

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	<b>Массаж</b>
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Подготовленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2021
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	16
лекции	4
практические занятия	12
Самостоятельная работа	92
Промежуточная аттестация	
Зачет	8 семестр

г. Ставрополь, 2021 г.

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - сформировать у студентов глубокие теоретические и практические умения и навыки проведения занятий по массажу.

Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 8 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующей дисциплины:

1. Частный лечебный массаж (9 семестр).
2. Рефлекторно-сегментарный массаж (9 семестр).

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

– «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н, регистрационный номер - 157; код - 05.004 (ТФ А/02.5);

Коды и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
<b>ОПК-9</b> Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья			

<p><b>И.ОПК 9.2</b> Дифференцирует средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей, оценивая эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп</p>	<p>1.Закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, а также вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием. 2.Физиологическое влияние массажа на организм человека.</p>	<p>1.Применять знания о закономерностях развития различных видов заболеваний и поражений организма человека и вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием. 2.Проводить простейшую диагностику заболеваний, при которых проведение массажных процедур противопоказано.</p>	<p>1.Дифференцирует средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей, оценивая эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп, а также вносить коррективы в содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма.</p>
<p><b>ПКО – 3</b> Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности</p>			
<p><b>И. ПК 3.1</b> Разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп</p>	<p>Методические основы проведения массажа.</p>	<p>Провести методику проведения массажа при различных заболеваниях.</p>	<p>Разрабатывает комплексы массажа, направленные на восстановление нарушенных или временно утраченных функций.</p>
<p><b>И. ПК 3.2</b> Разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности</p>	<p>Закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, а также вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием.</p>	<p>Уметь составлять комплекс реабилитационных мероприятий для различных видов заболеваний и поражений организма человека.</p>	<p>Проводить сеанс классического массажа при различных заболеваниях.</p>
<p><b>И. ПК 3.3</b> Оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения</p>	<p>Особенности физиологического влияния массажа уязвимых категорий населения</p>	<p>Анализировать показания и противопоказания к применению массажа уязвимых категорий населения</p>	<p>Методикой определения показаний и противопоказаний к проведению классического массажа</p>

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации			
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические	Контроль самостоятельной	Групповые консультации	Самостоятельная работа в том числе	
8	Раздел 1. История развития и общие основы массажа.	2							10	
8	Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа.	2	2						13	
8	Раздел 3. Виды массажа		2						12	
8	Раздел 4. Лечебный массаж спортсменов		2						12	
8	Раздел 5. Массаж в детской практике		2						12	
8	Раздел 6. Особенности массажа инвалидов-спортсменов		2						12	
8	Раздел 7. Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой, физиотерапией, гидротерапией, мануальной терапией		2						12	
	Промежуточная аттестация: зачет	<b>9</b>								
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>4</b>	<b>12</b>						<b>92</b>	
	<b>Часов 108 Зач. ед. 3</b>	<b>16</b>								
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	0 час/ 0%					0 час/ 0%			
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	10 час/ 62,5 %					18 час/ 21,6 %			

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

Код компетенций индикатора	Наименование разделов дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	Раздел 1. История развития и общие основы массажа.	История развития массажа. Системы массажа. Гигиенические основы массажа. Средства, применяемые для массажа. Физиологическое влияние массажа на организм человека. Общие показания и противопоказания к применению массажа. Документация в кабинете ЛФК и массажа. История возникновения массажа в Европе и России. Роль русских ученых-врачей в обосновании применения массажа и бани. Требования, предъявляемые к массажисту. Характеристика положений массажиста и массируемого, режим работы массажиста, длительность процедуры и курсового лечения. Виды, формы и методы массажа. Определение массажа. Виды массажа: спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Косметический массаж. Понятие о массажных единицах. Методика единичного сеанса массажа. Методические основы проведения курса массажа.
И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа.	Основные приемы классического массажа и их разновидности. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация и ударные приемы. Выжимание. Частный и общий массаж. Техника массажа отдельных частей тела.
И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	Раздел 3. Виды массажа.	Анатомо-физиологические основы сегментарно-рефлекторного массажа. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Периостальный массаж. Соединительнотканый массаж. Индийский массаж. Определение сегментарно-рефлекторного массажа, показания, задачи. Техника и методика сегментарного массажа. Техника и методика точечного массажа. Техника и методика периостального массажа. Техника и методика соединительнотканного массажа. Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Восстановительный массаж. Массаж в различных видах спорта. Особенности проведения массажа у женщин и лиц пожилого возраста. Массаж у женщин. Массаж у лиц пожилого возраста. Применение сауны (парной бани). Профилактический массаж. Восстановительный массаж. Массаж при различных эмоциональных состояниях (тонизирующий и успокаивающий). Самомассаж, приемы и техника. Техника и методика самомассажа отдельных частей тела. Виды самомассажа и их характеристика.

		Непрямой (наружный) массаж сердца. Дренажный (отсасывающий) массаж. ПеркуSSIONный массаж. Превентивный (профилактический) массаж. Жаропонижающий массаж. Баночный массаж. Массаж льдом (криомассаж). Анальгезирующий массаж. Массаж шиатсу (японский массаж). Банный массаж. Китайский массаж. Аппаратный массаж. Антицеллюлитный массаж. Гуаша. Тайский массаж. Точечный массаж.
И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	Раздел 4. Лечебный массаж спортсменов .	Массаж в травматологии, ортопедии и хирургии. Массаж при заболеваниях дыхательной системы. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Массаж при травмах и заболеваниях нервной системы. Массаж при заболеваниях пищеварительной системы. Массаж при повреждении и заболевании мышц. Массаж при повреждении и заболевании суставов. Массаж при заболеваниях и травматических переломах костей. Массаж после ампутаций нижней конечности. Массаж при нарушениях осанки и сколиозе у спортсменов. Массаж при невралгии у спортсменов.
И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	Раздел 5. Массаж в детской практике	Анатомо-физиологические особенности детского организма. Гигиенические требования для проведения массажа детей. Техника выполнения массажа детей. Массаж при некоторых заболеваниях. Использование массажно-гимнастического комплекса в логопедии.
И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	Раздел 6. Особенность и массажа инвалидов-спортсменов	Влияние гиподинамии (гипокинезии) на состояние здоровья и физическую работоспособность инвалида. Массаж при повреждениях спинного мозга. Санаторно-курортное лечение. Реабилитация инвалидов-спортсменов с полиомиелитом. Массаж слепых (незрячих) и слабовидящих спортсменов. Массаж олигофренов, занимающихся физкультурой и спортом. Массаж инвалидов-спортсменов с ДЦП.
И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	Раздел 7. Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой , физиотерапией, гидротерапией, мануальной терапией	Физио-, гидро- и бальнеотерапия в системе реабилитации. Массаж и лечебная физкультура. Оксигенотерапия (лечение кислородом). Гипербарическая оксигенация (ГБО). Влияние оксигенотерапии на метаболизм и функциональные показатели организма спортсмена. Физио- и гидропроцедуры в сочетании с массажем при наиболее часто встречающихся травмах и заболеваниях у спортсменов. Массаж с элементами мануальной терапии.

## 5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	Тема 1. История развития и общие основы массажа.	2	1.История развития массажа. 2.Системы массажа. Гигиенические основы массажа. 3.Средства, применяемые для массажа. 4.Физиологическое влияние массажа на организм человека. 5.Общие показания и противопоказания к применению массажа. Документация в кабинете ЛФК и массажа.	ОФО	
2	Тема 2. Техника и методика выполнения приемов массажа.	2	1.Основные приемы классического массажа и их разновидности. 2.Частный и общий массаж. 3.Техника массажа отдельных частей тела.	ОФО	
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>		4	0

## 5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
2	Тема 2. Техника и методика выполнения приемов массажа.	2	1.Основные приемы классического массажа и их разновидности. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация и ударные приемы. Выжимание. 2.Частный и общий массаж. 3.Техника массажа отдельных частей тела.	ОФО	ПНП

3	Тема 3. Виды массажа	2	1.Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Восстановительный массаж. 2.Массаж в различных видах спорта. 3.Особенности проведения массажа у женщин и лиц пожилого возраста. Массаж у женщин. Массаж у лиц пожилого возраста. 4.Применение сауны (парной бани).	ОФО	ПНП
4	Тема 4. Лечебный массаж спортсменов.	2	1.Массаж в травматологии, ортопедии и хирургии. 2.Массаж при заболеваниях дыхательной системы.	ОФО	ПНП
5	Тема 5. Массаж в детской практике	2	1.Анатомо-физиологические особенности детского организма. 2.Гигиенические требования для проведения массажа детей. 3.Техника выполнения массажа детей.	ОФО	ПНП
6	Тема 6. Особенности массажа инвалидов-спортсменов	2	1.Санаторно-курортное лечение. Реабилитация инвалидов-спортсменов с полиомиелитом. 2.Массаж слепых (незрячих) и слабовидящих спортсменов.	ОФО	ПНП
7	Тема 7. Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой, физиотерапией, гидротерапией, мануальной терапией	2	1.Физио-, гидро- и бальнеотерапия в системе реабилитации. 2.Массаж и лечебная физкультура.	ОФО	
	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>		12	10

### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. История развития и общие основы массажа	Подготовка к дискуссии	Вопросы для собеседования	8/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1
	Самостоятельная подготовка к тестированию	тестовые задания	2/-	И. ПК 3.2 И. ПК 3.3

Раздел 2. Техника и методика выполнения приемов массажа	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для собеседования докладов	11/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3
	Самостоятельная подготовка к тестированию	тестовые задания	2/-	
Раздел 3. Виды массажа	Подготовка доклада	Тематика	10/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3
Раздел 4. Лечебный массаж спортсменов	Подготовка к дискуссии	Вопросы для собеседования	8/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3
	Отработка практических навыков (ПНП)	Индивидуальное задание	4/4	
Раздел 5. Массаж в детской практике	Подготовка к дискуссии	Вопросы для собеседования	2/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3
	Разработка комплекса реабилитационных мероприятий в детской практике (ПНП)	Индивидуальное задание	10/10	
Раздел 6. Особенности массажа инвалидов-спортсменов	Подготовка к дискуссии	Вопросы для собеседования	12/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3
	Отработка практических навыков (ПНП)	Индивидуальное задание	4/4	
Раздел 7. Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой, физиотерапией, гидротерапией, мануальной терапией	Подготовка к дискуссии	Вопросы для собеседования	8/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3
	Самостоятельная подготовка к тестированию	тестовые задания	2/-	
Раздел 1-7	Подготовка к зачету	Итоговое тестирование	9/-	И.ОПК 9.2 И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3
<b>Всего часов</b>			<b>92/18</b>	

#### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Массаж»
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Массаж»
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Массаж».

#### 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

## 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ОПК-9	И.ОПК 9.2	9	промежуточный
ПК-3	И. ПК 3.1 И. ПК 3.2 И. ПК 3.3	9	промежуточный

## 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

### 7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

**Компетенция ОПК-9** Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

#### Индикатор И.ОПК 9.2

Дифференцирует средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей, оценивая эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1.Закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, а также вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием. 2.Физиологическое влияние массажа на организм человека.	Способен описать закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, а также вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием. Характеризует физиологическое влияние массажа на организм человека	Собеседование, Выступление с докладом	Собеседование
	1.Применять знания о закономерностях развития различных видов заболеваний и поражений организма человека и вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием. 2.Проводить	1.Умеет применять знания об этиологии и патогенезе основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2.Способен провести простейшую диагностику заболеваний, при которых проведение массажных процедур противопоказано или ограничено.	Собеседование, тестирование	Собеседование

	простейшую диагностику заболеваний, при которых проведение массажных процедур противопоказано.			
Владеет навыком	1. Дифференцирует средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей, оценивая эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп, а также вносить коррективы в содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма.	Демонстрирует навык назначения средств реабилитации с учетом индивидуальных особенностей, оценки эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп и корректировки содержания и направленности компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма.	Собеседование, индивидуальное задание	Собеседование

**Компетенция ПКО-3** Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности

**Индикатор И пк 3.1** Разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Методические основы проведения массажа.	1. Способен описать правила проведения массажа, техники, формы, приемы; санитарно-гигиенические требования к массажному кабинету.	Собеседование, тестирование	Собеседование
Умеет	1. Провести методику проведения массажа при различных заболеваниях.	1. Умеет провести процедуру массажа при различных заболеваниях.	Собеседование, индивидуальное задание	Собеседование

Владеет навыком	1.Разрабатывает комплексы массажа, направленные на восстановление нарушенных или временно утраченных функций.	1.Демонстрирует навык составления комплекса массажа, направленные на восстановление нарушенных или временно утраченных функций.	Собеседование, индивидуальное задание	Собеседование
-----------------	---	---	---------------------------------------	---------------

**Индикатор И пк 3.2** Разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания		
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Знает	Закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, а также вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием.	Кратко описывает закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека. Называет вторичные отклонения, обусловленные основным заболеванием.	Собеседование, тестирование	Собеседование
Умеет	Уметь составлять комплекс реабилитационных мероприятий для различных видов заболеваний и поражений организма человека.	Разрабатывает комплекс реабилитационных мероприятий для различных видов заболеваний и поражений организма человека.	Индивидуальное задание	Собеседование
Владеет	Проводить сеанс массажа при различных заболеваниях.	Умеет проводить сеанс массажа с учетом особенностей заболевания и вторичных отклонений.	Индивидуальное задание	Собеседование

**Индикатор И пк 3.3** Оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания		
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Знает	Особенности физиологического влияния массажа уязвимых категорий населения	Характеризует особенности физиологического влияния массажа на организм человека.	Собеседование, тестирование	Собеседование
Умеет	Анализировать показания и противопоказания к применению массажа	Называет основные показания и противопоказания к	Собеседование, тестирование	Собеседование

	уязвимых категорий населения	применению массажа		
Владеет навыком	Методикой определения показаний и противопоказаний к проведению классического массажа	Демонстрирует методики определения показаний и противопоказаний к проведению классического массажа с учетом особенностей заболеваний.	Собеседование, тестирование	Собеседование

### Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями быденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

### Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине - «зачет»

Балл	Оценка	Уровень сформированности компетенции
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

#### **Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:**

1. Демонстрация техники проведения массажа для оценки адекватности и эффективности проведения сеансов массажа при заболеваниях дыхательной системы.
2. Демонстрация техники проведения массажа для оценки адекватности и эффективности проведения сеансов массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Демонстрация техники проведения массажа для оценки адекватности и эффективности проведения сеансов массажа при травмах и заболеваниях нервной системы.
4. Демонстрация техники проведения массажа для оценки адекватности и эффективности проведения сеансов массажа при заболеваниях пищеварительной системы.
5. Демонстрация техники проведения массажа для оценки адекватности и эффективности проведения сеансов массажа при повреждении и заболевании суставов.
6. Демонстрация техники проведения массажа для оценки адекватности и эффективности проведения сеансов массажа при заболеваниях и травматических переломах костей.
7. Демонстрация техники проведения массажа для оценки адекватности и эффективности проведения сеансов массажа при нарушениях осанки и сколиозе у спортсменов.

#### **Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:**

1. История развития массажа.
2. Системы массажа.
3. Гигиенические основы массажа.
4. Физиологическое влияние массажа на организм человека.
5. Общие показания и противопоказания к применению массажа.
6. Документация в кабинете ЛФК и массажа.
7. Виды, формы и методы массажа.
8. Косметический массаж.
9. Понятие о массажных единицах. Методика единичного сеанса массажа.
10. Методические основы проведения курса массажа.
11. Основные приемы классического массажа и их разновидности.
12. Поглаживание. Техника и методика выполнения приёма.
13. Растирание. Техника и методика выполнения приёма.
14. Разминание. Техника и методика выполнения приёма.
15. Выжимание. Техника и методика выполнения приёма.
16. Вибрация и ударные приёмы. Техника и методика выполнения приёма.
17. Частный и общий массаж.
18. Анатомо-физиологические основы массажа.
19. Сегментарный массаж.
20. Точечный массаж.
21. Периостальный массаж.

22. Соединительнотканый массаж.
23. Гигиенический массаж (профилактический массаж, восстановительный массаж; массаж при различных эмоциональных состояниях).
24. Самомассаж, приемы и техника.
25. Массаж при повреждении и заболевании мышц.
26. Массаж при повреждении и заболевании суставов.
27. Массаж при заболеваниях и травматических переломах костей.
28. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
29. Массаж при заболеваниях дыхательной системы.
30. Массаж при травмах и заболеваниях нервной системы.
31. Массаж при нарушениях осанки и сколиозе у спортсменов.
32. Массаж при заболеваниях пищеварительной системы.
33. Массаж при невралгии у спортсменов.
34. Спортивный массаж (тренировочный массаж; предварительный массаж; восстановительный массаж).
35. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста.
36. Массаж в различных видах спорта.
37. Анатомо-физиологические особенности детского организма. Гигиенические требования для проведения массажа детей.
38. Техника выполнения массажа детей.
39. Массаж при некоторых заболеваниях детей.
40. Дренажный (отсасывающий) массаж.
41. ПеркуSSIONный массаж.
42. Превентивный (профилактический) массаж.
43. Аппаратный массаж.
44. Точечный массаж.
45. Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой, физиотерапией, гидротерапией, мануальной терапией.
46. Массаж в комплексной системе реабилитации инвалидов-спортсменов.
47. Массаж инвалидов-спортсменов с ДЦП.
48. Массаж при ампутации конечности (конечностей).

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
-	<p>1. Толстова, Т. И. Массаж в спорте : учебное пособие для слушателей ФДПО, обучающихся по дисциплине "Физическая культура и спорт" / Сост. : Т. И. Толстова, Г. В. Пономарева, Е. А. Левина. - Рязань : РязГМУ, 2020. - 98 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/RZNGMU_059.html">https://www.studentlibrary.ru/book/RZNGMU_059.html</a>. - Режим доступа : по подписке.</p> <p>2. Ерёмушкин, М. А. Медицинский массаж. Базовый курс : классическая техника массажа : учебное пособие / Ерёмушкин М. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 200 с. - ISBN 978-5-9704-5271-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452714.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452714.html</a>. - Режим доступа : по подписке.</p> <p>3. Елифанов, В. А. Массаж. Атлас-справочник.</p>

	<p>Диагностика, лечение, профилактика / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. И. Глазкова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-5452-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970454527.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970454527.html</a>. - Режим доступа : по подписке.</p>
--	---

## 8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
-	<p>1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учеб. / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 528с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html</a> Режим доступа : по подписке.</p> <p>2. Классический массаж [Электронный ресурс]: учеб. / под ред. М. А. Ерёмушкина. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 448 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html</a> Режим доступа : по подписке.</p>

## 9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»

## 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK Русский MOODLE	Бесплатное Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

### Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

### 11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам

### 11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме Moodle LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- оборудование: массажные столы, массажный стул, валики для массажа, медицинские ширмы.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Массаж»:

Разработана:

Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры»

Торсян И.Г.

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2021 года набора заочной формы обучения 25.05.2021

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.