

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт реабилитации и здоровья человека

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«02» февраля.2022 г. № 1

Рабочая программа дисциплины

Спортивный и оздоровительный массаж

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Магистратура

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

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

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная/Заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Спортивный и оздоровительный массаж» относится, к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору, Б1.В.ДВ.03.01

Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	
Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору	Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Спортивный и оздоровительный массаж» относится к части ООП направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору

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**	
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. Демонстрирует навыки проведения физических упражнений (дыхательных, изометрических, активных, пассивных и др.)	Знает: - физиологическое воздействие физических упражнений, методики дыхательной гимнастики, показания и противопоказания к проведению занятий Умеет: - показать активные и пассивные физические упражнения, использовать дыхательные упражнения Владеет (имеет опыт) - проведения активных и пассивных физических упражнений, - использования дыхательной гимнастики, - выполняет постизометрическую релаксацию мышц	Собеседование, Разноуровневые задания и задачи
	ПК-3.2. Демонстрирует навыки массажа при проведении мероприятий по физической реабилитации	Знает: - приемы классического массажа, виды спортивного массажа, физиологическое воздействие приемов массажа, приемы точечного массажа, приемы массажа по видам спорта, назначение и разновидности спортивного массажа Умеет:	Собеседование, Разноуровневые задания и задачи

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Владеет (имеет опыт):</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой классического массажа, - эффективное исполнение предварительного, тренировочного и восстановительного видов массажа, - профилактика и устранение последствий болезней и травм полученных при занятиях спортом, с помощью массажных техник 	
	<p>ПК-3.3. Демонстрирует навыки проведения мероприятий по физической реабилитации с использованием аппаратов и устройств (механотерапии, роботомеханотерапии, информационных технологий и виртуальной реальности, технологий БОС и др.)</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аппараты и устройства для проведения массажа, вибрационные, вакуумные, микротоковые - показания и противопоказания для использования аппаратного массажа <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в полном объеме применять аппараты для проведения реабилитационных мероприятий, - определить показания и противопоказания для проведения аппаратного массажа <p>Владеет (имеет опыт):</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения вибрационных массажеров, миостимуляторов, - профилактика и устранение последствий болезней и травм полученных при занятиях спортом, с помощью аппаратного массажа 	<p>Собеседование, Разноуровневые задания и задачи</p>
<p>ПК-6. Способен осуществлять развивающее обучение лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающее оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p>	<p>ПК-6.1 Описывает алгоритм планирования образовательного процесса для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</p>	<p>Знает алгоритм планирования процесса самомассажа для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</p> <p>Умеет планировать процесс самомассажа для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</p> <p>Владеет (имеет опыт) планирования образовательного процесса для лиц разного возраста и</p>	<p>Собеседование, Разноуровневые задания и задачи</p>

		состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека	
	ПК-6.2. Демонстрирует навыки развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.	<p>Знает теоретические основы развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p> <p>Умеет применять основы развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p> <p>Владеет (имеет опыт) применения развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.</p>	
	ПК 6.3 Описывает варианты распространения передового опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта;	<p>Знает теорию передового опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области массажа</p> <p>Умеет анализировать передовой опыт среди организаций, осуществляющих деятельность в области массажа;</p> <p>Владеет (имеет опыт) распространения передового опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области массажа</p>	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	3_ ЗЕТ	__ ЗЕТ	3_ ЗЕТ
Часов по учебному плану	108		108

в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	29		13
- занятия лекционного типа			
- занятия семинарского типа	28		4
(практические занятия / лабораторные работы)	(16)		8
КСР	1		1
самостоятельная работа	79		91
Промежуточная аттестация		зачет	4

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе														
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы									Самостоятельная работа обучающегося, часы					
				из них														
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная		
Очная					Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Раздел 1 Понятие массажа, Виды массажа	10		10			1	2					2		1	8		9	
Раздел 2 Приемы массажа, физиологическое воздействие на организм	20		20			1	4		2				4		3	16		17
Раздел 3 Спортивный массаж	18		18			1	4		2				4		3	12		15
Раздел 4, Точечный и аппаратный массаж	18		18			1	6		2				6		3	12		15
Раздел 5 Мануальное мышечное тестирование	20		18				8		1				10		1	10		17

Раздел 6 Самомассаж	21		19			4		1			4		1	15		18
КСР	1		1								1		1			
Контроль			4													
Итого	108		108		4	28		8			29		13	79		91

Раздел 1 Понятие массажа, Виды массажа

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.

Раздел 2 Приемы массажа. Физиологическое воздействие массажа на организм.

Тема 1. Приемы классического массажа, поглаживание, растирание, физиологическое воздействие приемов на организм.

Тема 2. Приемы классического массажа - растирание, разминание - физиологическое воздействие на организм.

Тема 3. Активные и пассивные физические упражнения при проведении массажа.

Тема 4. Дыхательные упражнения при проведении массажных процедур.

Раздел 3 Спортивный 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.

Раздел 4. Точечный и аппаратный массаж

Тема 1. Понятие о рефлексотерапии, точечный массаж.

Тема 2. Применение аппаратов в массаже. Миостимуляция, вибрационные массажеры, показания и противопоказания для проведения массажа.

Тема 3. Баночный массаж

Раздел 5. 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.

Раздел 6. Самомассаж.

Тема 1. Приемы самомассажа

Тема 2 Основные техники самомассажа

Тема 3. Новые технологии в массаже и самомассаже

Практические занятия (семинарские 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.

Практическая подготовка предусматривает: практические занятия с использованием массажного оборудования (массажный стол, аппараты для массажа)

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится 16 часов

- практических навыков в соответствии с профилем ОП: реабилитационная (восстановительная) задача профессиональной деятельности
- компетенций - ПК-3,

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках практических занятий

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- 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 в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы семинарских занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- решение разноуровневых заданий и задач

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; решения разноуровневых заданий и задач.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.3.

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

включающий:

5.1 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний	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	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	вследствие отказа обучающегося от ответа			негрубых ошибок	х ошибок		
<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 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 владения материалом. 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 оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	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
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворител	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже

	ьно	«удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии выставления оценки – оценочное средство «Собеседование»

Используется семибалльная шкала оценки.

В качестве критериев уровней подготовленности, характеризующихся оценкой, применяются оценивание

- степени освоения теоретического материала (основной и дополнительной литературы), наличие погрешностей/ошибок
- способности анализа и обобщения материала
- способности выявления ключевых положений, концепций и корректного использования терминологии
- логики и последовательности изложения материала
- полноты и корректности ответов на дополнительные/уточняющие вопросы

Оценка	Уровень подготовленности, характеризующийся оценкой	Критерии подготовленности
Превосходно	Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями	Глубоко освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу. Самостоятельно анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы. Имеются только очень незначительные погрешности в уровне подготовленности.
Отлично	Подготовка, уровень которой существенно выше среднего с некоторыми ошибками	Освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу. Анализирует и обобщает материал. Выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на

		дополнительные вопросы Выявлены только несущественные ошибки при ответе и собеседовании.
Очень хорошо	В целом хорошая подготовка с рядом заметных ошибок	Освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу на достаточном уровне. Анализирует и обобщает материал, выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлен ряд заметных ошибок при ответе и собеседовании.
Хорошо	Хорошая подготовка, но со значительными ошибками	Освоил основную литературу. Анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Корректно отвечает на дополнительные вопросы/конкретизирующие вопросы. Выявлен ряд значительных ошибок при ответе и собеседовании.
Удовлетворительно	Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям	Освоен только основной материал; не знает значимых деталей; допускает неточности, недостаточно корректно использует термины; нарушает последовательность и логичность в изложении материала; испытывает затруднения в выполнении анализа информации, ответе на дополнительные/уточняющие вопросы
Неудовлетворительно	Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытания	Имеет существенные пробелы в освоении основного материала, отсутствие навыка анализа и обобщения материала, выявления ключевых положений и корректного использования терминологии; имеются проблемы с логикой и последовательностью изложения материала. В ответе на дополнительные/уточняющие вопросы допускает существенные

		ошибки и неточности.
Плохо	Подготовка совершенно недостаточна	Не знает базовый материал, концепции и терминологию. Не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы

Критерии оценки – оценочное средство «разноуровневые задания и задачи»

Используется система оценки зачтено/не зачтено

Критерии оценки

- способность корректно анализировать описанную в задании или задаче ситуацию
- логичность, структурированность, аргументированность ответов, соответствие поставленным вопросам, корректность использования терминологии.
- соответствие оформления рекомендуемому шаблону
- способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи
- способность продемонстрировать практические навыки и умения в соответствии с заданием или задачами

Оценка	Требования
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.

Результаты текущей оценки с применением всех оценочных средств учитываются при промежуточной аттестации студентов.

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.3.1 Контрольные вопросы для зачета по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж»

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
--------	-----------------------------------

1. Понятие массажа, виды, гигиенические основы проведения массажа	ПК-3
2. Виды и техники массажа	ПК-3
3. Приемы классического массажа	ПК-3
4. Физиологическое воздействие на организм приема поглаживание	ПК-3
5. Физиологическое воздействие на организм приема растирание	ПК-3
6. Физиологическое воздействие на организм приема разминание	ПК-3
7. Физиологическое воздействие на организм приема вибрация	ПК-3
8. Показания и противопоказания к проведению массажа	ПК-3
9.Методики дыхательной гимнастики, показания к применению	ПК-3
10. Применение активных упражнений при проведении массажа	ПК-3
11. Применение пассивных упражнений при проведении массажа	ПК-3
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.Банночный массаж, принципы проведения	ПК-3
24. Самомассаж, показания и противопоказания.	ПК-6
25. Условия проведения самомассажа.	ПК-6
26. Воздействие на биологически активные точки.	ПК-6
27. Самомассаж биологически активных точек для снятия напряжения	ПК-6
28. Новые технологии в массаже	ПК-6
29. Восстановительный самомассаж	ПК-6

5.3.2. Типовые разноуровневые задания/задачи для оценки сформированности 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.

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.

5.3.3. Типовые 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

5.3.4. Вопросы для собеседования.

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-3)
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)
19. Понятие самомассажа (ПК-6)
20. Техники проведения самомассажа (ПК-6)
21. Методика обучения самомассажу (ПК-6)
22. Обучение основным техникам самомассажа. (ПК-6)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Толстова Т.И.// Массаж в спорте : учебное пособие / Толстова Т.И.; Пономарева Г.В.; Левина Е.А. - Москва : РязГМУ, 2020. - 98 с. - Текст: электронный. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/RZNGMU_059.html
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2010. - 389 с. (Учебное пособие для вузов) - ISBN 978-5-305-00242-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>

б) дополнительная литература:

1. Рубанович В. Б.// Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / Рубанович В. Б. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 253 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/495730>
2. Иорданская Ф.А.// Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий : инструктивно-методическое издание / Иорданская Ф.А. - Москва : Спорт, 2021. - 112 с. - Текст: электронный. - URL <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225640.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации курсового проектирования (выполнения курсовых работ): персональный компьютер в комплекте с монитором, проекционный экран, проектор, меловая доска, проводной Интернет. Переносное оборудование: массажный стол или кушетка.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 года №946 .

Автор Елышева Е.А.

Заведующий кафедрой – к.м.н, доцент Курникова М.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института реабилитации и здоровья человека «25» января 2022 года, протокол № 1/22