

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Массаж

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы

Спортивная тренировка (единоборства)

Форма обучения

очная, заочная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.01 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-2: Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	<p>ПК-2.1: способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</p> <p>Знать: общие основы и физиологические действия массажа ; показания, противопоказания и дозировка массажных процедур</p> <p>Уметь: применять средства избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности</p> <p>Владеть: навыками формирования здорового образа жизни</p>	<p>ПК-2.1:</p> <p>1. Количество прогулов аудиторных занятий и консультаций по неуважительной причине не более 1 для оценки «отл.», не более 3 для оценки «хор.», не более 6 для оценки «уд.».</p> <p>2. Количество недочетов, связанных с нарушением правил и требований к отчету по контрольной работе не более 1 для оценки «отл.», не более 3 для оценки «хор.», не более 6 для оценки «уд.».</p> <p>3. Отклонение от графика выполнения самостоятельной работы не более 3 дней для оценки «отл.», не более 7 дней для оценки «хор.», не более 14 дней для оценки «уд.».</p> <p>4. Количество выполненных заданий самостоятельной работы для оценки «отл.» - все, для оценки «хор.» - 3/4, для оценки «уд.» - 1/2.</p> <p>5. Количество обращений к преподавателю, вопросов, самостоятельных инициатив, предложений учебного, научного или проектного характера не менее 3 для оценки «отл.», не менее 1 для оценки «хор.», для оценки «уд.» не обязательно.</p>	<p>Практическое задание</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

ПК-3: Способен использовать в процессе 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	<p>ПК-3.1: способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</p> <p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>	<p>ПК-3.1:</p> <p>1. Количество прогулов аудиторных занятий и консультаций по неуважительной причине не более 1 для оценки «отл.», не более 3 для оценки «хор.», не более 6 для оценки «уд.».</p> <p>2. Количество недочетов, связанных с нарушением правил и требований к отчету по контрольной работе не более 1 для оценки «отл.», не более 3 для оценки «хор.», не более 6 для оценки «уд.».</p> <p>3. Отклонение от графика выполнения самостоятельной работы не более 3 дней для оценки «отл.», не более 7 дней для оценки «хор.», не более 14 дней для оценки «уд.».</p> <p>4. Количество выполненных заданий самостоятельной работы для оценки «отл.» - все, для оценки «хор.» - 3/4, для оценки «уд.» - 1/2.</p> <p>5. Количество обращений к преподавателю, вопросов, самостоятельных инициатив, предложений учебного, научного или проектного характера не менее 3 для оценки «отл.», не менее 1 для оценки «хор.», для оценки «уд.» не обязательно</p>	Практическое задание Тест	Экзамен: Контрольные вопросы
--	--	--	------------------------------	---------------------------------

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	32	6
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32	12
- КСР	2	2
самостоятельная работа	6	79

Промежуточная аттестация	36 экзамен	9 экзамен
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------

3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование и краткое содержание 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				
	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	о ф о	з ф о	
Тема 1 Введение в теорию «Массаж» Основные понятия и определения.	4	8	2	0	0	0	2	0	2	8	
Тема 2 «Массаж» при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	6	8	4	0	0	0	4	0	2	8	
Тема 3. «Массаж» при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе и длительной вынужденной иммобилизации больных.	2	9	2	1	0	0	2	1	0	8	
Тема 4. «Массаж» при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ, в акушерстве и гинекологии.	8	15	2	1	6	2	8	3	0	12	
Тема 5. «Массаж» в неврологии, стоматологии, отоларингологии, офтальмологии.	14	17	6	1	8	4	14	5	0	12	
Тема 6. «Массаж» в травматологии и ортопедии.	14	15	6	1	8	2	14	3	0	12	
Тема 7. «Массаж» в специальных медицинских группах, в педиатрии, гериатрии.	10	13	4	1	6	2	10	3	0	10	
Тема 8. Лечебный и спортивный массаж	12	12	6	1	4	2	10	3	2	9	
Аттестация	36	9									
КСР	2	2						2	2		
Итого	108	108	32	6	32	12	66	20	6	79	

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Лечебная физическая культура и массаж" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=4626>).
- открытый онлайн-курс МООС "-" (-).

Иные учебно-методические материалы: Классический массаж. Приемы и техника проведения: учебно-методическое пособие. – составители: П.В.Великанов, Л.В. Филонов. – Нижний Новгород: издательство ННГУ, 2016 – 41 с.

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 - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-2

1. Что такое массаж? а). метод реабилитации, в основе которого лежит механическое воздействие на ткани и органы больного б). метод реабилитации, в основе которого лежит физическое воздействие на ткани и органы в). реабилитации, в основе которого лежит природное воздействие на ткани и органы
2. Классификация видов массажа по цели: а). лечебный, диагностический, восстановительный б). лечебный, профилактический, восстановительный в). диагностический, профилактический, восстановительный
3. Положение тела больного при массаже: а). среднее физиологическое б). напряженное в). лёжа
4. Массажные движения выполняются: а). по ходу нервов б). по ходу мышц в). по ходу лимфо- и кровообращения
5. Основные приемы массажа: а). поглаживание б). растирание, разминание в). вибрация г). все вышеперечисленное
6. Основные виды плоскостного поглаживания: а). поверхностное, глубокое б). рубление, поколачивание в). разминание, вибрация
7. Основные виды растирания: а). поверхностное, глубокое б). рубление, поколачивание, вибрация в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
8. Основные виды поперечного разминания: а). поверхностное, глубокое б). однонаправленное, разнонаправленное в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
9. Противопоказания к массажу: а). нарушение целостности кожи б). заболевания кожи в). аневризмы сосудов г). все вышеперечисленное
10. Общее действие массажа: а). рефлекторное и нейро-гуморальное б). косметическое в). улучшает местное кровообращение г). все вышеперечисленное
11. Какое образование должен иметь массажист? а) физкультурное или медицинское б) сертификат массажиста в) все вышеперечисленное

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-3

6.2.3. Типовые тестовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Массаж- это метод: а). реабилитации б). физиолечения в). закаливания г). всё вышеперечисленное
2. Классификация видов массажа по методике выполнения: а). лечебный, диагностический, восстановительный б). классический, сегментарно-рефлекторный, аппаратный в). диагностический, профилактический, восстановительный

3. Оптимальная длительность курса массажа: а). 5 дней б). 10 дней в). 15 дней
4. Можно ли массировать лимфатические узлы? а). да б). нет в). по показаниям
5. Разновидности основного приема поглаживания: а). плоскостное (поверхностное, глубокое), обхватывающее (непрерывное, прерывистое) б). прямолинейное, круговое, спиралевидное в). продольное, поперечное г). непрерывистое, прерывистое
6. Основные виды обхватывающего поглаживания: а). рубление, поколачивание б). непрерывное, прерывистое в). разминание, вибрация
7. Разновидности основного приема разминания: а). поверхностное, глубокое б). продольное, поперечное (однонаправленное, разнонаправленное) в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
8. Разновидности основного приема вибрации: а). прерывистая, непрерывная б). однонаправленное, разнонаправленное в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
9. Противопоказания к массажу: а). угроза кровотечения б). инфекционные заболевания в). опухоли г). все вышеперечисленное
10. Местное действие массажа: а). косметическое (улучшает тонус, делает кожу более гладкой) б). улучшает кровообращение уменьшает застойные явления в). повышает эластичность мышц и связок г). все вышеперечисленное
11. Как нормируется работа массажиста? а) в массажных единицах б) в массажных курсах в) в массажных зонах

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Активное участие в семинарских занятиях.
отлично	Подготовка, уровень которой существенно выше среднего, без ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
очень хорошо	В целом хорошая подготовка с рядом несущественных ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
хорошо	Хорошая подготовка, ответ полный, развернутый, но с рядом не грубых ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
удовлетворительно	Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям. Ответ неполный, содержит много не грубых ошибок, знание терминологии минимальное. Пропуски занятий по не уважительным причинам.
неудовлетворительно	Ответ не обнаруживает знаний по курсу. Пропуски занятий по не уважительным причинам. Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытаний.
плохо	Ответ на вопросы отсутствует. Пропуски занятий по не уважительным причинам. Подготовка отсутствует.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-2

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2

1. Что такое массаж? а). метод реабилитации, в основе которого лежит механическое воздействие на ткани и органы больного б). метод реабилитации, в основе которого лежит физическое воздействие на ткани и органы в). метод реабилитации, в основе которого лежит природное воздействие на ткани и органы
2. Классификация видов массажа по цели: а). лечебный, диагностический, восстановительный б). лечебный, профилактический, восстановительный в). диагностический, профилактический, восстановительный
3. Положение тела больного при массаже: а). среднее физиологическое б). напряженное в). лёжа
4. Массажные движения выполняются: а). по ходу нервов б). по ходу мышц в). по ходу лимфо- и кровообращения
5. Основные приемы массажа: а). поглаживание б). растирание, разминание в). вибрация г). все вышеперечисленное
6. Основные виды плоскостного поглаживания: а). поверхностное, глубокое б). рубление, поколачивание в). разминание, вибрация
7. Основные виды растирания: а). поверхностное, глубокое б). рубление, поколачивание, вибрация в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
8. Основные виды поперечного разминания: а). поверхностное, глубокое б). однонаправленное, разнонаправленное в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
9. Противопоказания к массажу: а). нарушение целостности кожи б). заболевания кожи в). аневризмы сосудов г). все вышеперечисленное
10. Общее действие массажа: а). рефлекторное и нейро-гуморальное б). косметическое в). улучшает местное кровообращение г). все вышеперечисленное
11. Какое образование должен иметь массажист? а) физкультурное или медицинское б) сертификат массажиста в) все вышеперечисленное

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3

**Типовые тестовые задания/задачи
для оценки сформированности компетенции ПК-3**

1. Массаж- это метод: а). реабилитации б). физиолечения в). закаливания г). всё вышеперечисленное
2. Классификация видов массажа по методике выполнения: а). лечебный, диагностический, восстановительный б). классический, сегментарно-рефлекторный, аппаратный в). диагностический, профилактический, восстановительный
3. Оптимальная длительность курсамассажа: а). 5 дней б). 10 дней в). 15 дней

4. Можно ли массировать лимфатические узлы? а). да б).нет в). по показаниям
5. Разновидности основного приема поглаживания: а).плоскостное (поверхностное, глубокое), обхватывающее (непрерывное, прерывистое) б). прямолинейное, круговое, спиралевидное в). продольное, поперечное г). непрерывистое, прерывистое
6. Основные виды обхватывающего поглаживания: а).рубление, поколачивание б).непрерывное, прерывистое в).разминание, вибрация
7. Разновидности основного приема разминания: а).поверхностное, глубокое б).продольное, поперечное (однонаправленное, разнонаправленное) в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
8. Разновидности основного приема вибрации: а). прерывистая, непрерывистая б). однонаправленное, разнонаправленное в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.
- 9.Противопоказания к массажу: а). угроза кровотечения б).инфекционные заболевания в). опухоли г). все вышеперечисленное
10. Местное действие массажа: а). косметическое (улучшает тонус, делает кожу более гладкой) б).улучшает кровообращение уменьшает застойные явления в).повышает эластичность мышц и связок г). все вышеперечисленное
- 11.Как нормируется работа массажиста? а) в массажных единицах б) в массажных курсах в) в массажных зонах

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Активное участие в семинарских занятиях.
отлично	Подготовка, уровень которой существенно выше среднего, без ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
очень хорошо	В целом хорошая подготовка с рядом несущественных ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
хорошо	Хорошая подготовка, ответ полный, развернутый, но с рядом не грубых ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
удовлетворительно	Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям. Ответ неполный, содержит много не грубых ошибок, знание терминологии минимальное. Пропуски занятий по неуважительным причинам.
неудовлетворительно	Ответ не обнаруживает знаний по курсу. Пропуски занятий по неуважительным причинам. Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытаний.
плохо	Ответ на вопросы отсутствует. Пропуски занятий по неуважительным причинам. Подготовка отсутствует.

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 умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы 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 некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован 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

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Экзамен

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Активное участие в семинарских занятиях.
отлично	Подготовка, уровень которой существенно выше среднего, без ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
очень хорошо	В целом хорошая подготовка с рядом несущественных ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
хорошо	Хорошая подготовка, ответ полный, развернутый, но с рядом не грубых ошибок. Умение правильно сформулировать ответ на поставленный вопрос. Участие во всех семинарских занятиях.
удовлетворительно	Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям. Ответ неполный, содержит много не грубых ошибок, знание терминологии минимальное. Пропуски занятий по неуважительным причинам.
неудовлетворительно	Ответ не обнаруживает знаний по курсу. Пропуски занятий по неуважительным причинам. Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытаний.

Оценка	Критерии оценивания
плохо	Ответ на вопросы отсутствует. Пропуски занятий по неуважительным причинам. Подготовка отсутствует.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-2 (Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки)

1. Понятие о массаже как методе АФК.
2. Нормативная база, организация и условия работы массажиста.
3. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Местные механизмы влияния массажа на организм.
5. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии).
6. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
7. Классификация основных приемов классического массажа. Разновидности основных приемов.
8. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.
9. Характеристика и методика приема поглаживания.
10. Характеристика и методика приема растирания.
11. Характеристика и методика приема разминания.
12. Характеристика и методика приема вибрации.
13. Характеристика и методика точечного массажа.
14. Общая характеристика периостального массажа.
15. Общая характеристика сегментарного массажа.
16. Общая характеристика соединительнотканного массажа.

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

17. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.

18. Общая характеристика спортивного массажа.

19. Общая характеристика аппаратного массажа.

20. Техника выполнения массажа головы и лица.

21. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.
22. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.
23. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.
24. Техника выполнения массажа области грудной клетки.
25. Техника закрытого массажа сердца при сердечно-легочной реанимации.
26. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.
27. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.
28. Техника выполнения общего массажа.
29. Особенности методики и приемы косметического массажа.
30. Основные виды, правила и приемы самомассажа.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-3 (Способен использовать в процессе 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)

1. Понятие о массаже как методе АФК.
2. Нормативная база, организация и условия работы массажиста.
3. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Местные механизмы влияния массажа на организм.
5. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии).
6. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
7. Классификация основных приемов классического массажа. Разновидности основных приемов.
8. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.
9. Характеристика и методика приема поглаживания.
10. Характеристика и методика приема растирания.
11. Характеристика и методика приема разминания.
12. Характеристика и методика приема вибрации.

13. Характеристика и методика точечного массажа.
14. Общая характеристика периостального массажа.
15. Общая характеристика сегментарного массажа.
16. Общая характеристика соединительнотканного массажа.

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

ПК-2, ПК-3

17. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
18. Общая характеристика спортивного массажа.
19. Общая характеристика аппаратного массажа.
20. Техника выполнения массажа головы и лица.
21. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.
22. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.
23. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.
24. Техника выполнения массажа области грудной клетки.
25. Техника закрытого массажа сердца при сердечно-легочной реанимации.
26. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.
27. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.
28. Техника выполнения общего массажа.
29. Особенности методики и приемы косметического массажа.
30. Основные виды, правила и приемы самомассажа.

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

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

Не используется

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

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 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Великанов Петр Владимирович.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.