

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Института гражданской защиты
В.Ю. Малкин

(подпись)

20 » _____ 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО И СПОРТИВНОГО МАССАЖА»

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по
отраслям)
Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы лечебного и спортивного массажа» по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 36 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы лечебного и спортивного массажа» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124

СОСТАВИТЕЛЬ:

док. мед. наук, профессор Мечетный Ю.Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « » _____ 2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ Михайлов Д.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – ознакомление студентов с основными средствами классического и лечебного массажа, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами лечебного массажа, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных и оздоровительных программ; овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по всем разделам лечебного массажа, необходимыми для самостоятельной работы в должности специалиста по лечебному массажу; использования лечебного массажа при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом и в реабилитации, необходимым для их будущей профессиональной деятельности; воспитание ответственности за оказание квалифицированной специализированной помощи в области лечебного массажа.

Задачи:

формирование у студентов представлений об особенностях анатомического строения тела человека, воздействии классического и лечебного массажа на организм;

освоить навыки применения общего и лечебного массажа в оздоровлении лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спорте.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Основы лечебного и спортивного массажа» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания анатомии и физиологии человека, понятийного аппарата общей теории здоровья; умения анализировать современное состояние отрасли, науки и техники; самостоятельно принимать решения на основе проведенных исследований, навыки определять и оценивать эффективность средств лечебного массажа. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры», «Антропология с основами биологии и генетики», «Анатомия человека», «Физиология ЦНС, ВНД и сенсорных систем» и служит основой для прохождения преддипломной практики (производственной) и написания дипломной работы.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
--------------------------------	---	----------------------------------

<p>ПК-12 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания.</p>	<p>ПК-12.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации. ПК-12.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. ПК-12.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разъяснительной и антидопинговой работы.</p>	<p>знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации;</p> <p>уметь: формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями</p>
--	--	--

		<p>здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; проводить разъяснительную антидопинговую работу;</p> <p>владеть:</p> <p>навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.</p>
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)		108 (3 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего)	54		10
в том числе:			
Лекции	36		6
Семинарские занятия	-		

Практические занятия	18		4
Лабораторные работы	-		
Курсовая работа (курсовой проект)	-		
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		
Самостоятельная работа студента (всего)	54		98
Форма аттестации	экзамен		экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. История развития и становления массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.

Тема 2. Классификация массажа. Классификация, системы, виды, формы и методы общеоздоровительного и лечебного массажа.

Тема 3. Требования к проведению массажа. Оборудование кабинета массажа. Средства для проведения массажа. Методика осмотра массируемой области. Показания и противопоказания для проведения массажа. Требования к массажисту. Требования к пациенту.

Тема 4. Анатомо-физиологические основы массажа. Организм как единое целое. Механизм воздействия массажа на организм. Строение кожи и влияние на нее массажа. Влияние массажа на все органы и системы организма человека. Анатомо-топографические особенности головы, лица, шеи, верхних и нижних конечностей.

Анатомо-топографические особенности груди, спины, органов грудной и брюшной полости. Строение скелета, мышечной системы, сердечно-сосудистой и нервной системы человека.

Тема 5. Общая методика и техника массажа. Приемы классического и лечебного массажа. Приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации основные и вспомогательные, классификация. Техника выполнения. Физиологическое действие. Показания к применению. Методические указания к проведению.

Тема 6. Массаж отдельных частей тела. Техника массажа головы, лица, шеи. Показания и противопоказания к проведению. Границы массируемых областей. Направления массажных движений. Рациональная укладка пациента. Положение массажиста. План проведения процедуры, используемые приемы. Методические указания к проведению.

Тема 7. Массаж отдельных частей тела. Техника массажа груди, живота. Показания и противопоказания к проведению. Границы массируемых областей. Направления массажных движений. Рациональная укладка

пациента. Положение массажиста. План проведения процедуры, используемые приемы. Методические указания к проведению.

Тема 8. Массаж отдельных частей тела. Техника массажа воротниковой зоны, верхних и нижних конечностей. Показания и противопоказания к проведению. Границы массируемых областей. Направления массажных движений. Рациональная укладка пациента. Положение массажиста. План проведения процедуры, используемые приемы. Методические указания к проведению.

Тема 9. Массаж отдельных частей тела. Техника массажа спины, ягодиц. Показания и противопоказания к проведению. Границы массируемых областей. Направления массажных движений. Рациональная укладка пациента. Положение массажиста. План проведения процедуры, используемые приемы. Методические указания к проведению.

Тема 10. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Восстановительный массаж. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Понятие о бане и ее использование в спортивной практике.

Тема 11. Классификация видов гигиенического массажа. Профилактический гигиенический массаж. Восстановительный гигиенический массаж. Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях (в быту, при занятиях физической культурой и т.п.).

Тема 12. Самомассаж (ручной, аппаратный, комбинированный). Самомассаж при занятиях физической культурой и спортом. Особенности самомассажа в режиме рабочего дня. Самомассаж при травмах и некоторых повреждениях, связанных со спортом и физической культурой.

Тема 13. Сегментарный, соединительнотканый, точечный массаж. Анатомо-физиологическое обоснование рефлекторно-сегментарного массажа. Понятие о сегментарном, соединительно-тканном, периостальном и точечном массаже. Показания и противопоказания. Методика и техника проведения соединительно-тканного, периостального массажа. Сочетание с классическим и другими видами массажа, пассивными и активными упражнениями. Соблюдение методических указаний к проведению каждого вида массажа.

Тема 14. Методики массажа при травмах опорно-двигательного аппарата. Понятие о травме. Характер повреждения костей. Периоды лечения ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Показания и противопоказания к проведению массажа. Особенности проведения массажа при различных способах иммобилизации. Особенности выполнения различных видов массажа на этапах лечения и реабилитации больных. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой, механотерапией, физиотерапевтическими процедурами. Массаж при повреждениях мягких тканей, связочного аппарата, суставов. Проведение массажа с учетом расстройств лимфо- и кровообращения. Особенности проведения массажа при травмах у детей.

Тема 15. Методики массажа при заболеваниях и травмах ЦНС и периферической нервной системы. Основные клинические проявления поражений центральной нервной системы при травмах. Дифференциация центральных и периферических расстройств. Принципы и периоды лечения. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении. Показания и противопоказания к применению массажа. Массаж при ранениях нервных стволов в разные периоды (предоперационный, после операционный, при консервативном лечении). Сочетание массажа с лечением положением, активными и пассивными упражнениями, физиотерапевтическим лечением.

Особенности проведения массажа у детей.

Основные клинические проявления заболеваний периферической нервной системы. Анализ состояния мышц и двигательных функций. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении и реабилитации больных. Особенности подготовки к массажу при вялых параличах. Роль исходных положений. Виды и методики массажа, используемые при лечении. Особенности сочетания массажа, пассивных и активных упражнений, лечения положением, в том числе у детей.

Основные клинические проявления поражения центральной нервной системы. Особенности состояния мышц и мышечных групп. Принципы лечения. Значение комбинированного лечения массажем, лечебной гимнастикой и положением. Задачи массажа. Показания и противопоказания. Подготовка больных к массажу. Роль исходных положений. Используемые виды массажа. Особенности подбора приемов массажа, в том числе у детей.

Основные клинические проявления неврозов и неврозоподобных состояний. Значение массажа в комплексном лечении. Цели и задачи массажа. Используемые виды и методики массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. Особенности проведения массажа при энурезах и других неврозах у детей.

Тема 16. Методики массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Характеристика расстройств кровообращения. Цели и задачи массажа при ишемической болезни сердца, пороках сердца, миокардиодистрофиях, гипертонической болезни, гипотонических состояниях и др. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами. Особенности проведения различных видов массажа, в том числе у детей. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. Особенности проведения массажа при врожденных пороках сердца у детей.

Основные клинические проявления заболеваний периферических артерий и вен. Цели и задачи массажа при варикозной болезни и заболеваниях артерий. Используемые виды и методики массажа. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения.

Значение и задачи массажа в комплексном лечении и реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Показания и противопоказания к

проведению массажа. Особенности проведения массажа при воспалительных заболеваниях органов дыхания, эмфиземе легких, бронхиальной астме и др.

Основные клинические проявления заболеваний желудка. Задачи и особенности проведения различных видов массажа в зависимости от секреторной функции желудка, при висцероптозе. Значение массажа в комплексном лечении. Показания к массажу.

Тема 17. Методики массажа при заболеваниях суставов, позвоночника, нарушениях осанки, сколиозе. Основные клинические проявления воспалительных и обменно-дистрофических заболеваний суставов и позвоночника. Принципы лечения. Место и значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении и реабилитации больных. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами, мануальной терапией, механотерапией. Показания и противопоказания к массажу, особенности проведения массажа, в том числе у детей.

Понятие об осанке. Методика осмотра на выявление нарушений осанки. Классификация нарушений осанки в сагитальной и фронтальной плоскостях. Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Понятие о сколиотической болезни. Принципы лечения. Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Особенности сочетания массажа с лечебной гимнастикой при нарушениях осанки и сколиотической болезни у детей в различные периоды, меры профилактики.

Понятие о плоскостопии, причины возникновения, меры профилактики. Понятие о плантографии. Лечение плоскостопия. Методика массажа и лечебной гимнастики. Причины возникновения и основные клинические проявления врожденной мышечной кривошеи, косопластости, врожденного вывиха бедра. Значение ранней диагностики. Принципы лечения и реабилитации детей. Особенности проведения массажа, лечебной гимнастики, лечения положением. Особенности проведения массажа у детей младенческого и раннего возраста.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	История развития и становления массажа.	2		
2.	Классификация массажа	2		2
3.	Требования к проведению массажа	2		2
4.	Анатомо-физиологические основы массажа.	2		2
5.	Общая методика и техника массажа. Приемы классического и лечебного массажа.	2		
6.	Массаж отдельных частей тела. Голова, лицо, шея.	2		

7.	Массаж отдельных частей тела. Грудь, живот.	2		
8.	Массаж отдельных частей тела. Воротниковая зона, верхние и нижние конечности.	2		
9.	Масса отдельных частей тела. Спина, ягодицы.	2		
10.	Классификация спортивного массажа.	2		
11.	Классификация видов гигиенического массажа.	2		
12.	Самомассаж (ручной, аппаратный, комбинированный).	2		
13.	Сегментарный, соединительнотканый, точечный массаж.	2		
14.	Методика массажа при травмах опорно-двигательного аппарата.	2		
15.	Методика массажа при заболеваниях ЦНС и периферической нервной системы.	2		
16.	Методики массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы.	2		
17.	Методики массажа при заболеваниях суставов, позвоночника, нарушения осанки, сколиозе.	4		
Итого:		36		

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	История возникновения массажа	1		
2.	Классификация массажа и требования к проведению массажа.	1		1
3.	Анатомо-топографические особенности головы, верхних и нижних конечностей. Пальпация мышц и костей.	1		1
4.	Анатомо-топографические особенности груди, спины, живота. Пальпация мышц. Определение проекций органов.	1		1
5.	Техника поглаживания и растирания.	1		1
6.	Техника разминания и ударные приемы.	1		
7.	Отработка техники массажа головы, лица и шеи.	1		
8.	Отработка техники массажа груди и живота.	1		
9.	Отработка техники массажа воротниковой зоны, верхних и нижних конечностей.	1		
10.	Отработка техники массажа спины и ягодиц.	1		
11.	Выполнение приемов спортивного массажа.	1		
12.	Гигиенический массаж	1		

13.	Самомассаж	1		
14.	Выполнение приемов сегментарного массажа.	1		
15.	Выполнение приемов сегментарного, соединительнотканного и точечного массажа.	1		
16.	Проведение различных видов массажа при заболеваниях нервной системы.	1		
17.	Проведение массажа при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, НЦД, заболеваниях сосудов	1		
18.	Проведение массажа при заболеваниях суставов и позвоночника.	1		
Итого:		18		

4.6. Самостоятельная работа студентов 7 Семестр

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Массаж как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
2.	История развития массажа в человеческом обществе	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
3.	Понятие о массаже и его лечебном воздействии	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
4.	Системы и методы лечебного массажа в теории и практике	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные	1		5

		вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
5.	Классификация массажа	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
6.	Гигиенические основы массажа	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
7.	Механизмы воздействия и физиологические эффекты влияния массажа	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
8.	Массаж как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		6
9.	Приемы лечебного массажа	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		6
10.	Механизмы действия массажа на организм.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		6

11.	Классификация, системы, виды, формы и средства массажа.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		6
12.	Документация массажиста.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		6
13.	Гигиенические основы лечебного массажа	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		6
14.	Показания и противопоказания к лечебному массажу.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		6
15.	Влияние массажа на кожу и нервную систему.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
16.	Влияние массажа на мышечную систему и внутренние органы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		6
17	Экзамен		36		9

Итого:		54		98
--------	--	----	--	----

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Основы лечебного и спортивного массажа» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми	

	умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Белая Н.А. Лечебный массаж: Учеб. -метод. пособие. – М.: Медицина, 2001. – 304 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж. Учебник. – М.: Академия, 2008. – 576с.
3. Быковская Т.Ю. и др. Виды реабилитации: физиотерапия, лфк, массаж. Учебное пособие. – Р-н-Д.: «Феникс», – 557с.
4. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. – М.: «АСТ: Полигон», 2010. –415с.
5. . Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – СПб.: «Полигон», Р.-н.-Д.: «Феникс», 2002. – 320 с.
6. Дубровский В.И. Лечебный массаж. – М.: «Владос», 2005, – 463с.
7. Дубровский, В. И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2001. – 495 с.
8. Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 480с.
9. Красикова, И. С. Классический массаж: самоучитель + видеокурс / И. С. Красикова. – СПб.: КОРОНА-Век, 2008. – 224 с.
10. Латогуз, С. И. Массаж: новейший мед. справ. / С. И. Латогуз. – М.: Эксмо, 2007. – 960 с.
11. Массаж лечебный, восстановительный, расслабляющий / под ред. О. В. Марчуковой. – Донецк: БАО, 2007. – 224 с.
12. Массаж: приёмы и стили. Полное руководство / пер. с англ. Н. В. Шуваловой. – М.: Кладезь-Букс, 2006. – 255 с.

13. Поварещенкова, Ю. А. Массаж: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / Ю. А. Поварещенкова. – Великие Луки, 2004. – 97 с.
14. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – М.: «ФАИР», 2009. – 512с.
15. Якименко, С. Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: монография / С. Н. Якименко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 228 с.

б) дополнительная литература

1. Бирюков, А. А. Массаж: учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 430 с.
2. Бирюков, А. А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А. А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.
3. Бирюков, А. А. Спортивный массаж: учеб. / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2006. – 576 с.
4. Васичкин, В. И. Энциклопедия массажа / В. И. Васичкин. – М.: АСТ-Пресс кн., 2003. – 648 с.
5. Гитун, Т. В. Все о массаже. Массаж от А до Я / Т. В. Гитун. – Ростов н/Д: Владис, 2006. – 384 с.
6. Дубровский, В. И. Массаж: малая энцикл. / В. И. Дубровский. – М.: Retorika-A, 2003. – 464 с.
7. Иванов, В. И. Массаж: новейший справочник / В. И. Иванов. – М.: Эксмо, 2006. – 480 с.
8. Классический массаж [электронный ресурс]: обучающая прогр. – М.: Эврика, 2006. – 1 электрон. опт. Диск (DVD).
9. Клебанович, М. М. Классический лечебный массаж: самоучитель / М. М. Клебанович. – СПб. [и др.]: Питер, 2009. – 224 с.
10. Макарова, И. Н. Лечебный классический массаж (приёмы, планы массажа отдельных частей тела) / И. Н. Макарова, В. В. Филина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Триада-Х, 2006. – 88 с.
11. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов: монография / О. М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005. – 220 с.
12. Огуй, В. О. Банный массаж / В. О. Огуй. – СПб. [и др.]: Питер, 2008. – 288 с.
13. Погосян, М. М. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. «Физ. культ. для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адапт. физ. культ.) / М. М. Погосян. – М.: Сов. спорт, 2002. – 528 с.
14. Погосян, М. М. Методика применения предварительного массажа в спорте: учеб. – метод. пособие / М. М. Погосян. – Малаховка: Изд-во МГАФК, 2008. – 36 с.
15. Погосян, М. М. Применение массажных масел, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа: учеб. – метод. пособие / М. М. Погосян. – Малаховка, МГАФК, 2008. – 60 с.

в) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: <https://fgosvo.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.
3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.
4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.
6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: <http://biblio.litres.ru>.
7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: <http://diss.rsl.ru/>.
8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.
9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru> .
10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

1. Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Основы лечебного и спортивного массажа» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Основы лечебного и спортивного массажа»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)

1	ПК-12.	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены, самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания.	ПК-12.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	Тема 4-17	
			ПК-12.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;	Тема 1-3 Тема 5-9 Тема 15-17	
			ПК-12.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разъяснительной антидопинговой работы.	Тема 4-9 Тема 12-17	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
	ПК-12. Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия	ПК-12.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами	Тема 4-17	
ПК-12.2. Способен проводить		Тема 1-3 Тема 5-9 Тема 15-17			

	<p>мероприятия по социализации и развивающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового обслуживания.</p>	<p>воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>ПК-12.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проводит разъяснительную антидопинговую работу.</p>	<p>ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации;</p> <p>уметь: формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия мероприятия по социализации и развивающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового обслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; проводить разъяснительную антидопинговую работу;</p> <p>владеть: навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий мероприятий по социализации и развивающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового обслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами</p>	<p><i>Тема 4-9</i> <i>Тема 12-17</i></p>	
--	---	---	--	--	--

			<p>сограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.</p>		
--	--	--	---	--	--

Вопросы для обсуждения

1. Заболевания суставов. Общая характеристика.
2. Массаж, виды массажа.
3. Классификация массажа. Краткая характеристика.
4. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. Понятие о классическом и лечебном массаже.
5. Понятие о гигиеническом и косметическом массаже.
6. Анатомо-физиологическое действие массажа на организм человека.
7. Гигиенические основы массажа.
8. Основные приемы классического массажа.
9. Особенности влияния массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение и мышечную деятельность.
10. Массаж при различных заболеваниях и травмах.
11. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
12. Гигиенический, лечебный, реабилитационный массаж.
13. Сегментарно-рефлекторный самомассаж, восточный и аппаратный массаж. Использование поглаживания, растирания, разминания, вибрации.
14. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет

	профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Тема 1. История развития и становления массажа.

1. Подготовьте презентацию на тему «История возникновения и развития массажа».

2. Заполните таблицу «Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа»

ФИО	Обоснование теории и методики массажа

Тема 2. Классификация массажа.

1. Приведите оздоровительные практики массажа, которые могут быть применены в учреждениях школьного образования.

2. Приведите оздоровительные практики массажа, которые могут быть применены в учреждениях дошкольного образования.

3. Приведите оздоровительные практики массажа, которые могут быть применены в лечебных и профилактических учреждениях.

4. Опишите изменения в организме, обусловленные различными видами оздоровительных практик массажа.

5. Сделайте анализ существующих технологий массажа.

Тема 3. Требования к проведению массажа.

1. Запишите в тетрадь санитарно - эпидемиологический режим массажного кабинета.

2. Составьте таблицу: «Законодательные документы, регламентирующие оздоровительную деятельность. Учебно-отчётная документация».

3. Приведите примеры сочетания массажа с электрофорезом, электромагнитным полем, ультразвуком, водолечением, грязевыми процедурами.

Тема 4.Анатомо-физиологические основы массажа.

1. Сделайте конспект проекции мышц и мышечных групп. Определение проекции важнейших сосудов и нервов.
2. Назовите признаки проекции органов грудной полости на поверхности грудной клетки?
3. Назовите признаки проекции органов брюшной полости на переднюю брюшную стенку?

Тема 5. Общая методика и техника массажа. Приемы классического и лечебного массажа.

1. Подготовьте презентацию на тему: «Основные и вспомогательные приёмы классического массажа».
2. Приведите методологию построения оздоровительных программ массажа.
3. Перечислите известные Вам методики массажа.
4. Постройте схему оздоровительной программы массажа с применением принципа «от частого к общему».

Тема 6. Массаж отдельных частей тела. Голова, лицо, шея.

1. Опишите особенности массажа волосистой части головы, лица, переднебоковой поверхности шеи.
2. Расскажите о пользе проведения массажа волосистой части головы и лица.
3. Расскажите и покажите массажные линии лица?
4. Какие приемы используются для массажа волосистой части головы? Покажите их.
5. Какие методические указания следует учитывать при выполнении массажа волосистой части головы и лица?
6. Расскажите и покажите массажные направления при массаже волосистой части головы?
7. Назовите и покажите известные Вам приемы массажа на переднебоковой поверхности шеи.
8. Назовите и покажите приемы вибрации переднебоковой поверхности шеи?

Тема 7. Массаж отдельных частей тела. Грудь, живот.

1. Опишите особенности массажа груди и живота, показания и противопоказания к проведению массажа.
2. Какие анатомические особенности живота Вы можете назвать?
3. Назовите и покажите в каких направлениях на животе выполняется прием поглаживания?
4. Назовите и покажите технику выполнения приема растирания на животе?
5. Назовите и покажите приемы разминания при массаже живота.
6. Назовите и покажите приемы массажа грудной клетки.
7. Назовите и покажите четыре направления при выполнении приема поглаживание во время массажа грудной клетки.

Тема 8. Массаж отдельных частей тела. Воротниковая зона, верхние и нижние конечности.

1. Опишите особенности массажа:
 - верхних конечностей: пальцев, кистей, лучезапястного сустава, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава;
 - нижних конечностей: пальцы, стопа, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро, ягодицы.
 - воротниковой зоны, спины, поясницы.
2. Покажите приемы, которые используются при проведении массажа отдельных частей тела: верхних конечностей, нижних конечностей, воротниковой зоны.
3. Назовите методические указания при массаже верхних конечностей.
4. Назовите методические указания при массаже нижних конечностей.
5. Назовите основные методические указания к применению массажа воротниковой зоны.

Тема 9. Массаж отдельных частей тела. Спина, ягодицы.

1. Опишите особенности массажа: спина, поясница, ягодицы.
2. Покажите технику проведения массажа отдельных частей тела: спина, поясница, ягодицы.
3. Какие анатомические особенности спины Вы можете назвать?
4. Расскажите об особенностях массажа спины.
5. Расскажите о токах лимфатической жидкости в покровах спины.
6. Перечислите методические указания к проведению массажа пояснично-крестцовой области.
7. Назовите анатомо-топографические особенности строения пояснично-крестцовой области

Тема 10. Классификация видов спортивного массажа.

1. Составьте сравнительную таблицу: «Виды спортивного массажа».
2. Подготовьте презентацию на тему: «Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом».

Тема 11. Классификация видов гигиенического массажа.

1. Составьте сравнительную таблицу: «Виды гигиенического массажа, показания и противопоказания к ним».
2. Подготовьте презентацию на тему: «Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях (в быту, при занятиях физической культурой и т.п.)».

Тема 12. Самомассаж (ручной, аппаратный, комбинированный).

1. Перечислите известные Вам виды самомассажа, опишите и покажите технику их проведения.

Тема 13. Сегментарный, соединительнотканый, точечный массаж.

1. Назовите приёмы сегментарно-рефлекторного массажа.
2. Приведите особенности того, как при сегментарном массаже используются основные приёмы классического массажа: поглаживание, разминание, растирание и вибрация, в зависимости от характера рефлекторных изменений.
3. Опишите методику определения местоположения точек.
4. Приведите в тетради ход 12 парных меридианов.
5. Записать в тетрадь основные теории о взаимодействиях «чи».
6. Рассчитать свой тип конституции «чи».

Тема 14. Методики массажа при травмах опорно-двигательного аппарата.

1. Раскройте характер повреждения костей.
2. Назовите периоды лечения ушибов, растяжений, вывихов, переломов.
3. Опишите особенности сочетания массажа с лечебной гимнастикой, механотерапией, физиотерапевтическими процедурами при травмах опорно-двигательного аппарата.
4. В чем заключается методика массажа при травмах опорно-двигательного аппарата.

Тема 15. Методики массажа при заболеваниях и травмах ЦНС и периферической нервной системы.

1. Назовите основные клинические проявления поражений центральной нервной системы при травмах.
2. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении при заболеваниях и травмах ЦНС и периферической нервной системы.

Тема 16. Методики массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы.

1. Опишите цели и задачи массажа при ишемической болезни сердца, пороках сердца, миокардиодистрофиях, гипертонической болезни, гипотонических состояниях и др.
2. Охарактеризуйте особенности проведения массажа при воспалительных заболеваниях органов дыхания, эмфиземе легких, бронхиальной астме и др.
3. Опишите и покажите используемые виды и методики массажа при варикозной болезни и заболеваниях артерий.

Тема 17. Методики массажа при заболеваниях суставов, позвоночника, нарушениях осанки, сколиозе.

1. Подготовьте презентацию на тему: «Особенности проведения массажа у детей».
2. Методика осмотра на выявление нарушений осанки.
3. Опишите особенности сочетания массажа с лечебной гимнастикой при нарушениях осанки и сколиотической болезни у детей в различные периоды, меры профилактики.
4. В чем заключаются особенности проведения массажа у детей младенческого и раннего возраста.
5. Опишите методику массажа и лечебной гимнастики при плоскостопии.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам ввозможным путям их решения в данной дисциплине

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. Какие виды основных приемов массажа вы знаете?
2. Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?
3. Особенности проведения массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?

Вариант № 2.

1. Как должен быть организован труд массажиста?
2. Что вы знаете о приеме «растирание»?
3. Особенности проведения лечебного массажа при ишемической болезни сердца.

Вариант № 3.

1. Какое воздействие оказывает массаж на мышцы?
2. По каким линиям массируется лучезапястный сустав?
3. Особенности проведения лечебного массажа при заболеваниях дыхательной системы.

Вариант № 4.

1. Какое воздействие оказывает массаж на кожу?
2. Что вы знаете о массаже стоп?
3. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

Вариант № 5.

1. Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?
2. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?
3. Особенности проведения лечебного массажа при сколиозе.

Вариант № 6.

1. Какие вспомогательные приемы «разминания» вы знаете?
2. По каким линиям массируется голеностопный сустав?
3. Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях (в быту, при занятиях физической культурой и т.п.).

Вариант № 7.

1. Какие вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете?
2. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?
3. Особенности проведения массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Вариант № 8.

1. Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими процедурами?
2. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах голени?
3. Самомассаж при травмах и некоторых повреждениях, связанных со спортом и физической культурой.

Вариант № 9.

1. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
2. Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?
3. Особенности проведения массажа при нарушениях обмена веществ.

Вариант № 10.

1. Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?
2. Какие вспомогательные приемы «растирания» вы знаете?
3. Особенности проведения лечебного массажа после инсульта.

Вариант № 11.

1. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
2. Какие виды приемов используются при массаже мышц лица?
3. Самомассаж при занятиях физической культурой и спортом

Вариант № 12.

1. На какие виды подразделяется массаж по назначению и исполнению?
2. Что вы знаете о технике массажа на мышцах плеча?
3. Особенности проведения лечебного массажа после инфаркта.

Вариант № 13.

1. Какие виды основных приемов массажа вы знаете?
2. По каким линиям массируется локтевой сустав?
3. Особенности проведения массажа при травмах у детей.

Вариант № 14.

1. Какое воздействие оказывает массаж на кровеносную и лимфатическую систему?
2. Какие виды приемов используются при массаже грудной клетки?
3. Особенности проведения лечебного массажа при беременности.

Вариант № 15.

1. Какие виды приемов используются при массаже лучезапястного сустава?
2. Какое воздействие оказывает массаж на кожу?

3. Особенности выполнения различных видов массажа на этапах лечения и реабилитации больных.

Вариант № 16.

1. Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?
2. По каким линиям массируется коленный сустав?
3. Особенности проведения лечебного массажа при сахарном диабете.

Вариант № 17.

1. Какие механизмы воздействия массажа на организм вы знаете?
2. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
3. Особенности проведения лечебного массажа при заболеваниях щитовидной железы

Вариант № 18.

1. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?
2. Какие вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете?
3. Особенности проведения лечебного массажа при аллергии.

Вариант № 19.

1. Какие требования должен выполнять массажист во время своей работы?
2. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
3. Особенности проведения лечебного массажа при заболеваниях нервной системы.

Вариант № 20.

1. Что вы знаете о свойствах биологически активной точки?
2. Какие виды приемов используются при массаже локтевого сустава?
3. Особенности проведения лечебного массажа при стрессе.

Вариант № 21.

1. Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими процедурами?
2. По каким линиям массируется локтевой сустав?
3. Особенности проведения лечебного массажа при заболеваниях иммунной системы.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«выполнение контрольной работы»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное), творческое задание

Подготовить программу реабилитации по выбранному виду заболевания, включающая в себя сочетание ЛФК и массаж.

Примерный план программы реабилитации предполагает наличие общей характеристики указанного вида заболевания, показания и противопоказания к реабилитации, содержание, нормирование и чередование физических нагрузок ЛФК, особенности проведения массажа.

Возможные темы для разработки программы реабилитации по выбранному заболеванию (выбирается самостоятельно):

1. Программа реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата.
2. Программа реабилитации при заболеваниях и травмах ЦНС и периферической нервной системы.
3. Программа реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы.
4. Программа реабилитации при заболеваниях суставов, позвоночника, нарушениях осанки, сколиозе.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«практическое задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Оценочные средства для промежуточной аттестации(экзамен)

Вопросы к экзамену

1. Что вы знаете о истории развития массажа в нашей стране?
2. Какие виды массажа вы знаете?
3. На какие виды подразделяется массаж по назначению и исполнению?
4. Какие механизмы воздействия массажа на организм вы знаете?
5. Какое воздействие оказывает массаж на кожу?
6. Какое воздействие оказывает массаж на центральную нервную систему?
7. Какое воздействие оказывает массаж на кровеносную и лимфатическую системы?
8. Какое воздействие оказывает массаж на мышцы?
9. Какое воздействие оказывает массаж на суставной аппарат?
10. Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?
11. Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими процедурами?
12. Как должен быть организован труд массажиста?
13. Какие требования должен выполнять массажист во время своей работы?
14. Какие требования предъявляются к пациенту?
15. Какие виды основных приемов массажа вы знаете?
16. Что вы знаете о приеме «поглаживание»?
17. Какие вспомогательные приемы «поглаживания» вы знаете?
18. Что вы знаете о приеме «растирание»?

19. Какие вспомогательные приемы «растирания» вы знаете?
20. Что вы знаете о приеме «разминание»?
21. Какие вспомогательные приемы «разминания» вы знаете?
22. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
23. Какие вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете?
24. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
25. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «растирание»?
26. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «разминание»?
27. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
28. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы кистей рук?
29. По каким линиям массируется лучезапястный сустав?
30. Какие виды приемов используются при массаже лучезапястного сустава?
31. Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?
32. По каким линиям массируется локтевой сустав?
33. Какие виды приемов используются при массаже локтевого сустава?
34. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах плеча?
35. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?
36. Что вы знаете о массаже стоп?
37. По каким линиям массируется голеностопный сустав?
38. Какие виды приемов используются при массаже голеностопного сустава?
39. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах голени?
40. По каким линиям массируется коленный сустав?
41. Какие приемы массажа используются при массаже коленного сустава?
42. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?
43. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах переднебоковой поверхности шеи?
44. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы воротниковой зоны?
45. Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?
46. Что вы знаете о технике выполнения массажа в поясничной области?
47. Какие виды приемов используются при массаже волосистой части головы?
48. Какие виды приемов используются при массаже мышц лица?
49. Какие виды приемов используются при массаже мышц живота?
50. Какие виды приемов используются при массаже грудной клетки?
51. Что вы знаете о истории развития массажа в нашей стране?

52. Какие виды массажа вы знаете?
53. На какие виды подразделяется массаж по назначению и исполнению?
54. Какие механизмы воздействия массажа на организм вы знаете?
55. Какое воздействие оказывает массаж на кожу?
56. Какое воздействие оказывает массаж на центральную нервную систему?
57. Какое воздействие оказывает массаж на кровеносную и лимфатическую системы?
58. Какое воздействие оказывает массаж на мышцы?
59. Какое воздействие оказывает массаж на суставной аппарат?
60. Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?
61. Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими процедурами?
62. Как должен быть организован труд массажиста?
63. Какие требования должен выполнять массажист во время своей работы?
64. Какие требования предъявляются к пациенту?
65. Какие виды основных приемов массажа вы знаете?
66. Что вы знаете о приеме «поглаживание»?
67. Какие вспомогательные приемы «поглаживания» вы знаете?
68. Что вы знаете о приеме «растирание»?
69. Какие вспомогательные приемы «растирания» вы знаете?
70. Что вы знаете о приеме «разминание»?
71. Какие вспомогательные приемы «разминания» вы знаете?
72. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
73. Какие вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете?
74. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
75. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «растирание»?
76. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «разминание»?
77. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
78. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы кистей рук?
79. По каким линиям массируется лучезапястный сустав?
80. Какие виды приемов используются при массаже лучезапястного сустава?
81. Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?
82. По каким линиям массируется локтевой сустав?
83. Какие виды приемов используются при массаже локтевого сустава?
84. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах плеча?
85. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?

86. Что вы знаете о массаже стоп?
87. По каким линиям массируется голеностопный сустав?
88. Какие виды приемов используются при массаже голеностопного сустава?
89. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах голени?
90. По каким линиям массируется коленный сустав?
91. Какие приемы массажа используются при массаже коленного сустава?
92. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?
93. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах переднебоковой поверхности шеи?
94. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы воротниковой зоны?
95. Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?
96. Что вы знаете о технике выполнения массажа в поясничной области?
97. Какие виды приемов используются при массаже волосистой части головы?
98. Какие виды приемов используются при массаже мышц лица?
99. Какие виды приемов используются при массаже мышц живота?
100. Какие виды приемов используются при массаже грудной клетки?
101. Что вы знаете о сегментарном массаже?
102. Какие приемы сегментарного массажа вы знаете?
103. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа на спине?
104. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа крестцово-поясничного отдела?
105. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа шейного отдела?
106. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа лопаток?
107. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа грудной клетки?
108. Какие смещения рефлексов происходят при сегментарном массаже?
109. Что вы знаете о точечном массаже?
110. Что вы знаете о свойствах биологически активной точки?
111. Что такое индивидуальный «цунь», его применение?
112. Какие приемы точечного массажа вы знаете?
113. Особенности методики массажа при сколиозе
114. Массаж при инфаркте миокарда.
115. Массаж при гипертонической болезни.
116. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
117. Массаж при остеохондрозах.
118. Массаж при ожирении детей школьного возраста.
119. Массаж при контрактурах.

120. Массаж при травмах спинного мозга и периферических нервах
121. Массаж при травмах позвоночника.
122. Массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
123. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
124. Массаж при пневмонии.
125. Массаж при травмах трубчатых костей.
126. Массаж при бронхитах.
127. Массаж при травмах головного мозга.
128. Массаж при измененном грудном ки фозе.
129. Понятие о классическом и лечебном массаже.
130. Понятие о гигиеническом и косметическом массаже.
131. Массаж при различных заболеваниях и травмах.

**Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«Экзамен»**

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не удовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)