

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**МАССАЖ**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Массаж» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Журавская Н.С., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Natalya.Zhuravskaya@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 30.05.2024 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)  
Мазитова Н.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	nv70_1576228851
Номер транзакции	0000000000C52EFA
Владелец	Мазитова Н.В.

## **1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**

Цель дисциплины «Массаж»— изучение способов укрепления и восстановления здоровья, повышения работоспособности человека методиками массажа.

Задачи дисциплины:

1. Изучение механизмов влияния массажа на здоровье и работоспособность, основных приемов массажа и способов их выполнения.
2. Освоение техники массажа различных анатомических областей тела, применяемых при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, травмах.
3. Изучение показаний и противопоказаний к проведению массажа, особенностей сочетания массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой и другими методами восстановительного лечения.
4. Разработка плана построения массажной процедуры и курса массажа.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
49.03.01 «Физическая культура» (Б-Ф3)	ОПК-14 : Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.3к : Использует комплекс средств лечебной физической культуры, спортивной медицины, фармакологии и массажа для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в постсоревновательный период	РД4	Навык Владеет технологиями комплексного методического обеспечения в восстановительный период с использованием средств лечебной физической культуры, спортивной медицины и фармакологии

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП**

Согласно требований ФГОС ВО дисциплина «Массаж» реализуется в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

## **3. Объем дисциплины (модуля)**

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)						CPC	Форма аттестации		
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная					
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР				
49.03.01 Физическая культура	ОФО	Б1.Б	1	3	1	0	0	0	1	0	107	3		

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	CPC	
1	Приемы массажа	РД1, РД2, РД3, РД4	0	9	0	18	Конспект
2	Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа	РД1, РД4	0	9	0	18	Тест
3	Массаж различных анатомических областей тела	РД1, РД3, РД4	0	5	0	9	Собеседование
4	Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа	РД2, РД4	0	4	0	9	Собеседование
5	Самомассаж	РД3, РД4	0	9	0	17	Дискуссия
<b>Итого по таблице</b>			<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	

### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

#### Тема 1 Приемы массажа.

Содержание темы: Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к проведению массажа. Виды массажа. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка конспекта, чтение рекомендованной литературы по теме.

#### Тема 2 Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа.

Содержание темы: Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их

задачах. Мобилизующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа. Повторяемость курсов, эффект последействия. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа. Законы биомеханики в массаже. Методы лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур. Сегментарный массаж. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту. Изучение рекомендованной литературы по теме.

### *Тема 3 Массаж различных анатомических областей тела.*

Содержание темы: Массаж области грудной клетки, живота, шеи и воротниковой области, головы, пояснично-крестцовой и ягодичной области, нижних конечностей и верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию по теме, изучение рекомендованной литературы по теме.

### *Тема 4 Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа.*

Содержание темы: Виды массажа, основные и дополнительные приемы воздействия. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Гигиенический массаж: показания к проведению гигиенического массажа. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма. Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Ручной и аппаратный массаж в спорте. Общий массаж тела: Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника: Подходы в зависимости от тяжести повреждения. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды. Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию по теме, изучение рекомендованной литературы по теме.

### *Тема 5 Самомассаж.*

Содержание темы: Массаж при нарушениях осанки, сколиозе: Классификация

нарушений осанки, сколиоза. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника: Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения. Понятие о мышечно - фасциальном релизе: Принцип метода, техника выполнения. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода. Общие и локальные реакции организма на воздействие. Частные методы мышечно - фасциального релиза: Релиз спины, таза, крестца. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка дискуссии по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на переаттестацию соответствующих дисциплин (модулей), освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения. Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами. Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем. В ходе практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Всего на активные и интерактивные методы обучения отводится 100 % аудиторных занятий. Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий. В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развёрнуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям. Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний. На практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам

изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания. Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС. Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Особое место в овладении частью тем данной дисциплины может отводиться самостоятельной работе, при этом во время аудиторных занятий могут быть рассмотрены и проработаны наиболее важные и трудные вопросы по той или иной теме дисциплины, а второстепенные и более легкие вопросы, а также вопросы, специфичные для направления подготовки, могут быть изучены студентами самостоятельно.

В соответствии с учебным планом процесс изучения дисциплины может предусматривать проведение практических занятий, консультаций, а также самостоятельную работу студентов.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие виды самостоятельной работы студентов по дисциплине:

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к тестам и контрольным работам и по отдельным разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- выполнение проектных заданий;
- подготовка конспектов.

Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются дискуссия, конспекты, контрольная работа, тесты.

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками.

В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

Ниже перечислены предназначенные для самостоятельного изучения студентами очной формы обучения те вопросы из тем, которые во время проведения аудиторных занятий носят обзорный характер.

### **Тема 1. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа**

Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.

### **Тема 2. Ручной и аппаратный массаж в спорте.**

Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа.

### **Тема 3 Лечебный массаж при нарушениях осанки**

Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты

воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

#### **Тема 4 Лечебный массаж при заболеваниях позвоночника**

Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника: Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе.

#### **Тема 5 Техники релаксации мягких тканей тела**

Содержание темы Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.

### **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

### **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Погосян М. М. Лечебный массаж. в 2т. т.1 [Электронный ресурс] , 2020 - 603 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/772302>
2. Погосян Мамикон Манукович. Лечебный массаж. в 2т. т.2 [Электронный ресурс], 2020 - 273 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/772303>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Белова Л.В.; Егорова С.А.(Первый автор); Петрякова В.Г. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : Ставрополь: изд-во СКФУ , 2014 - 258 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304123>
2. Богомолова, М. М. Лечебный массаж: курс лекций : учебное пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 102 с. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158164> (дата обращения: 17.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11454-4. — URL: <https://book.ru/book/949202> (дата обращения: 18.06.2024). — Текст : электронный.

**7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"

3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

4. Open Academic Journals Index (ОАД). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

**8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование
- Акт.акустич.система Mackie SR153
- Кресло массажное
- Кушетка медицинская смотровая

Программное обеспечение:

- Autodesk AutoCAD MEP 2012 Russian
- Microsoft Office 2010 Standard Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**МАССАЖ**

Направление и направленность (профиль)

49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.01 «Физическая культура» (Б-Ф3)	ОПК-14 : Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.3к : Использует комплекс средств лечебной физической культуры, спортивной медицины, фармакологии и массажа для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в постсоревновательный период

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ОПК-14 «Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код результата	Тип результата	Результат	
ОПК-14.3к : Использует комплекс средств лечебной физической культуры, спортивной медицины, фармакологии и массажа для обеспечения процесса эффективного восстановления спортсменов в постсоревновательный период	РД4	Навык	Владеет технологиями комплексного методического обеспечения в восстановительный период с использованием средств лечебной физической культуры, спортивной медицины и фармакологии	Применяет комплексы упражнений лечебной физической культуры, восстановительный массаж, адаптогены и физиопроцедуры для восстановления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы занимающихся

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

## 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения			

РД1	Знание : сущностных аспектов реабилитации занимающихся с опорой на возможности самого реабилитанта, в рамках возможных средовых и личностных ресурсов	1.1. Приемы массажа	Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.2. Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа	Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.3. Массаж различных анатомических областей тела	Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
РД2	Умение : анализировать реабилитационный случай для аргументированного взаимодействия с членами реабилитационной команды, ближайшим окружением реабилитанта, специальными службами по вопросам комплексной реабилитации	1.1. Приемы массажа	Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.4. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа	Собеседование	Зачет в письменной форме
РД3	Навык : постановки и реализации задач по физической реабилитации занимающихся посредством оптимизации двигательных режимов, эффективных средств и методов адаптивного физического воспитания с учетом потребностей, и возможностей реабилитанта	1.1. Приемы массажа	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.3. Массаж различных анатомических областей тела	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.5. Самомассаж	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
РД4	Навык : Владеет технологиями комплексного методического обеспечения в восстановительный период с использованием средств лечебной физической культуры, спортивной медицины и фармакологии	1.1. Приемы массажа	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.2. Алгоритм построения массажной процедуры	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме

		ы и курса массажа	Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
	1.3. Массаж различных анатомических областей тела		Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
			Дискуссия	Зачет в письменной форме
	1.4. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа		Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
			Дискуссия	Зачет в письменной форме
	1.5. Самомассаж		Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
			Дискуссия	Зачет в письменной форме

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Конспект	Тестовые задания	Дискуссия	Собеседование 1, 2	Зачет в форме теста	Итого
Лекционные занятия		20				20
Практические занятия			10	20		30
Самостоятельная работа	10					10
Промежуточная аттестация					40	40
Итого	10	20	10	20	40	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями и, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, нет очности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Примеры тестовых заданий

1. Различают следующие виды массажа:
  - а) гигиенический, спортивный, лечебный, косметический, самомассаж
  - б) гигиенический, спортивный, лечебный, общий, локальный
  - в) гигиенический, общий, лечебный, локальный, самомассаж
  
1. Гигиенический массаж применяется в форме:
  - а) локального
  - б) общего
  - в) косметического
  
3. Спортивный массаж проводят по
  - а) специальной методике
  - б) индивидуальной методике
  - в) без методики
  
1. Различают следующие виды сегментарно-рефлекторного массажа:
  - а) сегментарный, соединительнотканый, периостальный
  - б) соединительнотканый, периостальный, локальный
  - в) тканевой, периостальный, локальный
  
1. Точечный массаж является этапом:
  - а) лечебного
  - б) гигиенического
  - в) косметического
  
1. Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности:
  - а) от периферии к центру
  - б) от центра к периферии

- в) продольное
- г) поперечное

1. Массаж живота может проводиться:
  - а) только натощак
  - б) через 30 минут после еды
  - в) через 2 часа после еды
  - г) сразу после еды
1. Укажите направление массажных движений при массаже воротниковой зоны:
  - а) от уровня XII грудного позвонка к затылочным буграм
  - б) от нижних углов лопаток к подмыщечным ямкам
  - в) от позвоночника к среднеподмыщечной линии
  - г) от верхних углов лопаток к подмыщечным ямкам
9. Соединительнотканый массаж является разновидностью массажа:
  - а) классического
  - б) лечебного
  - в) гигиенического
  - г) рефлекторного
10. Противопоказанием к косметическому массажу является:
  - а) множественные морщины
  - б) пигментные пятна
  - в) обильная угревая сыпь
  - г) жирная кожа
11. Упражнения, рекомендуемые после массажа в III периоде лечения переломов:
  - а) пассивные
  - б) активные
  - в) рефлекторные
  - г) с сопротивлением
  - д) все кроме
1. Вид массажа, наиболее эффективный для снятия болевого синдрома в острый период остеохондроза позвоночника:
  - а) классический
  - б) сегментарный
  - в) точечный
  - г) гидромассаж
13. Характер массажа воротниковой зоны при мигрени:
  - а) отсасывающий
  - б) седативный
  - в) тонизирующий
  - г) гармонизирующий
1. Показание к проведению интенсивно-сегментарного массажа при пневмонии:
  - а) острый период заболевания
  - б) затяжное течение
  - в) трудно отделяемая мокрота
  - г) бронхоспастический синдром
1. Оптимальное количество процедур массажа на курс при воспалительных гинекологических заболеваниях:
  - а) 4-6
  - б) 6-8

в) 12-15

г) 20-25

16. Направление массажных движений при массаже конечностей у младенцев:

- а) от периферии к центру
- б) от центра к периферии
- в) продольное
- г) поперечное

1. Характер массажа наружной поверхности ног при X-образных ногах у ребенка:

- а) расслабляющий
- б) тонизирующий
- в) отсасывающий
- г) аппаратный

*Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по дисциплине
- выбрать один правильный ответ из предложенных

*Шкала оценки*

#### **Критерии оценки результатов**

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	10-14	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	5-9	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2-4	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

## **5.2 Дискуссия**

### **Практическое занятие №1. Приемы массажа**

Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты

Методические рекомендации по выполнению поглаживания

Способы выполнения растирания, физиологические эффекты

Методические рекомендации по выполнению растирания

Способы выполнения разминания, физиологические эффекты

Методические рекомендации по выполнению разминания

Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты

Методические рекомендации по выполнению вибрации

### **Практическое занятие №2. Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа**

Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах

Мобилизующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры

Спортивный массаж

Методические особенности при проведении массажа

Повторяемость курсов, эффект последействия

Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа

Законы биомеханики в массаже

### **Практическое занятие №3. Массаж различных анатомических областей тела**

1. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

2. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

3. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

4. Массаж шеи и воротниковой области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

5. Массаж области головы. Показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

6. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

7. Массаж нижних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

8. Массаж верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

9. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

#### **Практическое занятие №4. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа**

1. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия

2. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.

3. Показания к проведению гигиенического массажа

4. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма

5. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты

#### **Практическое занятие №4. Техники релаксации мягких тканей тела**

1. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры

2. Ручной и аппаратный массаж в спорте

3. Характеристика лечебного массажа, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.

4. Длительность процедуры массажа, расстановка акцентов в ходе сеанса, физиологические эффекты

5. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм

6. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты

#### *Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по теме
- прочитать тексты рекомендованных произведений
- выучить основные термины и понятия

#### *Шкала оценки*

Баллы	Описание
10	Выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссиях, убедительно аргументирует свой ответ, демонстрирует хорошее знание лекционного материала

5	Выставляется студенту, если он в целом участвует в дискуссии, но допускает в ответах неточности, недостаточно убедительно аргументирует свои ответы
1	Выставляется студенту, если он неактивно участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

### 5.3 Конспект лекции

#### Комплект заданий для составления конспекта

Студент выполняет конспект по темам 2, 3, 5

Разделы конспектов

1. Техника выполнения основных и вспомогательных приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации.

2. Особенности выполнения приемов на различных участках тела.

3. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов массажа.

4. Разновидности и техника приемов движений в суставах (активные, пассивные, сопротивлением) в процедуре массажа.

5. Сочетание приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.). 6. Методика сеанса общего массажа

*Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по теме
- составить краткий конспект по предложенным разделам

#### Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8-10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания
4	5-7	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил не значительные неточности
3	3-4	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

### 5.4 Собеседование – защита индивидуального задания

#### Примерные темы собеседования

1. Массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей, техника и курс лечебного массажа

2. Сочетание лечебного массажа с фармакотерапией, физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации

3. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника. Подходы в зависимости от тяжести повреждения.

4. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды.

5. Специфические приемы массажа.

6. Классификация нарушений осанки, сколиоза.

7. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах.

8. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки.

*Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по указанным темам

#### Шкала оценки

#### Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания

4	10-14	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	5-9	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2-4	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

### 5.5 Вопросы к зачету (письменная форма)

1. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
2. Показания и противопоказания к проведению массажа.
3. Виды массажа.
4. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа.
5. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания.
6. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания.
7. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания.
8. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации.
9. Принципы построения массажной процедуры
10. Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах массажа, их задачах.
11. Мобилизующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.
12. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа.
13. План построения курса массажа, повторяемость курсов, эффект последействия.
14. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа.
15. Законы биомеханики в массаже.
16. Методы лечебного массажа.
17. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа.
18. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
19. Сегментарный массаж.
20. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.
21. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры.
- Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
22. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры.
- Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
23. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
24. Массаж шеи и воротниковой области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
25. Массаж области головы, показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
26. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
27. Массаж нижних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры.

Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

28. Массаж верхних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры.

Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

29. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.

30. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

31. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия.

32. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.

33. Гигиенический массаж: цели, задачи, приемы. Показания к проведению гигиенического массажа.

34. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма.

35. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты.

36. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.

37. Ручной и аппаратный массаж в спорте.

38. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.

39. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

40. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм.

41. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей принципы действия, оказания к применению, физиологические эффекты

42. Принципы действия структурирующего массажа, показания к применению, физиологические эффекты.

43. Техника и курс лечебного массажа при ушибах мягких тканей

44. Техника и курс лечебного массажа при вывихах суставов

45. Техника и курс лечебного массажа при переломах костей конечностей.

46. Сочетание лечебного массажа при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации.

47. Лечебный массаж при переломах костей таза, подходы в зависимости от тяжести повреждения.

48. Лечебный массаж при переломах позвоночника, подходы в зависимости от тяжести повреждения.

49. Объемы массажа при переломах костей таза и позвоночника в различные реабилитационные периоды.

50. Специфические приемы массажа при переломах костей таза и позвоночника. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.

51. Классификация нарушений осанки, сколиоза. Комплексный характер лечебного массажа при нарушениях осанки.

52. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при контрактурах.

53. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц.

54. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника

55. Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы.

56. Комбинация массажа с другими методами лечения при остеохондрозе позвоночника

57. Понятие о мышечно - фасциальном релизе. Принцип метода, техника выполнения.

58. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода

мышечно - фасциального релиза.

59. Общие и локальные реакции организма на воздействие при проведении мышечно - фасциального релиза

60. Частные методы мышечно - фасциального релиза

61. Релиз спины, таза, крестца.

62. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия.

63. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты.

64. Понятие о постизометрической релаксации тканей, показания, области применения

65. Техника выполнения и физиологические эффекты постизометрической релаксации тканей

66. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

#### *Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по теме, прочитать тексты рекомендованных произведений, выучить основные термины и понятия.

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	30–40	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концепт уально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
4	20–29	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
3	10–19	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой.
2	1–9	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.