

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 Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Массаж

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность образовательной программы
Физическая реабилитация

Форма обучения
очная, заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.03 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 |
| УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1: Формулирует: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, | УК-1.1: основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузера-ми; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, со-циально-психологической и научной литературой; - требова-ния к оформлению библиографии (списка литературы). УК-1.2: - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода. УК-1.3: - критического анализа и обобщения информации по акту-альным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности | Собеседование Практическая задача Практическое задание | Зачёт: Тест |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы).</p> <p>УК-1.2: Представляет: - работу с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.</p> <p>УК-1.3: Демонстрирует: - работу с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной</p> | <p>физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p> | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|----------------|
| | физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. | | | |
| УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | <p>УК-3.1: Формулирует: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>УК-3.2: Представляет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и</p> | <p>УК-3.1: -Знать методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</p> <p>УК-3.2: - Уметь планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу</p> <p>УК-3.3: Владеть приемами массажа для решения развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p> | Собеседование Практическая задача Практическое задание | Зачёт: Тест |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; -защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; -использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; -составить психологопедагогическую характеристику (профиль) личности; -устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; -применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3: Демонстрирует опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих,</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности | | | |
|--|--|--|--|--|

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | очная | заочная |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Общая трудоемкость, з.е. | 3 | 3 |
| Часов по учебному плану | 108 | 108 |
| в том числе | | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | | |
| - занятия лекционного типа | 8 | 2 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 40 | 8 |
| - КСР | 1 | 1 |
| самостоятельная работа | 59 | 93 |
| 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 | | | | |
| | ОФ | ЗФ | ОФ | ЗФ | ОФ | ЗФ | ОФ | ЗФ | ОФ | ЗФ | |
| Тема 1 Анатомо-физиологические основы жизнедеятельности организма человека | 34 | 34 | 2 | 0 | 12 | 2 | 14 | 2 | 20 | 32 | |
| тема 2 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа | 40 | 35 | 2 | 1 | 18 | 2 | 20 | 3 | 20 | 32 | |
| Тема 3. Техника и методика выполнения оздоровительного и спортивного массажа | 16 | 19 | 2 | 1 | 4 | 2 | 6 | 3 | 10 | 16 | |
| Тема 4. Точечный массаж, самомассаж. | 17 | 15 | 2 | | 6 | 2 | 8 | 2 | 9 | 13 | |
| Аттестация | 0 | 4 | | | | | | | | | |
| КСР | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | | |
| Итого | 108 | 108 | 8 | 2 | 40 | 8 | 49 | 11 | 59 | 93 | |

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Анатомо-физиологические основы жизнедеятельности организма человека. Костно-мышечная система. Костно-мышечная система. Висцеральные системы и их функции. Нервно-гуморальная регуляция функций организма.
2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа. Введение в массаж. Методики проведения массажа. Особенности частных методик лечебного массажа. Основные и вспомогательные приемы поглаживания и растирания. Основные и вспомогательные приемы разминания и вибрации. Массаж отдельных частей тела. Массаж верхних и нижних конечностей. Массаж спины, груди, воротниковой зоны и живота. Массаж головы, лица и шеи.
3. Техника и методика выполнения оздоровительного массажа. Массаж при заболеваниях внутренних органов у спортсменов. Массаж при заболеваниях суставов и радикулитах. Массаж при заболеваниях нервной системы. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивный массаж. Массаж при спортивных травмах. Виды спортивного массажа по цели выполнения: подготовительный (мобилизационный), репаративный (восстановительный), превентивный (профилактический), реабилитационный (после заболеваний, травм). Техника массажа. Методика массажа. Особенности массажа в разных видах спорта
4. Точечный массаж, самомассаж. Механизм действия точечного массажа. Понятие о биологически активных точках (БАТ), меридианах. Способы нахождения БАТ, индивидуальный цунь. Техника точечного массажа. Основы методики точечного массажа. Тормозной, возбуждающий и нейтральный методы точечного массажа.

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 - 4 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.

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, семинарских занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента

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 УК-1:

1. Краткая история массажа.
2. Преимущества массажа как метода АФК.
3. Требования к профессиональному образованию массажиста.
4. Требования к личности массажиста.
5. Организация работы массажного кабинета.
6. Принципы нормирования работы массажиста.
7. Общие и местные механизмы влияния массажа на организм.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции УК-3:

Теоретические основы массажа

1. Что такое массаж? Дайте определение и назовите основные виды массажа.
2. Какие физиологические эффекты оказывает массаж на организм человека?
3. В чем отличие лечебного массажа от спортивного?
4. Какие противопоказания к проведению массажа вы знаете?
5. Какие основные приемы классического массажа вы можете перечислить?

Техника и методики массажа

6. Опишите технику выполнения приема «поглаживание». В каких случаях его применяют?
7. Как правильно выполнять прием «разминание»? На какие группы мышц он воздействует?
8. В чем особенность сегментарно-рефлекторного массажа?
9. Какие существуют виды вибрационного массажа? Приведите примеры их применения.
10. Как выполняется массаж спины? Опишите последовательность действий.

Специализированные виды массажа

11. Чем отличается лимфодренажный массаж от классического?

12. Каковы основные показания к проведению точечного массажа (акупрессуры)?
13. Как выполняется антицеллюлитный массаж? Какие зоны прорабатываются?
14. В чем особенности детского массажа? Какие приемы используются?
15. Какие существуют техники массажа лица? Какой эффект они дают?

Практические аспекты и безопасность

16. Какие гигиенические требования предъявляются к массажисту и рабочему месту?
17. Как правильно подобрать массажное масло или крем? На что обратить внимание?
18. Какие ошибки чаще всего допускают начинающие массажисты? Как их избежать?
19. Какова длительность стандартного сеанса общего массажа для взрослого?
20. Какие средства индивидуальной защиты следует использовать при проведении массажа?

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|---|
| зачтено | студент владеет и умеет использовать теоретические и практические знания по предмету, способен на их основе формулировать выводы и приводить аргументы, теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены. студент свободно владеет информацией о массаже, видит общие принципы применения массажа для профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации, повышения физиче-ской работоспособности, грамотно и уверенно отвечает на все вопросы билета, иллюстрируя свой ответ необходимыми примерами, свободно оперирует терминологией и фактическим материалом, демонстрирует понимание анатомо-физиологических основ массажа и владение информацией о приемах и технике разных видов, форм и методов массажа. |
| не зачтено | студент не способен ориентироваться в учебном материале по предмету, теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, необходимые практические умения работы не сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено минимальным числом баллов. студент обнаруживает существенные пробелы в усвоении |

| Оценка | Критерии оценивания |
|--------|---|
| | программного материала, допускает при ответе ошибки принципиального характера, не владеет терминологией и не имеет по данной дисциплине знаний, необходимых для дальнейшего изучения дисциплин, связанных с физической реабилитацией. |

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-3:

1. Разработка массажного комплекса для снятия напряжения в шейно-воротниковой зоне

Задание:

- Составьте последовательность массажных приемов (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) для проработки шейно-воротниковой зоны.
- Укажите длительность каждого этапа (общее время — 15 минут).
- Обоснуйте выбор техник (например, растирание для улучшения кровообращения).

Форма выполнения: Письменный алгоритм или видеоотчет с демонстрацией.

2. Проведение дифференциальной диагностики перед массажем

Задание:

- Разработайте чек-лист вопросов к клиенту перед сеансом (противопоказания, жалобы, цели массажа).
- Проведите имитацию опроса с «клиентом» (можно в паре с одногруппником).
- Определите, можно ли делать массаж при следующих состояниях:
 - Остеохондроз в стадии ремиссии
 - Варикозное расширение вен
 - Острая боль в пояснице

Форма выполнения: Ролевая игра + письменный отчет.

3. Отработка классических приемов массажа на практике

Задание:

- Выполните на модели (однорук/манекен):
 - 3 вида поглаживания (плоскостное, обхватывающее, граблеобразное),
 - 2 техники разминания (продольное, поперечное),
 - 1 вид вибрации (пунктирование или сотрясение).
- Партнер должен дать обратную связь: сила надавливания, ритм, комфорт.

Форма выполнения: Практическая демонстрация с комментариями.

4. Составление программы восстановительного массажа после тренировки

Задание:

- Подберите техники для спортсмена после интенсивной нагрузки на ноги (бег, приседания).
- Укажите:
 - Последовательность приемов,
 - Зоны воздействия (например, квадрицепс, икроножные мышцы),
 - Рекомендации по длительности (10–20 минут).

Форма выполнения: Схема-конспект + устная защита.

5. Анализ ошибок при проведении массажа

Задание:

- Просмотрите видео с ошибками массажиста (например, слишком резкие движения, пропуск этапа разогрева).
- Составьте список из 3–5 нарушений и предложите корректные варианты исполнения.
- Проведите работу над ошибками на практике.

Форма выполнения: Письменный разбор + исправленная демонстрация.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|---|
| превосходно | задание выполнено, приемы массажа выполняются правильно. |
| отлично | задание выполнено, приемы массажа выполняются правильно. |
| очень хорошо | задание в целом выполнено, но допущены несколько незначительных ошибки в выполнении приемов массажа |
| хорошо | задание в целом выполнено, но допущены несколько незначительных ошибки в выполнении приемов массажа |
| удовлетворительно | задание выполнено отчасти, допущены ошибки в последовательности выполнения приемов массажа |
| неудовлетворительно | допущены серьезные ошибки в выборе приемов массажа и их практическом выполнении |
| плохо | допущены серьезные ошибки в выборе приемов массажа и их практическом выполнении |

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора 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 | При решении стандартных | Продемонстрированы | Продемонстрированы | Продемонстрированы | Продемонстрированы | Продемонстрированы все |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|--|---|--|---|
| | умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме | все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | 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 | превосходно | 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 |
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| | удовлетворительно | 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 | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
| | плохо | 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 - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-1

1. Какой прием классического массажа выполняется с отягощением для усиления воздействия?

- a) Поглаживание
- b) Разминание (✓)
- c) Вибрация
- d) Растирание

2. Какой вид массажа направлен на улучшение оттока лимфы и уменьшение отеков?

- a) Спортивный
- b) Лимфодренажный (✓)
- c) Точечный
- d) Аппаратный

3. При каком состоянии массаж противопоказан?

- a) Легкая усталость
- b) Острое воспаление с температурой (✓)
- c) Мышечное напряжение
- d) Хронический остеохондроз

4. Какой прием выполняется с колебательными движениями и применяется при спазмах?

- a) Растирание
- b) Вибрация (✓)
- c) Поглаживание
- d) Разминание

5. Какой вид массажа основан на воздействии на биологически активные точки?

- a) Классический
- b) Точечный (акупрессура) (✓)
- c) Баночный
- d) Антицеллюлитный

6. Какой этап массажа спины выполняется в первую очередь?

- a) Поглаживание (✓)
- b) Разминание
- c) Растирание
- d) Вибрация

7. Какой крем НЕ рекомендуется для массажа?

- a) Гипоаллергенный на водной основе
- b) Жирный вазелин (✓)
- c) С аромамаслами (при отсутствии аллергии)
- d) С экстрактами трав

8. Какой массаж применяется для коррекции фигуры и борьбы с «апельсиновой коркой»?

- a) Антицеллюлитный (✓)
- b) Релаксирующий
- c) Криомассаж
- d) Шведский

9. Сколько длится стандартный сеанс общего массажа у взрослого?

- a) 15–20 минут
- b) 60–90 минут (✓)
- c) 10 минут
- d) 2 часа

10. Какой прием выполняется с захватом мышцы и напоминает замешивание теста?

- a) Растирание
- b) Разминание (✓)
- c) Поколачивание
- d) Поглаживание

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-3

1. Какой документ обязательно должен быть у массажиста для легальной работы?

- a) Диплом о высшем медицинском образовании
- b) Сертификат или диплом о профессиональной подготовке по массажу (✓)
- c) Водительские права
- d) Медицинская книжка (только для работы в медучреждениях)

2. Какой из перечисленных санитарных требований НЕ обязателен для массажного кабинета?

- a) Наличие раковины с горячей водой
- b) Ковровое покрытие на полу (✓)
- c) Регулярная дезинфекция массажного стола
- d) Хранение масел и кремов в закрытой таре

3. Какой режим работы массажиста считается оптимальным для сохранения здоровья?

- a) Не более 5-6 сеансов в день (✓)
- b) 10 сеансов подряд без перерывов
- c) Только вечерние приемы
- d) Работа по 12 часов с одним выходным

6. Какой из перечисленных пунктов НЕ входит в обязанности массажиста?

- a) Соблюдение конфиденциальности данных клиента
- b) Назначение лекарственных препаратов (✓)
- c) Поддержание чистоты в кабинете
- d) Корректировка техники массажа по состоянию клиента

7. Какой вариант оформления кабинета способствует релаксации клиента?

- a) Яркое освещение и пестрые стены
- b) Приглушенный свет, нейтральные тона, тихая музыка (✓)
- c) Холодный климат и громкие звуки природы
- d) Открытые окна с уличным шумом

9. Как часто следует проводить дезинфекцию массажного стола?

- a) Раз в месяц
- b) После каждого клиента (✓)
- c) Только при видимых загрязнениях
- d) Раз в неделю

10. Что должен сделать массажист при подозрении на инфекционное заболевание у клиента?

- a) Отказать в проведении сеанса (✓)
- b) Провести массаж в перчатках и маске
- c) Уменьшить время процедуры
- d) Посоветовать народные методы лечения

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|-------------------------------------|
| зачтено | процент правильных ответов 50-100 |
| не зачтено | процент правильных ответов менее 50 |

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

Основная литература:

1. 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>.

Дополнительная литература:

1. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / Иваницкий М. Ф. - Москва : Спорт, 2020. - 624 с. - ISBN 978-5-907225-51-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=735655&idb=0>.

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

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. www.massaging.ru/vidu Виды массажа
3. www.infamed.com/pub/a057.html. Классификация массажа и его видов
4. www.manualdoktor.ru/php/content.php?id=703 www.manualdoktor.ru/php/content.php?id=703 5. otherreferats.allbest.ru/Медицина/00036668_0.html. Лечеб-ный массаж и его виды
5. fly.message.narod.ru/m/6/6.html www.massazh.info/...raznovidnosti...kategorii ам дли О. Глезер и В. А. Далихо - Сегментарный массаж.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, специализированным оборудованием: •Массажный кабинет: массажные столы.

- Зал ЛФК: маты, фитболы, гантели, гимнастическое оборудование.

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 ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.