

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 04.05.2026 14:49:12 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb981306cb77a486b9a878808522525	Рабочая программа дисциплины "Массаж" по направлению подготовки (специальности) 43.03.02 "Туризм" направления (профилю) Менеджмент индустрии туризма и гостеприимства ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Массаж

Направление подготовки (специальность)

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль)

Менеджмент индустрии туризма и гостеприимства

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 20269 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

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

Задачи дисциплины:

1. Изучение механизмов влияния массажа на здоровье и работоспособность, основных
приемов массажа и способов их выполнения.

2. Освоение техники массажа различных анатомических областей тела, применяемых
при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, травмах.

3. Изучение показаний и противопоказаний к проведению массажа, особенностей
сочетания массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой и другими методами
восстановительного лечения.

4. Разработка плана построения массажной процедуры и курса массажа.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.О.01.08

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физиология человека

Анатомия и морфология человека

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:

3.1.1 - здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.2 Уметь:

3.2.1 - поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.3 Владеть:

3.3.1 - навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 108 в том числе : аудиторные занятия : 38 самостоятельная работа : 69,8 : контактная работа: 38,2 ИКР: 0,2	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 7

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Лекции			
1.1	Тема 1 Приемы массажа. Содержание темы: Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к проведению массажа. Виды массажа. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации. /Лек/	7	2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9
1.2	Тема 2 Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа. Содержание темы: Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах. Мобилизирующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа. Повторяемость курсов, эффект последствия. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа. Законы биомеханики в массаже. Методы лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур. Сегментарный массаж. Точечный массаж, соединительнотканый массаж, периостальный массаж. /Лек/	7	2	Л1.1
1.3	Тема 3 Массаж различных анатомических областей тела. Содержание темы: Массаж области грудной клетки, живота, шеи и воротниковой области, головы, пояснично-крестцовой и ягодичной области, нижних конечностей и верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. /Лек/	7	2	Л1.1



1.4	<p>Тема 4 Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа.</p> <p>Содержание темы: Виды массажа, основные и дополнительные приемы воздействия. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Гигиенический массаж: показания к проведению гигиенического массажа. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма. Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Ручной и аппаратный массаж в спорте. Общий массаж тела: Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм. Структурирующий массаж как способ послонной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника: Подходы в зависимости от тяжести повреждения. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды. Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК. /Лек/</p>	7	4	Л1.1
1.5	<p>Тема 5 Самомассаж.</p> <p>Содержание темы: Массаж при нарушениях осанки, сколиозе: Классификация нарушений осанки, сколиоза. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника: Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения. Понятие о мышечно-фасциальном релизе: Принцип метода, техника выполнения. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода. Общие и локальные реакции организма на воздействие. Частные методы мышечно-фасциального релиза: Релиз спины, таза, крестца. Техника релиза тазовой и грудно- брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм. /Лек/</p>	7	2	Л1.1
Раздел 2. Практические занятия				



2.1	Тема 1 Приемы массажа. Содержание темы: Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к проведению массажа. Виды массажа. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации. /Пр/	7	6	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.2	Тема 2 Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа. Содержание темы: Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах. Мобилизующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа. Повторяемость курсов, эффект последствия. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа. Законы биомеханики в массаже. Методы лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур. Сегментарный массаж. Точечный массаж, соединительнотканый массаж, периостальный массаж. /Пр/	7	4	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.3	Тема 3 Массаж различных анатомических областей тела. Содержание темы: Массаж области грудной клетки, живота, шеи и воротниковой области, головы, пояснично-крестцовой и ягодичной области, нижних конечностей и верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. /Пр/	7	6	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



2.4	<p>Тема 4 Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа.</p> <p>Содержание темы: Виды массажа, основные и дополнительные приемы воздействия. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Гигиенический массаж: показания к проведению гигиенического массажа. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма. Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Ручной и аппаратный массаж в спорте. Общий массаж тела:</p> <p>Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм.</p> <p>Структурирующий массаж как способ послонной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа.</p> <p>Сочетание лечебного массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника: Подходы в зависимости от тяжести повреждения.</p> <p>Объемы массажа в различные реабилитационные периоды.</p> <p>Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК. /Пр/</p>	7	6	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.5	<p>Тема 5 Самомассаж.</p> <p>Содержание темы: Массаж при нарушениях осанки, сколиозе:</p> <p>Классификация нарушений осанки, сколиоза. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах.</p> <p>Комплексный характер массажа при нарушениях осанки.</p> <p>Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника:</p> <p>Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения. Понятие о мышечно-фасциальном релизе: Принцип метода, техника выполнения. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода. Общие и локальные реакции организма на воздействие. Частные методы мышечно-фасциального релиза: Релиз спины, таза, крестца. Техника релиза тазовой и грудно- брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм. /Пр/</p>	7	4	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
	Раздел 3. Самостоятельная работа			



3.1	Тема 1 Приемы массажа. Содержание темы: Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к проведению массажа. Виды массажа. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению растирания. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации. /Ср/	7	14,1	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
3.2	Тема 2 Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа. Содержание темы: Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах. Мобилизующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа. Повторяемость курсов, эффект последействия. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа. Законы биомеханики в массаже. Методы лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур. Сегментарный массаж. Точечный массаж, соединительнотканый массаж, периостальный массаж. /Ср/	7	14	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
3.3	Тема 3 Массаж различных анатомических областей тела. Содержание темы: Массаж области грудной клетки, живота, шеи и воротниковой области, головы, пояснично-крестцовой и ягодичной области, нижних конечностей и верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. /Ср/	7	14	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



3.4	Тема 4 Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа. Содержание темы: Виды массажа, основные и дополнительные приемы воздействия. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Гигиенический массаж: показания к проведению гигиенического массажа. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма. Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры. Ручной и аппаратный массаж в спорте. Общий массаж тела: Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм. Структурирующий массаж как способ послонной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника: Подходы в зависимости от тяжести повреждения. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды. Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК. /Ср/	7	14	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
3.5	Тема 5 Самомассаж. Содержание темы: Массаж при нарушениях осанки, сколиозе: Классификация нарушений осанки, сколиоза. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника: Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения. Понятие о мышечно-фасциальном релизе: Принцип метода, техника выполнения. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода. Общие и локальные реакции организма на воздействие. Частные методы мышечно-фасциального релиза: Релиз спины, таза, крестца. Техника релиза тазовой и грудно- брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм. /Ср/	7	13,7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
	Раздел 4. ИКТ			
4.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	7	0,2	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
2. Письменная работа (реферат).
3. Тестовый контроль знаний.
3. Зачет.



6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в 6 семестре и/или письменная работа в области теории и методики баскетбола для студентов временно освобождённых от практических занятий, показ двигательных умений и навыков

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

2. Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине

1.Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты

2.Методические рекомендации по выполнению поглаживания

3.Способы выполнения растирания, физиологические эффекты

4.Методические рекомендации по выполнению растирания

5.Способы выполнения разминания, физиологические эффекты

6.Методические рекомендации по выполнению разминания

7.Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты

8.Методические рекомендации по выполнению вибрации

9.Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах

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

11.Спортивный массаж

12.Методические особенности при проведении массажа

13.Повторяемость курсов, эффект последействия

14.Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа

15.Законы биомеханики в массаже

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

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

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

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

20. Массаж области головы. Показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления.

Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

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

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

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

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

25. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия

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

27. Показания к проведению гигиенического массажа

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

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

30. Техники релаксации мягких тканей тела

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

32. Ручной и аппаратный массаж в спорте

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

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

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

36. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к



применению, физиологические эффекты

3. Примеры тестовых заданий

1. Различают следующие виды массажа:

- а) гигиенический, спортивный, лечебный, косметический, самомассаж
- б) гигиенический, спортивный, лечебный, общий, локальный
- в) гигиенический, общий, лечебный, локальный, самомассаж

2. Гигиенический массаж применяется в форме:

- а) локального
- б) общего
- в) косметического

3. Спортивный массаж проводят по

- а) специальной методике
- б) индивидуальной методике
- в) без методики

4. Различают следующие виды сегментарно-рефлекторного массажа:

- а) сегментарный, соединительнотканый, периостальный
- б) соединительнотканый, периостальный, локальный
- в) тканевой, периостальный, локальный

5. Точечный массаж является этапом:

- а) лечебного
- б) гигиенического
- в) косметического

6. Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности:

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

7. Массаж живота может проводиться:

- а) только натощак
- б) через 30 минут после еды
- в) через 2 часа после еды
- г) сразу после еды

8. Укажите направление массажных движений при массаже воротниковой зоны:

- а) от уровня XII грудного позвонка к затылочным буграм
- б) от нижних углов лопаток к подмышечным ямкам
- в) от позвоночника к среднеподмышечной линии
- г) от верхних углов лопаток к подмышечным ямкам

9. Соединительнотканый массаж является разновидностью массажа:

- а) классического
- б) лечебного
- в) гигиенического
- г) рефлекторного

10. Противопоказанием к косметическому массажу является:

- а) множественные морщины
- б) пигментные пятна
- в) обильная угревая сыпь
- г) жирная кожа

11. Упражнения, рекомендуемые после массажа в III периоде лечения переломов:



- а) пассивные
- б) активные
- в) рефлекторные
- г) с сопротивлением
- д) все кроме

12. Вид массажа, наиболее эффективный для снятия болевого синдрома в острый период остеохондроза позвоночника:

- а) классический
- б) сегментарный
- в) точечный
- г) гидромассаж

13. Характер массажа воротниковой зоны при мигрени:

- а) отсасывающий
- б) седативный
- в) тонизирующий
- г) гармонизирующий

14. Показание к проведению интенсивно-сегментарного массажа при пневмонии:

- а) острый период заболевания
- б) затяжное течение
- в) трудно отделяемая мокрота
- г) бронхоспастический синдром

15. Оптимальное количество процедур массажа на курс при воспалительных гинекологических заболеваниях:

- а) 4-6
- б) 6-8
- в) 12-15
- г) 20-25

16. Направление массажных движений при массаже конечностей у младенцев:

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

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

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

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

ценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, опросом уровня теоретических знаний по дисциплине (экзамен).

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

Б. Вопросы к зачету (зачет с оценкой)

1. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
2. Показания и противопоказания к проведению массажа.
3. Виды массажа.
4. Учет индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа.
5. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению поглаживания.
6. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по



- выполнению растирания.
7. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению разминания.
 8. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты. Методические рекомендации по выполнению вибрации.
 9. Принципы построения массажной процедуры
 10. Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах массажа, их задачах.
 11. Мобилизирующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.
 12. Спортивный массаж. Методические особенности при проведении массажа.
 13. План построения курса массажа, повторяемость курсов, эффект последствия.
 14. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа.
 15. Законы биомеханики в массаже.
 16. Методы лечебного массажа.
 17. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа.
 18. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
 19. Сегментарный массаж.
 20. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.
 21. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 22. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 23. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 24. Массаж шеи и воротниковой области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 25. Массаж области головы, показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 26. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 27. Массаж нижних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 28. Массаж верхних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
 29. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.
 30. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.
 31. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия.
 32. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.
 33. Гигиенический массаж: цели, задачи, приемы. Показания к проведению гигиенического массажа.
 34. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма.
 35. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты.
 36. Мобилизирующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.
 37. Ручной и аппаратный массаж в спорте.
 38. Характеристика общего массажа тела, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.
 39. Длительность процедуры общего массажа тела, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.
 40. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм.
 41. Структурирующий массаж как способ послышной обработки мягких тканей принципы действия, оказания к применению, физиологические эффекты
 42. Принципы действия структурирующего массажа, показания к применению, физиологические эффекты.
 43. Техника и курс лечебного массажа при ушибах мягких тканей
 44. Техника и курс лечебного массажа при вывихах суставов
 45. Техника и курс лечебного массажа при переломах костей конечностей.



46. Сочетание лечебного массажа при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации.
47. Лечебный массаж при переломах костей таза, подходы в зависимости от тяжести повреждения.
48. Лечебный массаж при переломах позвоночника, подходы в зависимости от тяжести повреждения.
49. Объемы массажа при переломах костей таза и позвоночника в различные реабилитационные периоды.
50. Специфические приемы массажа при переломах костей таза и позвоночника. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК.
51. Классификация нарушений осанки, сколиоза. Комплексный характер лечебного массажа при нарушениях осанки.
52. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при контрактурах.
53. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц.
54. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника
55. Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы.
56. Комбинация массажа с другими методами лечения при остеохондрозе позвоночника
57. Понятие о мышечно - фасциальном релизе. Принцип метода, техника выполнения.
58. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода мышечно - фасциального релиза.
59. Общие и локальные реакции организма на воздействие при проведении мышечно - фасциального релиза
60. Частные методы мышечно - фасциального релиза
61. Релиз спины, таза, крестца.
62. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия.
63. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты.
64. Понятие о постизометрической релаксации тканей, показания, области применения
65. Техника выполнения и физиологические эффекты постизометрической релаксации тканей
66. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области



физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Оценка Отлично/зачтено/ - 18–20 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий
Оценка Хорошо/зачтено/ - 14–17 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний
Оценка Удовлетворительно/ зачтено/ - 10–13 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый
Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–9 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Д. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка Отлично/зачтено/ - 25–30 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий
Оценка Хорошо/зачтено/ - 20–24 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний
Оценка Удовлетворительно/ зачтено/ - 7–19 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый
Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–6 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления.

Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Критерии оценивания обучающегося на зачете

Оценка Критерии

«отлично» - зачтено.

Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении

практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и

логическая последовательность, отражающая

сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные

обучающимся самостоятельно в процессе ответа.



«хорошо» - зачтено.

Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

«удовлетворительно» - зачтено

Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно» - не зачтено

Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

- знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
- умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
- умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
- недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
- умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
- опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной



социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

– незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;

–отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;

– неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Коршунов О. И., Власова Н. А.	Массаж и самомассаж. Самоучитель: учебное пособие для вузов (https://e.lanbook.com/book/394499)	Санкт- Петербург : Лань, 2024	ЭБС
Л1.2	Зотиков А. Г.	Самомассаж в экстремальных ситуациях: учебное пособие для вузов (https://e.lanbook.com/book/513456)	Санкт- Петербург : Лань, 2026	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Любимова Л. С.	Целебный самомассаж для бодрости духа и радости тела: научно-популярное издание (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258397)	Санкт- Петербург : Невский проспект Крылов , 2009	ЭБС
Л2.2	Саркизов-Серазини И. М.	Спортивный массаж: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228457)	Москва : Физкультура и спорт, 1963	ЭБС
Л2.3	Глезер О., Далихо В. А., Маников М. Е.	Сегментарный массаж: научная литература (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230839)	Москва : Медицина, 1965	ЭБС
Л2.4	Налобина А. Н., Таламова И. Г., Медведева Л. Е.	Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878)	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013	ЭБС
Л2.5		Основы оздоровительного массажа: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225)	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	ЭБС
Л2.6	Куничев Л. А.	Лечебный массаж: справочник для средних медицинских работников	Ленинград : Медицина, 1985	
Л2.7	Бирюков А.А.	Секреты массажа	Москва : Мол. гвардия, 1984	

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"



Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" (https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов http://www.elibrary.ru http://www.elibrary.ru
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России https://www.lektorium.tv https://www.lektorium.tv
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. https://rusneb.ru
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru http://lib.sportedu.ru
Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru https://biblio-online.ru
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ http://biblioclub.ru/

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

Adobe Reader

WinDjView

ПО Kaspersky

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо
3. Справочник «Информио» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

Для реализации программы учебной дисциплины по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования: Доска учебная маркерная; Мультимедийный проектор с экраном; Стол преподавателя; Стол учебный 2-х местный; Стул преподавателя; Стул ученический; Трибуна; Валик массажный; Стол массажный

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является



экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с



использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

