*Набор 2021*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивноймедицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«МАССАЖ»**

**Б1.О.33.01**

**Направление подготовки**

**49.03.01 Физическая культура**

**ОПОП**

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, к.пс.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Дерючева «15» июня 2021 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 14, «17» мая 2021 г.)Заведующая кафедрой, к.б.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко«17» мая 2021 г. |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» № 1456 от 26 ноября 2020 г.

**Составитель рабочей программы:**

Погосян М.М., к.п.н., профессор кафедры АФК и спортивной медицины

Осадченко И.В. к.б.н., доцент, зав.кафедрой АФК и спортивной медицины

Лукьянова Е.В., к.п.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Долматова Т.И., к.м.н., профессор кафедры АФК и спортивной медицины

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав. кафедрой физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

**1.изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ОПК-7.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате изучения дисциплины студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовои функции | Код формируемых компетенций |
| ***ЗНАТЬ:*** |
| порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки | **Т:** С/05.6, D/05.6 | ОПК-7 |
| приемы и методы восстановления после нагрузок | **Т:** С/03.6, D/04.6 | ОПК-7 |
| особенности применения восстановительных средств в виде спорта | **Т:** D/02.6, D/03.6 | ОПК-7 |
| влияние восстановительных средств на организм спортсменов | **Т:** D/05.6 | ОПК-7 |
| планы восстановительных мероприятий | **Т:** D/05.6 | ОПК-7 |
| восстановительные методики спортивной подготовки | **Т:** Е/03.6 | ОПК-7 |
| ***УМЕТЬ:*** |
| применять средства восстановления занимающихся  | **Т:** С/04.6, С/05.6 | ОПК-7 |
| планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки | **Т:** D/02.6, D/03.6, D/04.6 | ОПК-7 |
| контролировать выполнение комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности  | **Т:** С/05.6, D/05.6, Е/03.6 | ОПК-7 |
| ***ОБЛАДАТЬ НАВЫКАМИ И/ИЛИ ОПЫТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***  |
| проведения восстановительных мероприятий | **Т:** С/05.6, D/05.6, Е/03.6 | ОПК-7 |
| подбора методик, стимулирующих работоспособность | **Т:** С/05.6, D/05.6, Е/03.6 | ОПК-7 |
| контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий | **Т:** С/05.6, D/05.6, Е/03.6 | ОПК-7 |

**2.Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Массаж» относится к обязательнойчасти образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 6 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - зачет.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр6 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися**  | **36** | **36** |
| В том числе: |  |  |
| Практические занятия  | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **36** | **36** |
| В том числе: |  |  |
| Подготовка к практическим занятиям, зачету | 36 | 36 |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет** | **Зачет** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Краткое содержание раздела(изучаемые темы) |
|
| 1. | Введение.  | Содержание курса. Организация занятий по массажу. Понятие о массаже.Тема 1. История возникновения и развития массажа. Тема 2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа. Тема 3. Гигиенические основы массажа. |
| 2. | Виды, системы, формы и методы массажа | Тема 1. Классификация видов массажаТема 2. Системы массажаТема 3. Формы массажаТема 4. Методы массажа. |
| 3. | Классификация приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие | Тема 1. Поглаживание и его разновидности, техника и методика выполнения. Тема 2. Выжимание и его разновидности, техника и методика выполнения.Тема 3. Разминание и его разновидности, техника и методика выполненияТема 4. Растирание и его разновидности, техника и методика выполнения.Тема 5. Сотрясающие приемы и их разновидности, техника и методика выполнения. Тема 6. Ударные приемы и их разновидности, техника и методика выполнения.Тема 7. Движения и их разновидности, техника и методика выполнения. |
| 4. | Формымассажа | Тема 1. Частные методики массажа отдельных участков телаТема 2. Методика проведения сеанса общего массажаТема 3. Парныймассаж |
| 5. | Виды спортивного массажа | Тема 1. Тренировочный массаж.Тема 2.Предварительный массаж.Тема 3.Восстановительный массаж. |
| 6. | Аппаратныеметодымассажа | Тема 1.Виды аппаратного массажа. Особенности техники и методики вибрационного, пневматического и гидромассажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения. |
| 7. | Баня и массаж | Тема 1.Виды бань и их особенности. Физиологическое обоснование использования бани в спортивной практике. Методика и правила проведения банных процедур. Массаж в условиях бани. |
| 8. | Применение массажных мазей и разогревающих растирок в практике спортивного массажа | Тема 1.Понятие об общем и частном самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности методики проведения сеанса самомассажа. Самомассаж при помощи аппаратов, механических массажеров. |
| 9. | Самомассаж | Тема 1**.**Понятие об общем и частном самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности методики проведения сеанса самомассажа. Самомассаж при помощи аппаратов, механических массажеров. |
| **Всего** |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| ПЗ | СРС |
| 1. | Введение.  | - | 2 | 2 |
| 2. | Виды, системы, формы и методы массажа | - | 2 | 2 |
| 3. | Классификация приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие | 20 | 10 | 30 |
| 4. | Формы массажа | 4 | 6 | 10 |
| 5. | Виды спортивного массажа | 10 | 8 | 18 |
| 6. | Аппаратные методы массажа | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Баня и массаж | - | 2 | 2 |
| 8. | Применение массажных мазей и разогревающих растирок в практике спортивного массажа | - | 2 | 2 |
| 9. | Самомассаж |  | 2 | 2 |
|  | Всего:  | 36 | 36 | 72 |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы**
	1. **Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **Кафедра**  |
| 1. | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебник для студентов высших учебных учреждений / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва, 2014. - 527 с. : ил. - Библиогр.: с. 514-524. - ISBN 978-5-900871-97-4 : 655.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 25 | 2 |
| 2. | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 1 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - 402 с. : ил. - Библиогр.: с. 395-398. - 652.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 50 | 3 |
| 3. | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 2 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 122-129. - 546.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 50 | 3 |
| 4. | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебник для студентов высших учебных учреждений / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва, 2014. - Библиогр.: с. 514-524. - ISBN 978-5-900871-97-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 5. | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 1 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 6. | Погосян, М. М.   Спортивный массаж : учебное пособие. В 2 т. Т. 2 / М. М. Погосян ; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 7. | Погосян М. М.   Массаж : монография / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 8. | Погосян М. М.   Массаж : монография / М. М. Погосян ; МГАФК. - Москва : Советский спорт, 2007. - 751 с. : ил. - Библиогр.: с. 734-747. - ISBN 978-5-9718-0202-0 : 380.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 91 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-воэкземпляров** |
| **библиотека** | **Кафедра** |
| 1. | Погосян, М. М. Методика восстановительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 73 с. - 65.76. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 34 | - |
| 2. | Погосян, М. М. Методика восстановительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 3. | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие для студентов вузов / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 137 с. : ил. - Библиогр.: с. 135. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 1 | - |
| 4. | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - 167 с. : ил. - Библиогр.: с. 165. - 169.11. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 92 | - |
| 5. | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 6. | Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие для студентов вузов / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Библиогр.: с. 135. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 7. | Погосян, М. М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 8. | Погосян, М. М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 35 с. - 33.19. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 34 | - |
| 9. | Погосян, М. М. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 59 с. - 52.73. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 34 | - |
| 10. | Погосян, М. М. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 7. | Справочник по массажу : Для средних медицинских работников Васичкин. В.И. 3--е изд.,стереотип. - СПб. :Гиппократ, 1996. - 176 с. | 25 | - |
| 8. | Погосян М. М. Сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения : методические рекомендации / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 9. | Погосян М. М. Сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения : методические рекомендации / М. М. Погосян ; МГАФК. - Малаховка, 2005. - 95 с. - Библиогр.: с. 92-94. - 63.07. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 92 | - |
| 10. | Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 c. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/82672.html](http://www.iprbookshop.ru/82672.html%20) (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 11. | Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 c. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html> (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ». ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>
13. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
| аудитория для практических занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 316, 312) | мультимедийное оборудование, экран.учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 312, 316) | автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207», автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с», система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке, FM-передатчик AMIGO Т31, FM-приемник ARC с индукционной петлей, специальное устройство для чтения «говорящих книг», электронный видеоувеличитель «ONYX Deskset НD, принтер Брайля, мультимедийное оборудование, экран.учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия, массажная кушетка, стул массажиста, массажный валик под ноги, массажные аппараты и приборы, лоток для талька |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории №122, 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения приофилактического обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323) | Чистые простыни, халаты, полотенца, мыло, массажные мази, растирки, кремы, эластичные бинты, стерильные бинты, раствор йода, лейкопластырь, вазелин, нашатырный спирт. Модель сердца на подставке;классическая модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц;модель черепа на шейном отделе позвоночника;модель кожи в виде блока |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Массаж»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

«15» июня 2021 г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

«Массаж»

49.03.01 Физическая культура

**ОПОП**

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 14 от «17» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко

«17» мая 2021 г.

Малаховка, 2021 год

1. **1. Типовые контрольные задания**

***1.1.Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

1. Расскажите об истории возникновения и развития массажа.
2. Чем характерны греческие и римские периоды массажа?
3. Что способствовало возрождению массажа в Европе? Назовите имена ученых, сыгравших определенную роль в развитии массажа.
4. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
5. Благодаря кому и когда массаж был включен в учебную программу студентов институтов физической культуры?
6. Назвать имена советских ученых, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.
7. Какова роль профессора И.М.Саркизова-Серазини и профессора А.А.Бирюкова в развитии теории и методики спортивного классического массажа в России?
8. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте?
9. Роль массажа в лечебной практике.
10. Понятие о массаже. Дать определение массажу и пояснить, какое действие он оказывает на организм.
11. Механизмы действия массажа на организм.
12. Какие рефлекторные реакции возникают при массаже кожи?
13. Каково влияние массажа на ЦНС и от чего это влияние зависит?
14. Каково влияние массажа на химические процессы в мышцах?
15. Каково влияние массажа при затвердениях или атрофии мышц? Приведите пример из спортивной и лечебной практики.
16. Каково влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.? Перечислите применяемые приемы.
17. Какое влияние оказывает массаж на кровяное давление?
18. Как влияет массаж на работу сердца? Массируется ли лимфатические узли? Каково влияние массажа на мочеотделение?
19. Какое влияние оказывает массаж на дыхательную функцию?
20. Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажной? Размеры массажного кабинета на одного человека, общей массажной. Какие гигиенические требования предъявляются к массируемому. Какие гигиенические требования должен выполнять массажист?
21. Каким образом массажист должен поддерживать необходимый уровень своей физической подготовки?
22. Почему массажист не должен вызывать у массируемого болей?
23. Какова роль биомеханических законов в проведении массажа?
24. Перечислите показания и противопоказания к применению массажа.
25. На какие виды классифицируется массаж, дайте краткую характеристику?
26. Какой массаж называется лечебным? Классификация лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.
27. Раскройте понятие «отсасывающий массаж».
28. Дайте определение косметическому и гигиеническому массажу. Какова их роль в спорте?
29. Назовите разновидности гигиенического массажа.
30. Назвать виды спортивного массажа.
31. Какие вы знаете системы массажа? Назовите отличия одной системы массажа от другой.
32. Дайте характеристику точечному, сегментарному массажу и расскажите о физиологическом действии каждого.
33. Назовите основные отличия системы Российского классического массажа от других систем.
34. Каково отличие сегментарного массажа от точечного, классического и можно ли использовать приемы классического массажа в сегментарном.
35. Назвать методы массажа и дать их краткую характеристику.
36. В чем преимущество ручного массажа перед остальными методами массажа?
37. Какой метод массажа имеет преимущество в спортивной и лечебной практике?
38. Что такое комбинированный метод массажа?
39. Сколько существует приемов ручного классического массажа? По какому физиологическому и анатомическому принципам приемы массажа можно разделить на группы?
40. Перечислить на какие ткани воздействуют следующие основные приемы классического массажа: 1. Поглаживание, 2. Выжимание, 3. Разминание, 4. Растирание, 5. Сотрясающие приемы, 6. Ударные приемы, 7. Вибрация, 8. Движения.
41. Какие ткани массируют приемом «поглаживание»? Понятие о приеме поглаживания, его цель.
42. Виды поглаживания. Каковы отличия методики проведения основных и дополнительных приемов поглаживания?
43. Показать технику и методику выполнения основных приемов поглаживания на спине. Показать технику и методику выполнения дополнительных приемов поглаживания.
44. Какие ткани массируют приемом «выжимание». Понятие о приеме «выжимание», его цель.
45. Каковы отличия методики проведения приемов выжимания основным и дополнительным методом?
46. Показать технику и методику выполнения приемов выжимания.
47. Показать технику и методику выполнения выжимания «обхватом» на икроножной мышце и на передней поверхности бедра.
48. Какие ткани массируют приемом разминание и на какие группы по механическому воздействию подразделяется прием «разминание».
49. Указать какие разновидности приемов разминания, при выполнении которых мышечная ткань придавливается к костному ложу и разминается путем смещения ее в сторону. Показать технику выполнения этих приемов на спине.
50. Указать какие разновидности приемов разминания можно применять на крупных мышцах, где мышечная ткань захватывается, приподнимается от костного ложа и разминается путем смещения ее в сторону. Показать технику и методику выполнения этих приемов.
51. Объяснить и продемонстрировать, как выполняется двойное ординарное разминание на мышцах бедра в положении массируемого лежа на спине и сидя на стуле.
52. Назовите отличие проведения ординарного разминания от двойного ординарного. Какова особенность восстановительного массажа после психоэмоционального напряжения?
53. Показать технику выполнения приема разминания подушечкой большого пальца. Назовите преимущества и недостатки этого приема перед остальными приемами разминания.
54. Объяснить и продемонстрировать двойное ординарное разминание на мышцах плеча в положении массируемого лежа на животе и сидя на стуле.
55. От чего зависит характер влияния разминания на центральную нервную систему и нервно – мышечный аппарат? Особенности массажа женщин.
56. Объяснить и продемонстрировать как выполняется ординарное разминание на грудных мышцах и на мышцах передней поверхности бедра.
57. Понятие о приеме «растирание», его физиологическое воздействие. На каких тканях применяются приемы растирания?
58. На какие группы по целевой направленности подразделяется прием «растирание»? Перечислить различия этих групп и разновидности этих приемов в группах.
59. Какие разновидности приема «растирание» применяются на суставах (на примере коленного сустава) и какие в области спины?
60. Показать технику выполнения приема растирания подушечками четырех пальцев. Указать особенности выполнения растирания подушечками четырех пальцев на межреберных промежутках и продемонстрировать прием.
61. На каких участках спины применяется прием «растирание»? Какова последовательность проведения приемов в сеансе массажа?
62. Каково значение приемов растирания в лечебной практике? Роль тепла в сочетании с растирками.
63. На каких тканях применяют сотрясающие приемы и их физиологическое воздействие. Показать технику и методику выполнения приемов «потряхивание», «валяние» и «встряхивание».
64. Назвать отличие проведения приема «потряхивание» на мышцах от приема «валяние».
65. Объяснить и продемонстрировать как выполняется прием «встряхивание» на руках и ногах (2 – 3 варианта). Какова роль приема «встряхивание» в лечебной и спортивной практике?
66. Каково значение сотрясающих приемов в спортивной практике?
67. Какое физиологическое влияние оказывают ударные приемы на организм. Какое значение имеют ударные приемы в спортивной и лечебной практике
68. Показать технику и методику выполнения ударных приемов на спине. На каких участках тела ударные приемы не выполняются и на каких участках проводятся, но с большой осторожностью и недлительно?
69. Объяснить и продемонстрировать, как выполняется прием «валяние» на мышцах бедра и плеча из различных исходных положений массируемого (лежа на животе, на спине, сидя).
70. Какие бывают движения в практике массажа? Дайте каждому движению определение. Чем определяется направление движений в суставе? Какая разновидность движений способствует увеличению подвижности суставов.
71. Объяснить, после каких приемов применяют движения и указать целесообразность их чередования в сеансе.
72. Как проводятся пассивные движения на коленном и тазобедренном суставах в положении массируемого лежа на спине?
73. В какой последовательности нужно проводить движения (пассивные, активные, с сопротивлением)?
74. Расскажите, после каких приемов применяют движения и объясните целесообразность их чередования в сеансе. Какая разновидность движений способствует увеличению подвижности суставов?
75. Дать определение формам массажа.
76. Какова методика проведения сеанса общего массажа (последовательность приемов массажа, последовательность массируемых частей тела, продолжительность сеанса)?
77. Перечислить и продемонстрировать, какие участки руки и из каких исходных положений массажиста массируются в положении массируемого лежа на спине (продемонстрировать по порядку пять исходных положений руки).
78. Какова особенность применения сеанса массажа с учетом возраста и пола массируемого?
79. На каких участках живота проводится массаж и какие приемы рекомендуется на нем проводить? Показать технику выполнения используемых приемов и направление движения рук при массаже живота.
80. Какова особенность методики проведения парного массажа?
81. Какова методика проведения сеанса частного массажа?
82. Провести сеанс частного массажа (студент сам выбирает участок тела), например, массаж спины и шеи; бедра и коленного сустава; голени (икроножной мышцы), ахиллова сухожилия и голеностопного сустава; груди и верхней конечности из исходного положения массируемого лежа на спине; живота, межреберных промежутков со стороны лица, подреберного угла; область таза и кисти и т.д.
83. Назвать виды спортивного массажа.
84. Дать определение предварительному массажу. Перечислить, на какие подвиды подразделяется предварительный массаж и дать их краткую характеристику.
85. Дать подробную характеристику методике успокаивающего массажа (цель, массируемая область, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, методические указания).
86. Дать подробную характеристику методике тонизирующего массажа (цель, массируемая область, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, методические указания).
87. Раскрыть особенности разминочного массажа. Цель. Массируемая область. Используемые приемы.
88. Какова особенность методики проведения сеанса согревающего массажа?
89. Дать определение восстановительному массажу. Объяснить и продемонстрировать методику восстановительного массажа при кратковременных перерывах между нагрузками от 1 до 5 минут (задачи массажа, исходное положение массируемого, используемые приемы, массируемая область, методические указания).
90. По какому принципу следует проводить сеанс восстановительного массажа после утомления с целью ускорения крово- и лимфотока, а также выведения продуктов распада из мышц?
91. Продемонстрировать особенности методики восстановительного массажа при кратковременных перерывах отдыха от 5 до 20 минут (задачи массажа, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, массируемая область, исходное положение массируемого при массаже рук и ног, методические указания).
92. Указать наиболее эффективные разновидности приема «разминание» в восстановительном сеансе массажа (после физических нагрузок).
93. Особенности восстановительного массажа в перерывах отдыха от 20 минут до 3 часов.
94. Каковы особенности методики сеанса восстановительного массажа после физической (при мышечном утомлении) и умственной (при эмоциональном возбуждении) нагрузках?
95. Особенности восстановительного массажа в перерывах отдыха от 3 до 6 часов.
96. Особенности восстановительного массажа в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении в день.
97. Какова особенность восстановительного массажа в условиях бани? Какие приемы массажа целесообразно применять в бане, а какие не рекомендуется использовать? С какой целью в сеанс массажа включают пассивные движения. Какова продолжительность сеанса общего и частного массажа в бане? Раскрыть методику при сочетании парения и массажа в условиях бани.
98. Дать формулировку каждого подвида тренировочного массажа. Какова примерная продолжительность (мин.) общего и частного тренировочного массажа в зависимости от массы тела спортсмена? Назвать цель и раскрыть особенности массажа, способствующего повышению тренированности.
99. Какова задача массажа, повышающего физические качества? Раскрыть его особенности.
100. Общие правила проведения самомассажа.
101. Каковы положительные и отрицательные стороны самомассажа?
102. Какова методика проведения самомассажа на отдельных участков тела?
103. Дайте определение гигиеническому массажу.
104. Раскройте его классификацию.
105. Укажите формы гигиенического массажа и особенности его проведения.
106. Укажите роль гигиенического массажа в физкультурно-оздоровительной практике.
107. Каково физиологическое влияние вибромассажа на организм?
108. Назовите виброаппараты, применяемые в спортивной практике.
109. Какова продолжительность сеанса общего вибрационного массажа и методика его проведения?
110. Назовите время (в процентном отношении) на ручной и аппаратный методы массажа.
111. Каково физиологическое влияние пневмомассажа на организм?
112. Какими приборами измеряется и регулируется давление воздуха, подаваемого к приставкам и при каком вакууме?
113. Каково физиологическое действие гидромассажа на организм?
114. Какие бывают виды гидромассажа?
115. Какова длительность сеанса гидромассажа? Какая должна быть температура воды и под каким атмосферным давлением? Как регулируется давление воды?
116. Можно ли при вибрационном и пневмомассаже использовать смазывающие вещества?
117. Особенности банного (мыльного) массажа.
118. Какие массажные растирки применяется в условиях бани и их целевая направленность.
119. Назовите классификации смазывающих веществ. Физиологическое действие смазывающих веществ.

 ***1.2.Вопросы для устного опроса***

**Раздел 1. Введение.**

1. Расскажите об истории возникновения и развития массажа.
2. Чем характерны греческие и римские периоды массажа?
3. Что способствовало возрождению массажа в Европе? Назовите имена ученых, сыгравших определенную роль в развитии массажа.
4. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
5. Назвать имена советских ученых, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.
6. Какова роль профессора И.М.Саркизова-Серазини и профессора А.А.Бирюкова в развитии теории и методики спортивного классического массажа в России?
7. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте?
8. Понятие о массаже. Дать определение массажу и пояснить, какое действие он оказывает на организм.
9. Указать механизмы действия массажа на организм.
10. Какие рефлекторные реакции возникают при массаже кожи?
11. Каково влияние массажа на ЦНС и от чего это влияние зависит?
12. Каково влияние массажа на химические процессы в мышцах?
13. Каково влияние массажа при затвердениях или атрофии мышц? Приведите пример из спортивной и лечебной практики.
14. Каково влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.? Перечислите применяемые приемы на этих участках.
15. Влияние массажа на кровяное давление.
16. Как влияет массаж на работу сердца? Массируется ли лимфатические узлы? Каково влияние массажа на мочеотделение?
17. Какое влияние оказывает массаж на функцию дыхания?
18. Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажной? Размеры массажного кабинета на одного человека, общей массажной. Какие гигиенические требования предъявляются к массируемому? Какие гигиенические требования должен выполнять массажист?
19. Почему массажист не должен вызывать у массируемого болей?
20. Какова роль биомеханических законов в проведении массажа?
21. Перечислите показания и противопоказания к применению массажа.

**Раздел 2. Виды, системы, формы и методы массажа**

1. На какие виды классифицируется массаж, дайте краткую характеристику.
2. Какой массаж называется лечебным? Классификация лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.
3. Раскройте понятие «отсасывающий массаж».
4. Дайте определение косметическому и гигиеническому массажу, их место в спорте.
5. Назовите разновидности гигиенического массажа?
6. Назвать виды спортивного массажа.
7. Какие вы знаете системы массажа? Назовите отличия одной системы массажа от другой.
8. Дайте характеристику точечному, сегментарному массажу и расскажите о физиологическом действии каждого.
9. Назовите основные отличия Российского классического массажа от других систем.
10. Каково отличие сегментарного массажа от точечного и классического?
11. Можно ли использовать приемы классического массажа в сегментарном?
12. Назвать методы массажа и дать их краткую характеристику.
13. В чем преимущество ручного массажа перед остальными методами массажа?
14. Каково физиологическое влияние вибромассажа на организм?
15. Назовите виброаппараты, применяемые в спортивной практике.
16. Какова продолжительность сеанса общего вибрационного массажа и методика его проведения?
17. Назовите время (в процентном отношении), отводимое на ручной и аппаратный методы массажа.
18. Что называется комбинированным методом массажа? Опишите методику проведения комбинированного метода массажа.
19. Каково физиологическое влияние пневмомассажа на организм?
20. Какими приборами измеряется и регулируется давление воздуха, подаваемого к приставкам и при каком вакууме?
21. Каково физиологическое действие гидромассажа на организм?
22. Какие бывают виды гидромассажа?
23. Какова длительность сеанса гидромассажа? Какая должна быть температура воды и под каким атмосферным давлением?
24. Можно ли при вибрационном и пневмомассаже использовать смазывающие вещества?

**Раздел 3. Классификация приемов классического массажа, техника и методика выполнения и их физиологическое воздействие**

1. Сколько существует приемов ручного классического массажа? По какому физиологическому и анатомическому принципам приемы массажа можно разделить на группы?
2. Перечислить на какие ткани воздействуют следующие основные приемы классического массажа: 1. Поглаживание, 2. Выжимание, 3. Разминание, 4. Растирание, 5. сотрясающие приемы, 6. Ударные приемы, 7. Вибрация, 8. Движения.
3. Какие ткани массируют приемом «поглаживание». Понятие о приеме поглаживания, его цель.
4. Виды поглаживания. Каковы отличия методики проведения основных и дополнительных приемов поглаживания.
5. Какие ткани массируют приемом «выжимание». Понятие о приеме «выжимание», его цель.
6. Каковы отличия методики проведения приемов выжимания основным и дополнительным методом.
7. Указать какие разновидности приемов разминания можно применять на крупных мышцах, где мышечная ткань захватывается, приподнимается от костного ложа и разминается путем смещения ее в сторону. Показать технику и методику выполнения этих приемов.
8. Назовите отличие проведения ординарного разминания от двойного ординарного. Какова особенность восстановительного массажа после психоэмоционального напряжения.
9. От чего зависит характер влияния разминания на центральную нервную систему и нервно – мышечный аппарат? Особенности массажа женщин.
10. Объяснить и продемонстрировать, как выполняется ординарное разминание на грудных мышцах и на мышцах передней поверхности бедра.
11. Понятие о приеме «растирание», его физиологическое воздействие. На каких тканях применяются приемы растирания?
12. На какие группы по целевой направленности подразделяется прием «растирание». Перечислить различия этих групп и разновидности этих приемов в группах.
13. Какие разновидности приема «растирание» применяются на суставах (на примере коленного сустава) и какие в области спины.
14. На каких участках спины применяется прием «растирание»? Какова последовательность проведения приемов в сеансе массажа.
15. Каково значение приемов растирания в лечебной практике. Роль тепла в сочетании с растирками.
16. На каких тканях применяют сотрясающие приемы и их физиологическое воздействие. Показать технику и методику выполнения приемов потряхивание, валяние и встряхивание.
17. Назвать отличие проведения приема потряхивания на мышцах от приема валяния.
18. Объяснить и продемонстрировать как выполняется прием «встряхивание» на руках и ногах (2 – 3 варианта). Какова роль приема встряхивания в лечебной и спортивной практике?
19. Каково значение сотрясающих приемов в спортивной практике?
20. Какое физиологическое влияние оказывают ударные приемы на организм? Какое значение имеют ударные приемы в спортивной и лечебной практике?
21. Объяснить и продемонстрировать как выполняется прием «валяние» на мышцах бедра и плеча из различных исходных положений массируемого (лежа на животе, на спине, сидя).
22. Какие бывают движения в практике массажа. Дайте каждому движению определение? Чем определяется направление движений в суставе? Какая разновидность движений способствует увеличению подвижности суставов?
23. Объяснить, после каких приемов применяют движения и указать целесообразность их чередования в сеансе.
24. Как проводятся пассивные движения на коленном и тазобедренном суставах в положении массируемого лежа на спине?
25. В какой последовательности нужно проводить движения (пассивные, активные, с сопротивлением).
26. Расскажите, после каких приемов применяют движения и объясните целесообразность их чередования в сеансе. Какая разновидность движений способствует увеличению подвижности суставов?

**Раздел 4. Формы массажа**

1. Дать определение формам массажа.
2. Какова методика проведения сеанса общего массажа (последовательность приемов массажа, последовательность массируемых частей тела, продолжительность сеанса)?
3. Перечислить какие участки руки и из каких исходных положений массажиста массируются в положении массируемого лежа на спине (продемонстрировать по порядку пять исходных положений руки).
4. Перечислить из каких исходных положений массируемого и массажиста массируется передняя поверхность голени (назовите последовательность четырех положений голени).
5. Какова особенность применения сеанса массажа с учетом возраста и пола массируемого.
6. На каких участках живота проводится массаж и какие приемы рекомендуется проводить.
7. Какова особенность методики проведения парного массажа.
8. Какова методика проведения сеанса частного массажа?

**Раздел 5. Виды спортивного массажа**

1. Назвать виды спортивного массажа.
2. Дать определение предварительному массажу. Перечислить, на какие подвиды подразделяется предварительный массаж и дать их краткую характеристику.
3. Дать подробную характеристику методике успокаивающего массажа (цель, массируемая область, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, методические указания).
4. Дать подробную характеристику методике тонизирующего массажа (цель, массируемая область, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, методические указания).
5. Раскрыть особенности разминочного массажа. Цель. Массируемая область. Используемые приемы.
6. Какова особенность методики проведения сеанса согревающего массажа?
7. Дать определение восстановительному массажу. Объяснить и продемонстрировать методику восстановительного массажа при кратковременных перерывах между нагрузками от 1 до 5 минут (задачи массажа, исходное положение массируемого, используемые приемы, массируемая область, методические указания).
8. По какому принципу следует проводить сеанс восстановительного массажа после утомления с целью ускорения крово- и лимфотока, а также выведения продуктов распада из мышц?
9. Указать наиболее эффективные разновидности приема «разминание» в восстановительном сеансе массажа (после физических нагрузок).
10. Особенности восстановительного массажа в перерывах отдыха от 20 минут до 3 часов.
11. Каковы особенности методики сеанса восстановительного массажа после физической (при мышечном утомлении) и умственном (при эмоциональном возбуждении) нагрузках?
12. Особенности восстановительного массажа в перерывах отдыха от 3 до 6 часов.
13. Особенности восстановительного массажа в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении в день.
14. Дать формулировку каждого подвида тренировочного массажа. Какова примерная продолжительность (мин.) общего и частного тренировочного массажа в зависимости от массы тела спортсмена? Назвать цель и раскрыть особенности массажа, способствующего повышению тренированности.
15. Какова задача массажа, повышающего физические качества? Раскрыть его особенности.

**Раздел 6. Апаратные методы массажа (гидро-, вибро-, пневмо-, баро-, механические массажеры)**

1. Каково физиологическое влияние вибромассажа на организм?
2. Назовите виброаппараты, применяемые в спортивной практике.
3. Какова продолжительность сеанса общего вибрационного массажа и методика его проведения?
4. Назовите время (в процентном отношении) на ручной и аппаратный методы массажа.
5. Каково физиологическое влияние пневмомассажа на организм?
6. Какими приборами измеряется и регулируется давление воздуха, подаваемого к приставкам и при каком вакууме?
7. Каково физиологическое действие гидромассажа на организм?
8. Какие бывают виды гидромассажа?
9. Какова длительность сеанса гидромассажа? Какая должна быть температура воды и под каким атмосферным давлением?
10. Как регулируется давление воды?

**Раздел 7. Баня и массаж**

1. Что означает слово «баня»?
2. Виды бани и их особенности.
3. Особенности банного (мыльного) массажа.
4. Какова особенность восстановительного массажа в условиях бани? Какие приемы массажа целесообразно применять в бане, а какие не рекомендуется использовать? С какой целью в сеанс массажа включают пассивные движения? Какова продолжительность сеанса общего и частного массажа в бане? Раскрыть методику при сочетании парения и массажа в условиях бани.
5. Какие массажные растирки применяются в условиях бани и их целевая направленность

**Раздел 8. Применение массажных мазей и разогревающих растирок в практике спортивного массажа**

1. Назовите классификации смазывающих веществ.
2. Какова методика проведения растирок и мазей в практике массажа.
3. Противопоказания к растиркам.

**Раздел 9. Самомассаж**

1. Общие правила проведения самомассажа.
2. Каковы положительные и отрицательные стороны самомассажа?
3. Какова методика проведения самомассажа на отдельных участках тела?

 ***1.3.Практические задания***

 **Раздел 5. Виды спортивного массажа**

1. Продемонстрировать методику выполнения восстановительного массажа при кратковременных перерывах между нагрузками от 1 до 5 минут.
2. Продемонстрировать особенности методики выполнения восстановительного массажа при кратковременных перерывах отдыха от 5 до 20 минут.
3. Продемонстрировать особенности методики выполнения восстановительного массажа при перерывах отдыха от 20 минут до 3 часов.
4. Продемонстрировать особенности методики выполнения восстановительного массажа после физической (при мышечном утомлении) или умственной (при эмоциональном возбуждении) нагрузках?
5. Продемонстрировать особенности методики выполнения восстановительного массажа при перерывах отдыха от 3 до 6 часов.
6. Продемонстрировать методику выполнения восстановительного массажа в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении в день
7. Продемонстрировать особенности выполнения массажа в избранном виде спорта (например, тренировочный, предварительный, восстановительный).

**Раздел 6. Апаратные методы массажа (гидро-, вибро-, пневмо-, баро-, механические массажеры)**

 1.Продемонстрировать методику выполнения вибрационного массажа.

 2.Продемонстрировать методику выполнения пневмомассажа массажа.

 **Раздел 7. Баня и массаж**

 1.Продемонстрировать методику выполнения банного (мыльного) массажа.

 2.Продемонстрировать методику выполнения восстановительного массажа в условиях бани

 **Раздел 9. Самомассаж**

1. Продемонстрировать методику выполнения самомассажа на отдельных участках тела.

 ***1.4.Ситуационные задачи***

**Раздел 5. Виды спортивного массажа**

**Задача 1.**

Перед стартом у спортсмена повышена возбудимость нервной системы, (которая сопровождается значительными сдвигами в функциональном состоянии организма: большой раздражительностью, возбуждением, дрожанием пальцев (тремор), повышением температуры тела (особенно в области лба), ухудшением координации и точности движений, уменьшением скорости двигательной реакции, головной болью, бессонницей, потерей аппетита, неуверенностью в своих силах). Это состояние предстартовой лихорадки

**ЗАДАНИЕ**: Дать подробную характеристику методике успокаивающего массажа (цель, массируемая область, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, методические указания.

**Задача 2.**

Перед соревнованием у спортсмена ослаблены процессы возбуждения (и он чувствует неуверенность в своих силах, что выражается в вялости, сонливости, инертности, отсутствии тактической остроты в поединках, уменьшении скорости двигательной реакции, понижении внимания, ухудшении координации привычных технических действий и комбинаций, нежелании разминаться и участвовать в соревнованиях). Это состояние предстартовой апатии

**ЗАДАНИЕ:** Дать подробную характеристику методике тонизирующего массажа (цель, массируемая область, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, методические указания)

**Задача 3**

Перед тренировочным занятием спортсмен уверен в своих силах, собран, полон желания выиграть. Требуется провести сеанс разминочного массажа

**ЗАДАНИЕ:** Раскрыть особенности разминочного массажа (цель, массируемая область, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, методические указания).

**Задача 4.**

Во время отдыха 10 минутного отдыха, сортосмену требуется восстановительный массаж.

**ЗАДАНИЕ:** Продемонстрировать особенности методики восстановительного массажа (в избранном виде спорта) при кратковременных перерывах отдыха от 5 до 20 минут (задачи массажа, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, массируемая область, исходное положение массируемого при массаже рук и ног, методические указания).

**Задача 5**.

Во время спортивных соревнований в перерыве 20 минут, тренер рекомендовал спортсмену восстановительный массаж

**ЗАДАНИЕ:** Продемонстрировать особенности методики восстановительного массажа (в избранном виде спорта) при кратковременных перерывах отдыха от 5 до 20 минут (задачи массажа, используемые приемы и их процентное соотношение по времени в сеансе массажа, массируемая область, исходное положение массируемого при массаже рук и ног, методические указания).

**2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Оценка качества освоения дисциплины «Массаж» обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

 Текущая аттестация – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

 Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

 К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» относятся:

 **2.1. *Собеседование, устный опрос*** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

*Критерии оценивания ответа студента при собеседовании:*

 **Оценка «отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

 **Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

 **Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1. ***2.2.Практические задания***

Практическое задание – это форма обучения, которая предполагает непосредственное участие студента в новом знании, служащем для правильного выполнения действия, приводящего к достижению цели. Цель заключается в том, чтобы сформировать у студентов практические навыки.

*Критерии оценки практического задания:*

-оценка «**зачтено»** выставляется обучающемуся, если не допустил ни одной ошибки или возможно допустил одну-две ошибки (не пропустил прием, правильно выполнил его методически) и показал отличную или хорошую технику выполнения всех используемых приемов;

- оценка «**не зачтено»** выставляется, если студент допускает существенные ошибки, неуверенно с большим затруднением, выполняет показ приемов, не владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

1. ***2.3. Ситуационная задача***
2. *Ситуационная задача* **–** проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

*Критерии оценивания ситуационных задач:*

-оценка «**зачтено»** выставляется обучающемуся, если задача решена, студент не допустил ни одной ошибки или возможно допустил одну-две ошибки (не пропустил прием, правильно выполнил его методически) и показал отличную или хорошую технику выполнения всех используемых приемов;

- оценка «**не зачтено»** выставляется, если задача не решена, студент допускает существенные ошибки, неуверенно с большим затруднением, выполняет показ приемов, не владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

***2.4. Виды и формы отработки пропущенных занятий***

 Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

 Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

 Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

 Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

 Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

 **Промежуточная аттестация –** оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации - зачет.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

 Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

 Для сдачи зачета студенту дается задание: два теоретических вопроса и одно практическое задание.

*Критерии оценивания промежуточной аттестации:*

- оценка **«зачтено»** выставляется, если обучающийся знает теоретическое содержание разделов предмета, четко, последовательно излагает учебный материал, Оотвечает на заданные вопросы. По выполнению практического задания оценка «**зачтено»** выставляется обучающемуся, если не допустил ни одной ошибки или возможно допустил одну-две ошибки (не пропустил прием, правильно выполнил его методически) и показал отличную или хорошую технику выполнения всех спользуемых приемов;

- оценка «**не зачтено»** выставляется студенту, который не знает значительную часть программного материала, допускает существенные ошибки в ответе. По выполнению практического задания оценка «**не зачтено»** выставляется, если студент допускает существенные ошибки, неуверенно с большим затруднением, выполняет показ приемов, не владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.