- занятия лекционного типа</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	28	8
- КСР	1	1
самостоятельная работа	79	91
Промежуточная аттестация	0 Зачёт	4 Зачёт

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	
Раздел 1. Понятие массажа, Виды массажа.Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм	62	66		2	12	4	12	6	50	60	
Раздел 2. Спортивный массаж. Точечный и аппаратный массаж	23	20		2	8	2	8	4	15	16	
Раздел 3. Самомассаж. Мануальное мышечное тестирование	22	17			8	2	8	2	14	15	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	108	108	0	4	28	8	29	13	79	91	

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Понятие массажа, Виды массажа. Приемы массажа. Физиологическое воздействие массажа на организм

Тема 1. История развития . Цели и задачи, средства виды и техники массажа.

Тема 2. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения массажа.

Тема 3 Гигиенические требования к проведению массажа, организация рабочего места массажиста.

Тема 4. Показания и противопоказания к проведению массажа. Абсолютные и временные противопоказания.

Тема 5. Приемы классического массажа, поглаживание, растирание, физиологическое воздействие приемов на организм.

Тема 6. Приемы классического массажа - растирание, разминание - физиологическое воздействие на организм.

Тема 7. Активные и пассивные физические упражнения при проведении массажа.

Тема 8. Дыхательные упражнения при проведении массажных процедур.

Раздел 2. Спортивный массаж. Точечный и аппаратный массаж

Тема 1. Виды спортивного массажа, подготовительный, тренировочный, восстановительный

Тема 2. Приемы массажа, техника выполнения, показания и противопоказания.

Тема 3. Особенности массажа в зависимости от вида спорта.

Тема 4. Массаж при травмах и заболеваниях связанных со спортом.

Тема 5. Понятие о рефлексотерапии, точечный массаж.

Тема 6. Применение аппаратов в массаже. Миостимуляция, вибрационные массажеры, показания и противопоказания для проведения массажа.

Тема 7. Баночный массаж

Раздел 3. Самомассаж. Мануальное мышечное тестирование.

Тема 1. Миофасциальные цепи в спортивном массаже,

Тема 2. Базовые принципы диагностики МФЦ

Тема 3. Диагностика нарушений в работе мышечных и связочных структур МФЦ

Тема 4. Коррекция дисфункций мышечных и связочных структур МФЦ, техника и алгоритмы.

Тема 5. Приемы самомассажа

Тема 6. Основные техники самомассажа

Тема 7. Новые технологии в массаже и самомассаже

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очная форма обучения - 16 ч., заочная форма обучения - 8 ч.

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

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Полякова А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс : учебно-методическое пособие по дисциплине «оздоровительный массаж» для бакалавров очной формы обучения по направлению 49.03.01 «физическая культура», профиль «физкультурно-оздоровительные технологии» / Полякова А. В. - Сочи : СГУ, 2022. - 36 с. - Книга из коллекции СГУ - Физкультура и Спорт.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

##### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-3:**

1. Понятие массаж. Виды массажа. (ПК-3)

2. Виды и техники массажа. (ПК-3)

3. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема поглаживание. (ПК-3)

4. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема растирание. (ПК-3)
5. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема разминание. (ПК-3)
6. Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм приема вибрация. (ПК-3)
7. Показания и противопоказания к проведению массажа. (ПК-3)
8. Методики дыхательной гимнастики. (ПК-№)
9. Применение активных упражнений при проведении массажа. (ПК-3)
10. Применение пассивных упражнений при проведении массажа. (ПК-3)
11. Виды спортивного массажа (ПК-3)
12. Массаж в легкоатлетическом спорте. (ПК-3)
13. Массаж при занятиях футболом. (ПК-3)
14. Массаж после соревновательной деятельности. (ПК-3)
15. Массаж после травмы голеностопного сустава. (ПК-3)
16. Аппаратный массаж, преимущества.(ПК-3)
17. Показания для проведения аппаратного массажа. (ПК-3)
18. Аппараты для массажа. (ПК-3)

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-6:**

1. Понятие самомассажа (ПК-6)
2. Техники проведения самомассажа (ПК-6)
3. Методика обучения самомассажу (ПК-6)
4. Обучение основным техникам самомассажа. (ПК-6)
5. Миофасциальные цепи в спортивном массаже,
- 6..Диагностика нарушений в работе мышечных и связочных структур МФЦ
- 7..Коррекция дисфункций мышечных и связочных структур МФЦ, техника и алгоритмы

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Подготовка, уровень которой существенно выше среднего с некоторыми ошибками
очень хорошо	В целом хорошая подготовка с рядом заметных ошибок
хорошо	Хорошая подготовка, но со значительными ошибками
удовлетворительно	Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям
неудовлетворительно	Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытания
плохо	Подготовка совершенно недостаточна

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

Выберите один вариант ответа.

1. Поглаживание - это прием, когда рука массажиста:

- 1 Хорошо смещает кожу;
- 2 Растягивает кожу;
- 3 Скользит по коже, не смещая ее.

2. Плоскостное глубокое поглаживание используется для:

- 1 Воздействия на рецепторы дермы;
- 2 Воздействия на рецепторы мышц;
- 3 Воздействия на рецепторы сосудов.

3. При отеках глубокое поглаживание начинают с места:

- 1 Ниже отека;
- 2 На уровне отека;
- 3 С вышележащей области.

4. Поглаживание мышц следует начинать:

- 1 От сухожилия к проксимальному отделу;
- 2 От брюшка к дистальному отделу;
- 3 От сухожилия дистального отдела к проксимальному.

5. Глубокое поглаживание:

- 1 Увеличивает скорость движения крови и лимфы;
- 2 Успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему);
- 3 Уменьшает боль;
- 4 Усиливает процесс возбуждения ЦНС.

6. Поглаживание в каких областях оказывает выраженное действие на внутренние органы:

- 1 В области волосистой части головы;
- 2 В области крестца;
- 3 В Зонах Захарьина-Геда.

7. Сила давления при массаже тем больше, чем:

- 1 Больше угол между рукой массажиста и массируемой тканью;
- 2 Острее угол между рукой массажиста и массируемой тканью.

8. Какие приемы не относятся к поглаживанию:

- 1 Спиралевидное;
- 2 Пиление;
- 3 Гребнеобразное;
- 4 Зигзагообразное.

9. Растирание способствует:

- 1 Растяжению рубцов и спаек;
- 2 Уменьшению притока крови;
- 3 Уплотнению рубцов.

10. Растирание является основным приемом при массаже:

- 1 Области живота;
- 2 Области суставов;
- 3 Области лица.

11. Что ослабляет действие растирания:

- 1 Быстрое выполнение приема;
- 2 Медленное выполнение приема;
- 3 Смазывающие вещества.

12. Растирание можно выполнять:

- 1 Во всех направлениях;
- 2 Долго на одном месте;
- 3 Только снизу вверх;
- 4 Только сверху вниз.

13. Приемы растирания включают:

- 1 Спиралевидное;
- 2 Раздельно-последовательное;
- 3 Валяние.

14. При выполнении разминания руки массажиста:

- 1 Сдвигают кожу и подлежащие ткани;
- 2 Отжимают мышцы;
- 3 Скользят по мышцам.

15. Разминание больше действует на:

- 1 Кожу;
- 2 Мышцы;



- 3 Соединительную ткань;
- 4 Надкостницу.

16. Разминание, выполняемое в быстром темпе может вызвать:

- 1 Усиление боли;
- 2 Спазм мышц;
- 3 Расслабление мышц.

17. После приемов разминания следует выполнять приемы:

- 1 Растирания;
- 2 Вибрации;
- 3 Легкого поглаживания;
- 4 Глубокого поглаживания.

18. Смазывающие вещества и присыпки при выполнении разминания:

- 1 Применяется всегда;
- 2 По просьбе пациента;
- 3 По показаниям.

19. Цепь приемов вибрации состоит в:

- 1. Обезболивающем действии;
- 2. Повышении пониженного тонуса мышц;
- 3. Усилении процессов возбудимости периферической нервной системы.

20. Прерывистая ручная вибрация:

- 1. Понижает мышечный тонус;
- 2. Снижает степень спазма;
- 3. Повышает мышечный тонус.

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-6:**

- 1. Виды спортивного массажа включают все, кроме

Восстановительный

Предварительный

Гигиенический

Тренировочный

- 1. Какой массаж не является разновидностью предварительного спортивного массажа

Восстановительный

Разминочный

Успокаивающий

Согревающий

1. При «предстартовой» лихорадке применяют массаж

Разминочный

Успокаивающий

Тренировочный

Согревающий

1. Какая область не является основной при массаже баскетболистов

Ягодиц

Волосистой части головы

Голени

Пояснично-крестцовой области

1. Какая область не требует особого внимания при массаже теннисистов

Живот

Локтевой сустав

Нижние конечности

Кисти рук

1. Продолжительность разминочного массажа

От 15 до 25 мин.

От 25-30 мин. И более

От 5 до 15 мин.

До 5 мин.

1. В разминочном массаже до 80% времени отводится

Растиранию

Потряхиванию

Выжиманию

Разминанию

1. При «предстартовой» лихорадке наиболее эффективны приемы

Ударные приемы

“двойной гриф» и выжимание

Поглаживание и потряхивание

Выжимание и ударные приемы

1. Продолжительность массажа при «стартовой» апатии

До 5 мин

20-35 мин.

10-20 мин.

8-12 мин.

1. За сколько минут до старта заканчивают согревающий массаж

2-3 мин

5-10 мин

15-20 мин

10-15 мин

1. За сколько минут до старта наиболее эффективен тонизирующий

спортивный массаж

10-15 мин

5-7 мин

15-20 мин

20-25 мин

1. За сколько минут до старта наиболее эффективен разминочный массаж

Не позже 30 мин

Не позже 25 мин

Не позже 10 мин

Не позже 20 мин

1. Спортивный массаж включает все приемы поглаживания, кроме

Концентрическое

Плоскостное поверхностное

Попеременное

Ординарное

1. В практике спортивного массажа приняты следующие приемы

разминания, за исключением

“двойного грифа”

Ординарного разминания

Накатывания

Длинное разминание

1. Все массажные приемы в спортивном массаже выполняются

От «центра» к периферии

Не имеет значения

В дистальном направлении

По ходу лимфатических путей

1. Виды спортивного массажа включают все, кроме

Восстановительного

Соединительнотканного

Предварительного

Тренировочного

1. Спортивный массаж включает в себя

Тренировочный

Восстановительный

Предварительный

Все варианты верны

1. Наиболее рациональным средством восстановления работоспособности после предельных нагрузок является

Лечебная гимнастика

Гигиенический массаж

Спортивный массаж

Точечный массаж

1. Спортивный массаж может

Ускорить восстановительные процессы и повысить работоспособность организма

Ликвидировать утомление

Снять явления напряженности

Все варианты верны

1. В период тренировок в целях совершенствования физических и психологических качеств, сохранения спортивной формы, а также для быстрого устранения утомления и восстановления сил после физической нагрузки применяется

Точечный массаж

Гигиенический массаж

Тренировочный массаж

Предварительный массаж

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Более 70% правильных ответов
не зачтено	Менее 70% правильных ответов

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задачи) для оценки сформированности компетенции ПК-3:

#### 1. Разноуровневые задания и задачи для оценки компетенции «ПК-3»

Задача 1.

Выполните подготовительный массаж нижних конечностей спортсмену бегуну..

Вопросы:

1. В каком положении необходимо делать массаж?
2. Есть ли противопоказания??
3. Какие приемы будете использовать?

Задача 2.

Выполните восстановительный массаж спортсмена.

Вопросы:

1. Сколько времени Вы затратите на массаж?
2. В чем заключается подготовка пациента к процедуре.
3. С какими факторами физиотерапии можно сочетать массаж?

Задача 3.

Выполните массаж верхних конечностей.

Вопросы:

1. В каком положении необходимо проводить процедуру?

2. Какие ожидаемые лечебные эффекты при проведении ручного классического массажа?

3. Принципы дозирования ручного классического массажа.

#### Задача 4

Покажите приемы вибрация при массаже спины.

1. Физиологическое воздействие приема вибрация на организм.

2. Методические рекомендации выполнения приема.

3. Противопоказания для выполнения массажа.

#### Задача 4

1. Выполните массаж при травме опорно-двигательного аппарата (любую травму по выбору)

2. Методика выполнения массажа при травмах.

3. Понятие массажная единица.

#### Задача 5

Выполните приемы тренировочного массажа

1. Тренировочный массаж в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности.

2. Применение аппаратов в массаже.

#### Задача 6.

Выполнение приемов восстановительного массажа ,

1. Методика выполнения,

2. Применение аппаратного массажа в восстановлении спортсменов.

3. Применение дыхательных упражнений.

#### Задача 7.

Методика проведения сеанса оздоровительного массажа.

1. Показания и противопоказания проведению сеанса массажа.

2. Понятие массажная единица

3. Приемы массажа используемые при проведении сеанса оздоровительного массажа.

#### Задача 8.

Проведение аппаратного массажа

1. Противопоказания к проведению аппаратного массажа.
2. Какие аппараты применяются в массаже.
3. Техника проведения массажа.

Задача 9.

Выполните массаж голеностопного сустава.

1. Показания к проведению массажа голеностопного сустава.
2. Методика выполнения массажа
3. Профилактика травм суставов.

### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задачи) для оценки сформированности компетенции ПК-6:**

#### **Разноуровневые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-6**

Задача 1

Выполните самомассаж головы.

1. Противопоказания к выполнению самомассажа головы
2. Биологически активные точки.
3. Показания к самомассажу головы.

Задача 2

Самомассаж легкоатлета

1. Дайте рекомендации по самомассажу
2. Методика выполнения самомассажа
3. Противопоказания

Задача 3

Самомассаж при травмах

1. Дайте рекомендации по самомассажу после травмы коленного сустава.
2. Приемы самомассажа
3. Продемонстрируйте технику самомассажа коленного сустава

Задача 4.

Самомассаж биологически активных точек руки

1. Показания для проведения самомассажа верхних конечностей
2. Биологически активные точки верхних конечностей
3. Продемонстрируйте технику самомассажа верхних конечностей



## Задача 5

Применение аппаратов в самомассаже.

1. Противопоказания
2. Какие аппараты можно использовать для самомассажа
3. Продемонстрируйте технику проведения самомассажа при помощи аппаратов

### Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задачи)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продемонстрирована способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
не зачтено	Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Оформление не соответствует требуемому шаблону. Допущены существенные ошибки в анализе описанной в задании или задаче ситуации. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, или допускает существенные неточности или ошибки.

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Понятие массажа, виды, гигиенические основы проведения массажа	
2. Виды и техники массажа	
3. Приемы классического массажа	
4. Физиологическое воздействие на организм приема поглаживание	
5. Физиологическое воздействие на организм приема растирание	
6. Физиологическое воздействие на организм приема разминание	
7. Физиологическое воздействие на организм приема вибрация	
8. Показания и противопоказания к проведению массажа	
9. Методики дыхательной гимнастики, показания к применению	
10. Применение активных упражнений при проведении массажа	
11. Применение пассивных упражнений при проведении массажа	
12. Спортивный массаж, виды, методики применения.	ПК-3
13. Подготовительный массаж, методика проведения	ПК-3
14. Тренировочный массаж, методика проведения	ПК-3
15. Восстановительный массаж, методика проведения	ПК-3
16. Массаж после травмы голеностопного сустава	ПК-3
17. Массаж после соревновательной деятельности легкоатлетов.	ПК-3
18. Аппаратный массаж, показания к применению	ПК-3
19. Аппаратный массаж, противопоказания к применению	ПК-3
20. Виды аппаратного массажа	ПК-3
21. Профилактика травм спортсменов	ПК-3

22.Точечный массаж, принципы и методики	ПК-3
23.Баночный массаж, принципы проведения	ПК-3

### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-6

Самомассаж, показания и противопоказания.
Условия проведения самомассажа.
Воздействие на биологически активные точки.
Самомассаж биологически активных точек для снятия напряжения
Новые технологии в массаже
Восстановительный самомассаж
Самомассаж нижних конечностей

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продемонстрирована способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
не зачтено	Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Оформление не соответствует требуемому шаблону. Допущены существенные ошибки в анализе описанной в задании или задаче ситуации. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, или допускает существенные неточности или ошибки.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Банников Д. Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации : учебное пособие для

- спо / Банников Д. Н. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 200 с. - Книга из коллекции Лань - Медицина. - ISBN 978-5-507-47407-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=888295&idb=0>.
2. Бирюков А.А. Классический массаж : учебник / Бирюков А.А.; Власова Н.А. - Москва : Советский спорт, 2021. - 346 с. - ISBN 978-5-00129-195-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=869593&idb=0>.
3. Ерёмушкин М.А. Классический массаж : учебник / Ерёмушкин М.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 448 с. - ISBN ISBN 978-5-9704-6798-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=838047&idb=0>.
4. Коршунов О. И. Теория и методика российской системы спортивного массажа : учебное пособие для вузов / Коршунов О. И. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 248 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47134-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=864989&idb=0>.
5. Никоноров В. Т. Лечебно-оздоровительный массаж : учебное пособие / Никоноров В. Т. - Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. - 192 с. - Книга из коллекции ЧГПУ им. И. Я. Яковлева - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-88297-648-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883920&idb=0>.
6. Полякова А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс : учебно-методическое пособие по дисциплине «оздоровительный массаж» для бакалавров очной формы обучения по направлению 49.03.01 «физическая культура», профиль «физкультурно-оздоровительные технологии» / Полякова А. В. - Сочи : СГУ, 2022. - 36 с. - Книга из коллекции СГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=868315&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Бирюков Анатолий Андреевич. Самомассаж. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 112 с. : ил. - (Физкультура и здоровье). - 0.40., 1 экз.
2. Великанов Петр Владимирович. Классический массаж. Приемы и техника проведения : учебно-методическое пособие / П. В. Великанов, Л. В. Филонов ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2016. - 41 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=823540&idb=0>.
3. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Елифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=838029&idb=0>.
4. Ерёмушкин М.А. Медицинский массаж: квалификационные тесты, клинические задачи, практические навыки : учебное пособие / Ерёмушкин М.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-9704-5529-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=772870&idb=0>.
5. Никоноров В. Т. Лечебно-оздоровительный массаж : учебное пособие / Никоноров В. Т. - Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. - 192 с. - Книга из коллекции ЧГПУ им. И. Я. Яковлева - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-88297-648-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883920&idb=0>.
6. Пушкарева М. Т. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / Пушкарева М. Т. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 99 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЕГУ им. И.А. Бунина - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-94809-486-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?>

Action=FindDocs&ids=782866&idb=0.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Электронные библиотеки (Znaniium.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научные базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
4. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
5. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
6. HighWirePress
7. PLOS-Publik Library of Science

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Массажные столы (кушетки), учебные плакаты по анатомии мышц

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Балчугов Владимир Аркадьевич, кандидат медицинских наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 4.12.2023, протокол № 5.