



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВЫ МАССАЖА

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	4

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

12.01.2026, протокол № 4


Зав. кафедрой

 В.В. Алонцев

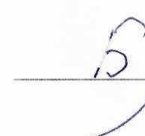
Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель

 Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
ассистент кафедры кафедры СС,

 З.К. Бесаев

Рецензент:

директор НИЦ ФИМРДиВ, канд. экон. наук

 А.В. Дерябин

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2031 - 2032 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование у студентов целостного представления об основах лечебной физической культуры и массажа

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Основы массажа входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Анатомия

Физиология физического воспитания и спорта

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Адаптивная физическая культура

Физическая культура и спорт для людей с ОВЗ

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Основы массажа» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-3.1	Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, или дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта
ПК-4	Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов
ПК-4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса
ПК-4.3	Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 12,7 академических часов;
- аудиторная – 12 академических часов;
- внеаудиторная – 0,7 академических часов;
- самостоятельная работа – 91,4 академических часов;
- в форме практической подготовки – 6 академических часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1 Общие вопросы массажа								
1.1 Физиологическое влияние массажа на организм. Лечебный массаж	4				18	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
1.2 Организация проведения массажа		2				15	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/>	Проверка письменных материалов на образовательном портале

						самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
1.3 Спортивный массаж	4	2			15	<input type="checkbox"/> подготовка доклада по теме: Проведение спортивного массажа во время спортивной тренировки, соревнований, перед подготовкой к спортивному выступлению; <input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		4			48			
2. Раздел 2 Приемы массажа								
2.1 Правила проведения общего массажа	4				15,4	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной	Выполнение приема массажа	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

						литературы.		
2.2 Поглаживание. Разминание. Вибрация. Выжимание. Встряхивание. Поколачивание. Точечный массаж.	4		8	28	<input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3	
Итого по разделу			8	43,4				
Итого за семестр	4		8	91,4		зао		
Итого по дисциплине	4		8	91,4		зачет с оценкой		

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, развитие лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков планированию, проведению занятий по физической культуре с дошкольниками.

Также использование игровых технологий в учебной деятельности при проведении подвижных игр.

Использование на учебных занятиях интерактивных технологий предусматривает семинар-дискуссию, а также при проведении практических занятий активное участие обучающихся.

Применение информационных технологий в рамках лекционных и практических занятий предполагает презентацию с демонстрацией учебных материалов.

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

Микляева, Н. В. Дизартрия у детей: клинико-патогенетическая характеристика и массаж : учебник для вузов / Н. В. Микляева, А. В. Кроткова, Ю. В. Микляева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19054-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569010> (дата обращения: 13.03.2026).

Андрянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андрянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590597> (дата обращения: 13.03.2026).

Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебник для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585716> (дата обращения: 13.03.2026).

Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583943> (дата обращения: 13.03.2026).

Микляева, Н. В. Дизартрия у детей: клинико-патогенетическая характеристика и массаж : учебник для вузов / Н. В. Микляева, А. В. Кроткова, Ю. В. Микляева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19054-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569010> (дата обращения: 13.03.2026).

б) Дополнительная литература:

Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>

Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942>

в) Методические указания:

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа:
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки; Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:
Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации;
Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Темы рефератов

1. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК на физиороллах
2. Использование элементов антигравитационной йоги в ЛФК
3. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Акройога)
4. Использование фитнес резинки в ЛФК
5. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (антигравитационная йога)
6. Методика реабилитации по системе С.М. Бубновского
7. Методика реабилитации по системе В.И. Дикуля

Тестовые вопросы:

1. ЛФК изучает и решает вопросы:
 - а. профилактика заболеваний
 - б. функции различных органов
 - в. влияние физических упражнений на организм больного
 - г. факторы природы
2. Тактика ЛФК включает следующие направления:
 - а. гигиеническое
 - б. профилактическое
 - в. реабилитационное
 - г. социальное
3. ЛФК требует знаний в области:
 - а. фармакологии (лекарственные препараты)
 - б. физиотерапии (физические методы лечения)
 - в. гигиены
 - г. спортивной медицины
4. Определите последовательность влияния средств ЛФК:
 - а. нормализующее действие
 - б. стимулирующее (тонизирующее)
 - в. компенсаторное
 - г. трофическое
5. Отличие ЛФК от урока физической культуры:
 - а. занятие с группой
 - б. большая продолжительность занятий
 - в. разнообразие упражнений
 - г. занятия обеспечивающие профилактический эффект
6. Контроль за занимающимися ЛФК осуществляется по:
 - а. пульсу
 - б. эмоциональному состоянию
 - в. слабой активности занимающегося
 - г. факторам внешней среды
7. Занятия ЛФК со школьниками должны учитывать:
 - а. особенности ЦНС (образование условных рефлексов)
 - б. слабое физическое развитие
 - в. развитие физических качеств
 - г. принцип координации движений
8. Учет эффективности ЛФК в терапии осуществляется по:
 - а. показателям антропометрии
 - б. лабораторным анализам
 - в. подвижности суставов
 - г. функциональным пробам
9. В работу методиста-инструктора по ЛФК входит:
 - а. организационная работа
 - б. методическая работа
 - в. проведение научных исследований
 - г. санитарно-просветительная работа
10. В первой половине 19 века лечебное действие дозированных физических нагрузок установил:
 - а. Н.И. Пирогов
 - б. Г.И. Сокольский
 - в. М.Я. Мудров
 - г. П.Ф. Лесгафт
11. В 1927 году гимнастику для больных с различными степенями искривления позвоночника предложил:

- а. П.Ф. Лесгафт
 - б. Г.А. Захарьин
 - в. Г. Клапп
 - г. Ф.А. Манассеин
12. Профилактический и лечебный эффект при дозированной тренировке возможен при соблюдении следующего принципа:
- а. систематичности
 - б. практичности
 - в. логичности
 - г. статичности
13. Процедура лечебной гимнастики включает _____ раздела (ов):
- а. 3
 - б. 5
 - в. 2
 - г. 4
14. К циклическим упражнениям относятся:
- а. прыжки
 - б. метание
 - в. плавание
 - г. единоборства
15. Выделяют _____ метода проведения процедур лечебной гимнастики:
- а. 2
 - б. 4
 - в. 6
 - г. 3
16. К ациклическим упражнениям относится:
- а. ходьба
 - б. спортивные игры
 - в. гребля
 - г. бег
17. Физические упражнения не включают:
- а. гимнастические
 - б. релаксационные
 - в. спортивно-прикладные
 - г. игры
18. К средствам ЛФК не относятся:
- а. лечебная гимнастика
 - б. массаж
 - в. закаливание
 - г. фитнес
19. Для оценки функционального состояния "мышечного корсета" при нарушении осанки необходимо измерить все, кроме:
- а. силы мышц брюшного пресса
 - б. силы мышц спины
 - в. силы боковых мышц
 - г. становой силы
20. Периоды реабилитации в травматологии:
- а. иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный
 - б. вводный, основной, заключительный
 - в. первый, второй, третий
 - г. острый, подострый
21. Формы ЛФК при лечении травмы включает:
- а. лечебной гимнастики
 - б. упражнений в воде
 - в. самостоятельных занятий
 - г. механотерапии
22. В постиммобилизационном периоде при переломе кости изменения в конечности характеризуются:
- а. тугоподвижности в суставах
 - б. снижения мышечной силы
 - в. облитерирующего атеросклероза сосудов конечности
 - г. болезненности при движениях
23. Основная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы:
- а. закупорка коронарной артерии тромбом
 - б. воздействие бактерий

- в. снижение двигательной активности
 - г. нерациональная организация тренировочного процесса
24. Факторами риска при гипертонической болезни являются:
- а. длительные наклоны головы
 - б. упражнения для брюшного пресса
 - в. упражнения с задержкой дыхания
 - г. прыжки, подскоки
25. Факторы риска у детей провоцирующие заболевания сердечно-сосудистой системы:
- а. длительные наклоны головы
 - б. прыжки, подскоки
 - в. упражнения для брюшного пресса
 - г. упражнения с задержкой дыхания
26. Упражнения для тренированности тонуса сосудов:
- а. рассеивание нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей
 - б. упражнения с подниманием рук (ног)
 - в. кратковременное выполнение упражнений в потягивании
 - г. маховые движения ногами
27. Специальные упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания:
- а. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
 - б. упражнения, укрепляющие мимические мышцы
 - в. дыхательные упражнения
 - г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы
28. Специальные упражнения применяются при бронхиальной астме:
- а. упражнения циклического характера
 - б. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
 - в. упражнения, снижающие тонус гладкой мускулатуры бронхов
 - г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы
29. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме:
- а. длительные наклоны головы
 - б. упражнения с натуживанием
 - в. упражнения с задержкой дыхания
 - г. прыжки, подскоки
30. Специальные упражнения применяются при ожирении:
- а. дыхательные упражнения
 - б. упражнения в расслаблении
 - в. упражнения для разгибателей пальцев и кисти
 - г. упражнения циклического характера
31. Признаком сутулости является:
- а. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
 - б. структурные изменения в позвонках
 - в. увеличение грудного кифоза
 - г. нарушение двигательной функции
32. Признаком плоской спины является:
- а. укорочение грудино-ключично-сосцевидной мышцы
 - б. увеличение грудного кифоза
 - в. нарушение двигательной функции
 - г. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
33. Специальные упражнения применяемые при нарушениях осанки:
- а. на растягивание
 - б. для мышц спины и брюшного пресса
 - в. для мелких и средних мышечных групп, дыхательные
 - г. в статическом напряжении мышц
34. Разновидности ударных приемов массажа:
- а. встряхивание, потряхивание
 - б. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
 - в. двойное кольцевое, ординарное
 - г. похлопывание, поколачивание, рубление
35. Разновидности приемов разминания при выполнении массажа:
- а. встряхивание, потряхивание
 - б. похлопывание, поколачивание, рубление
 - в. двойное кольцевое, ординарное
 - г. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
36. Назовите разновидности приемов поглаживания при выполнении массажа:
- а. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
 - б. встряхивание, потряхивание

в. похлопывание, поколачивание, рубление

г. двойное кольцевое, ординарное

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-1: Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ПК 3.1	Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов, или дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы оценки показателей физического развития лиц различного возраста. 2. Медицинские группы здоровья и их характеристика. 3. Понятие об оптимальном двигательном режиме. 4. Показания и противопоказания к тренирующим физическим нагрузкам. 5. Стадии формирования долговременной адаптации к физической нагрузке. 6. Классификация функциональных проб и тестов. 7. Типы реакции сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку. 8. Определение зоны ЧСС для аэробных физических нагрузок. 9. Организация медицинского наблюдения за занимающимися ЛФК. 10. Временные противопоказания для занятий физкультурой и спортом. 11. Абсолютные противопоказания для занятий спортом. 12. Основные разделы работы спортивного врача. 13. Методика и режим спортивных тренировок. 14. Профилактика нарушений состояния здоровья. 15. Понятие о перетренированности и перенапряжении. 16. Особенности врачебного наблюдения за спортсменками. 17. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом. 18. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований. 19. Роль ЛФК в процессе реабилитации. 20. Общие правила назначения дозированных физических нагрузок. 21. Средства ЛФК. 22. Классификации гимнастических упражнений. 23. Определение и характеристики двигательных режимов. 24. Формы применения ЛФК. 25. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики. 26. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия. 27. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки 28. Понятие о лечебной физкультуре и её значение. 29. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда. 30. Механизмы лечебного действия физических упражнений. 31. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни. 32. Формы занятий ЛФК. 33. Особенности методики ЛФК и массажа при гипотонической болезни. 34. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений. 35. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите. 36. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм. 37. Особенности методики ЛФК и массажа при воспалении

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>легких.</p> <ol style="list-style-type: none"> 38. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. 39. Особенности методики ЛФК и массажа при ЖКТ. 40. Учет эффективности ЛФК. 41. Лечебная гимнастика – основная форма занятий. 42. Понятие о лечебной физкультуре и её значение. 43. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ЦНС. 44. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение. 45. Причины травм при занятиях спортом. 46. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики. 47. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ССС. 48. Режимы двигательной активности, их характеристика. 49. Методика ЛФК при нарушении обмена веществ. 50. Раскройте три периода ЛФК при травматических повреждениях. 51. Особенности методики ЛФК при травмах 52. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении осанки. 53. Механизмы лечебного действия физических упражнений. 54. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм. 55. Особенности методики ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы 56. Характеристика периодов в ЛФК. 57. Режимы двигательной активности в ЛФК. 58. Особенности методики ЛФК при заболевании ЖКТ. 59. Общие основы ЛФК 60. Виды массажа 61. Основные приемы массажа и их разновидности. 62. Самомассаж 63. История возникновения и развития спортивного массажа 64.
<p>ПК-4 -Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ</p>		
ПК 4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов	<p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что Вы понимаете под понятием «массажные единицы»? 2. Какие Вы знаете массажные приемы? 3. Как выполняется прием поглаживания. 4. Как выполняется прием растирания. 5. Как выполняется прием смещение. 6. Как выполняется прием выжимания. 7. Как выполняется прием разминания. 8. Как выполняется прием надавливания. 9. Как выполняется ударные и вибрационные приемы. 10.Формы кинезотерапии 11. Механизм лечебного действия средств кинезотерапии обеспечивается за счет чего? 12. Этиология сколиоза позвоночника 13. Какие виды разминаний вы знаете?

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>14. В чем особенность выполнения выжимания?</p> <p>15. Какой частью руки выполняется выжимание?</p> <p>16. В чем особенность массажного приема надавливание?</p> <p>17. Какие задачи можно решить с помощью надавливаний?</p> <p>18. В чем различие ударных и вибрационных приемов?</p> <p>19. В каких случаях выполняются вибрационные, в какие – ударные?</p> <p>20. Какая роль ЛФК в процессе реабилитации?</p> <p>21. Какие общие правила назначения дозированных физических нагрузок?</p> <p>22. Что относится к травматическим повреждениям опорно-двигательного аппарата?</p> <p>23. Что представляет собой травматическая болезнь?</p> <p>24. В процессе лечения методами кинезотерапии какие подключаются функциональные уровни ЦНС?</p> <p>25. -Какие основные характеристики физического упражнения влияют на дозу физической нагрузки?</p> <p>26. -Перечислите периоды курса кинезотерапии</p> <p>27. - Особенности методики ЛФК при сколиозах.</p> <p>28. - Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.</p> <p>29. - Особенность методики ЛФК при плоскостопии</p> <p>30. - Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.</p> <p>31. - Методика ЛФК и массажа для детей</p> <p>Задания</p> <p>1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (комплексы упражнений).</p> <p>2.ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания (комплексы упражнений).</p> <p>3.ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения (комплексы упражнений).</p> <p>6.ЛФК и массаж при заболеваниях обмена веществ (комплекс упражнений).</p> <p>7.ЛФК и массаж в травматологии и ортопедии (комплекс упражнений).</p> <p>8.ЛФК и массаж в травмах (комплекс упражнений).</p> <p>9.ЛФК и массаж в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.</p> <p>10.Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>11.История возникновения и развития ЛФК.</p> <p>12.Гигиенические основы массажа.</p> <p>13.Массаж отдельных частей тела.</p> <p>14.Виды массажа. Техника их выполнения.</p> <p>15. Техника выполнения самомассажа.</p> <p>16. Виды спортивного массажа. Техника их выполнения.</p> <p>17.Массаж в различных видах спорта</p>
ПК 4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <p>1). Опишите за счет чего происходит восстановление и возмещение утраченной функции в процессе компенсации .</p> <p>2). Опишите средства ЛФК</p> <p>3). Какие бывают противопоказания к назначению средств кинезотерапии?</p> <p>4). Опишите средства кинезотерапии:</p> <p>5). Что влияет на дозу физической нагрузки в кинезотерапии?</p> <p>6) Традиционные и нетрадиционные виды и формы массажа.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																												
		7) Особенность выполнения поглаживание и растирание																												
ПК 4.3	Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации	<p>Практические задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовить план выполнения основных приемов массажа - Заполните таблицу: <table border="1" data-bbox="644 465 1444 875"> <thead> <tr> <th data-bbox="644 465 849 586">Прием массажа</th> <th data-bbox="849 465 1072 586">Физиологическое действие</th> <th data-bbox="1072 465 1262 586">Какой частью руки выполняется</th> <th data-bbox="1262 465 1444 586">Направление движений</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="644 586 849 622">Поглаживание</td> <td data-bbox="849 586 1072 622"></td> <td data-bbox="1072 586 1262 622"></td> <td data-bbox="1262 586 1444 622"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="644 622 849 658">Разминание</td> <td data-bbox="849 622 1072 658"></td> <td data-bbox="1072 622 1262 658"></td> <td data-bbox="1262 622 1444 658"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="644 658 849 694">Растирание</td> <td data-bbox="849 658 1072 694"></td> <td data-bbox="1072 658 1262 694"></td> <td data-bbox="1262 658 1444 694"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="644 694 849 748">Смещение и выжимания</td> <td data-bbox="849 694 1072 748"></td> <td data-bbox="1072 694 1262 748"></td> <td data-bbox="1262 694 1444 748"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="644 748 849 784">Надавливания</td> <td data-bbox="849 748 1072 784"></td> <td data-bbox="1072 748 1262 784"></td> <td data-bbox="1262 748 1444 784"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="644 784 849 875">Ударные и вибрационные приемы</td> <td data-bbox="849 784 1072 875"></td> <td data-bbox="1072 784 1262 875"></td> <td data-bbox="1262 784 1444 875"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (на физиороллах)</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в воде</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги</p> <p>Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Актойоги)</p> <p>Выполнить приемы массажа (поглаживание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (разминание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (выжимание)</p> <p>Выполнить приемы массажа (растирание)</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (на физиороллах)</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК на воде</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги</p> <p>Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (Актойоги)</p>	Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений	Поглаживание				Разминание				Растирание				Смещение и выжимания				Надавливания				Ударные и вибрационные приемы			
Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений																											
Поглаживание																														
Разминание																														
Растирание																														
Смещение и выжимания																														
Надавливания																														
Ударные и вибрационные приемы																														

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой.

Зачет с оценкой проводится в форме собеседования по вопросам итогового контроля или в форме тестирования на образовательном портале с учетом выполнения всех практических заданий.

Показатели и критерии оценивания:

– на оценку «отлично» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

- на оценку «**хорошо**» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
- на оценку «**удовлетворительно**» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
- на оценку «**неудовлетворительно**» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.
- на оценку «**неудовлетворительно**» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

Различают основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

2.1. Поглаживание

Методические указания. Основным условием для правильного выполнения поглаживания является максимально возможное расслабление мышц. При напряженных мышцах сосуды суживаются и от этого снижается лечебный эффект поглаживания. Поглаживание применяют как самостоятельный прием на первых процедурах в начале курса лечения при ушибах, растяжениях, повышенной чувствительности кожи, чтобы уменьшить боли и дать возможность тканям адаптироваться к механическому воздействию. Поверхностное поглаживание является подготовкой к глубокому поглаживанию. Плоскостное поверхностное поглаживание можно производить во всех направлениях, при этом руки массажиста скользят по коже массируемого участка, едва касаясь его поверхности. У некоторых пациентов такой вид поглаживания вызывает раздражение нервной системы и неприятные ощущения, поэтому при его выполнении необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы пациента. Если он не переносит поверхностного поглаживания, лучше заменить его глубоким поглаживанием. Если поглаживание применяют для усиления лимфо- и кровообращения, то его необходимо делать глубоким, медленным и обязательно по направлению движения венозной крови и лимфы по основным сосудам от периферии к сердцу. При отеках и застойных явлениях глубокое обхватывающее поглаживание следует начинать с участка, расположенного выше места отека или застоя, чтобы освободить путь для оттока жидкости из нижележащего участка. Поглаживание нужно производить плавно, ритмично. Сила давления при поглаживании изменяется в зависимости от анатомо-топографических особенностей массируемого участка и функционального состояния его тканей: при поглаживании в местах расположения крупных сосудисто-нервных пучков, плотных фасций и апоневрозов давление усиливают, в местах, покрытых тонким слоем мягких тканей, и в местах костных выступов — уменьшают. Руки массажиста при выполнении приема поглаживания должны следовать всем контурам массируемого участка. На болезненном участке поглаживание делают поверхностно, на вышележащем участке — более глубоко. Сила давления и глубина действия при поглаживании тем больше, чем больше угол между рукой и поверхностью массируемого участка. Поглаживание может выполняться одной или обеими руками, подушечкой одного или нескольких пальцев, ладонью, мышечным утолщением лучевого края ладони (тенаром), тыльной поверхностью пальцев, дистальными концами основных фаланг пальцев, сжатых в кулак.

2.2. Растирание

Методические указания. Основным условием правильного выполнения растирания является максимально возможное расслабление мышц. Сила и глубина воздействия при растирании тем больше, чем больше угол между массирующей кистью и поверхностью массируемого участка. Смазывающие вещества и присыпки ослабляют действие растирания. Во избежание травмирования кожи нельзя продолжительно применять растирание на одном месте. При растирании массируемая часть тела должна иметь прочную, устойчивую площадь опоры. Растирание можно производить во всех направлениях, но только с одинаковой силой давления руки. Чем медленнее движение рук массажиста, тем эффективнее растирание. Силу давления при растирании можно увеличивать в местах, покрытых толстым слоем мягких тканей, плотных фасций и апоневрозов или уменьшать в местах с тонким слоем мягких тканей и в болезненных участках. Растирание следует выполнять ритмично. При правильном выполнении приема растирания не должно быть усиления болей. Растирание можно производить одной или обеими руками, ладонью, тенаром, гипотенаром (мышечным утолщением локтевого края ладони), локтевым краем кисти, дистальными концами основных фаланг пальцев, сжатых в кулак, подушечкой одного или нескольких пальцев, кулаком, локтем и даже локтевым краем предплечья.

2.3. Разминание

Методические указания. Основным условием правильного выполнения разминания является максимально возможное расслабление мышц. При выполнении разминания прежде всего необходимо следить за тем, чтобы не ущемлялись ткани. На первых 2—3 процедурах применяют поверхностное разминание, чтобы дать возможность тканям адаптироваться. Лечебный эффект разминания тем больше, чем медленнее оно производится. При правильном выполнении разминания не должно быть усиления болей и рефлекторного напряжения мышц. Чем большую силу применяют при разминании, тем медленнее его нужно производить. Тальк или вазелин ослабляют действие разминания. Их необходимо применять в небольших количествах, если разминание приходится делать на участках с густым волосатым покровом. Разминание обладает выраженным отсасывающим, опоражнивающим действием. Это действие еще больше увеличивается при сочетании разминания с глубоким поглаживанием. Прием разминания можно выполнять одной или обеими руками, всей ладонью, подушечкой одного или нескольких пальцев.

2.4. Ручная вибрация

Методические указания. Основным условием правильного выполнения приема вибрации является максимально возможное расслабление мышц.

Вибрация должна выполняться безболезненно. Сила давления при вибрации тем меньше, чем острее угол между массирующей кистью и поверхностью массируемого участка, и тем больше, чем отвеснее наносимый удар. Поверхностную вибрацию применяют на участках, защищенных тонким слоем мягких тканей, а сильные удары — в местах, покрытых толстым слоем мягких тканей, для глубокого воздействия. Чем больше костных рычагов участвует при выполнении прерывистой вибрации, тем больше сила удара, чем напряженнее пальцы и лучезапястный сустав при выполнении прерывистой вибрации, тем жестче и сильнее удар. Чем больше расслаблены пальцы и лучезапястный сустав, тем мягче и нежнее прерывистая вибрация. При правильном выполнении приема рубления должен слышаться дробный звук. В местах костных выступов и в болезненных участках прерывистая вибрация должна выполняться поверхностно и безболезненно. Ручная вибрация выполняется непрерывно или прерывисто, стабильно — на одном месте или лабильно — вдоль всей массируемой поверхности, одной или обеими руками, ладонью, локтевым краем кисти, лучевым краем кисти, кулаком, одним или несколькими пальцами.