



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

_____ Македонская О.А.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«24» марта 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Спортивный и оздоровительный массаж
Направление подготовки – 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиль «Образование лиц с нарушением речи»
Форма подготовки: очная

курс 3 семестр 5
лекции 18 час.
практические занятия 18 час.
лабораторные работы 00 час.
в том числе с использованием МАО 12 час.
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.
самостоятельная работа 36 час.
в том числе на подготовку к экзамену 00 час
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 5 семестр
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки РФ по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование от «22» февраля 2018, № 123*

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физической культуры и спорта, *протокол № 5 от «26» января 2021 г.*

Директор Департамента физической культуры и спорта
Составитель: д.м.н., профессор Шакирова О.В.

д.м.н., профессор Шакирова О.В.

Владивосток
2021

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: изучение способов укрепления и восстановления здоровья, повышения работоспособности человека методиками спортивного и оздоровительного массажа.

Задачи:

1. Изучение механизмов влияния массажа на здоровье и работоспособность, основных приемов массажа (поглаживания, растирания, разминания и вибрации) 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 оздоровительного массажа, особенностей сочетания лечебного массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой и другими методами восстановительного лечения.
4. Разработка плана построения массажной процедуры и курса массажа.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.7 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач
		УК-1.8 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи
Командная работа и лидерство	УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.6 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды
		УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
<p>УК-1.7 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач</p>	использует знание особенностей дизонтогенеза в двигательной и психической сферах, типичных и специфических нарушений физического развития, двигательных и координационных способностей для организации тренировки основных физических качеств в различных нозологических группах
	применяет комплекс методов и средств для формирования потребности в здоровом образе жизни, профилактики и контроля за состоянием организма
	использует оздоровительные технологии, дыхательные практики и основные средства коррекции при различных нарушениях
<p>УК-1.8 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи</p>	подбирает доступные средства, методы, методические приемы, организационные формы занятий, способствуя реализации потенциальных возможностей занимающихся
	в ходе конструирования процесса подбирает методики физкультурно-оздоровительной деятельности
	анализирует современные проблемы адаптивного физического воспитания
<p>УК-3.6 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды</p>	учитывает показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений, конституциональные типы человека, психологические и физические возможности различных нозологических форм при выборе средств, направленных на решение коррекционных, компенсаторных, профилактических и лечебно-восстановительных задач
	определяет функциональные и физические возможности занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой с различным контингентом
	разрабатывает и организует проведение оздоровительных физкультурно-массовых мероприятий в учреждениях образовательного, санаторно-курортного и рекреационно-оздоровительного профиля
<p>УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели</p>	регулирует физическую и психоэмоциональную нагрузку при разработке программ и режимов занятий по адаптивному физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями
	обеспечивает условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека
	знает особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта инвалидов

Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Построение воспитывающей образовательной среды	ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1. Демонстрирует знание социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ОПК-4.1. Демонстрирует знание социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования.	Имеет знание о социальных и духовно-нравственных ценностях личности и моделях их формирования.
	Понимает важность социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования
	Способен продемонстрировать знание социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования

2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		
1	Приемы массажа. Алгоритм построения		6				36		Опрос Реферат

	массажной процедуры и курса массажа								
2	Оздоровительный массаж различных анатомических областей тела		6						
3	Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа		6						
4	Понятие о массаже						2		
5	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация						2		
6	Принципы построения массажной процедуры и план построения курса массажа						2		
7	Характеристика лечебного массажа						2		
8	Массаж различных анатомических областей тела						2		
9	Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа						2		
10	Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата						2		
11	Понятие о мышечно-фасциальном релизе и постизометрической релаксации тканей						2		
12	Мышечно-энергетические техники как подход к терапии травмированных спортсменов						2		
	Итого:		18				18		

Тестирование
Доклад с презентацией
Зачет

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Раздел I. Приемы массажа. Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа (6 часов)

Тема 1. Понятие о массаже (2 часа)

Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к проведению массажа. Виды массажа. Учет

индивидуальных особенностей пациента при проведении массажа. Гигиена массажа.

Тема 2. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (2 часа)

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.

Тема 3. Принципы построения массажной процедуры и план построения курса массажа (2 часа)

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.

Раздел II. Оздоровительный массаж различных анатомических областей тела (6 часов)

Тема 1. Характеристика лечебного массажа (2 часа)

Методы лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур. Сегментарный массаж. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж.

Тема 2. Массаж различных анатомических областей (4 часа)

Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм

процедуры. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Массаж шеи и воротниковой области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Массаж области головы, показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области, показания к проведению, алгоритм процедуры. Массаж нижних конечностей, показания к проведению, алгоритм процедуры. Массаж 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.

Раздел III. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы массажа (6 часов)

Тема 1. Гигиенический массаж: цели, понятия, задачи (2 часа)

Виды оздоровительного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Показания к проведению гигиенического массажа. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма.

Тема 2. Приемы и виды спортивного массажа (2 часа)

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

массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты.

Тема 3. Понятие о мышечно - фасциальном релизе и постизометрической релаксации тканей (2 часа)

Мышечно - фасциальный релиз, принцип метода, техника выполнения. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода. Общие и локальные реакции организма на воздействие. Релиз спины, таза, крестца. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Постизометрическая релаксация тканей, показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практические занятия (18 часов)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания, полученные на лекциях. Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы

Занятие 1 (2 часа)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Понятие о массаже

Вопросы для обсуждения:

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

5. Гигиена массажа

Занятие 2 (2 часа)

Форма занятия: семинар-взаимообучение

Тема: Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация

Вопросы для обсуждения:

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

Занятие 3 (2 часа)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Принципы построения массажной процедуры и план построения курса массажа

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах
2. Мобилизирующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры
3. Спортивный массаж
4. Методические особенности при проведении массажа
5. Повторяемость курсов, эффект последействия
6. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа
7. Законы биомеханики в массаже

Занятие 4 (2 часа)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Характеристика лечебного массажа

Вопросы для обсуждения:

1. Методы лечебного массажа
2. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа
3. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур
4. Сегментарный массаж
5. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, периостальный массаж

Занятие 5 (2 часа)

Форма занятия: семинар-взаимообучение

Тема: Массаж различных анатомических областей тела

Вопросы для обсуждения:

1. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
2. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
3. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
4. Массаж шеи и воротниковой области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
5. Массаж области головы. Показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
6. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

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

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

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

Занятие 6 (2 часа)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа

Вопросы для обсуждения:

1. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия
2. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.
3. Показания к проведению гигиенического массажа
4. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма
5. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты
6. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры
7. Ручной и аппаратный массаж в спорте
8. Характеристика лечебного массажа, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.

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

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

11. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты

Занятие 7 (2 часа)

Форма занятия: семинар-взаимообучение

Тема: Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата

Вопросы для обсуждения:

1. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей, техника и курс лечебного массажа
2. Сочетание лечебного массажа с фармакотерапией, физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации
3. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника. Подходы в зависимости от тяжести повреждения. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды. Специфические приемы массажа.
4. Классификация нарушений осанки, сколиоза.
5. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах.
6. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки.
7. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц.
8. Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения.

Занятие 8 (2 часа)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Понятие о мышечно - фасциальном релизе и постизометрической релаксации тканей

Вопросы для обсуждения:

1. Принцип метода, техника выполнения
2. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода
3. Общие и локальные реакции организма на воздействие
4. Релиз спины, таза, крестца
5. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия
6. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты.
7. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

Занятие 9 (2 часа)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Мышечно-энергетические техники (МЭТ) как подход к терапии травмированных спортсменов

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы осуществления мышечно-энергетических техник
2. Характеристика МЭТ при коррекции посттравматических состояний
3. Овладение техниками мышечно-энергетических пособий в коррекции функциональных блоков (в том числе посттравматических) позвоночных двигательных сегментов, соединений костей таза, грудной клетки
4. Техники мобилизации суставов конечностей
5. Кранио - сакральная мануальная терапия

**V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по спортивному питанию. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере спортивного питания и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями

и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачетов, предусмотренных учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования.

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы	Форма контроля
----------	------------------------------	-----------------------------------	------------------------	-----------------------

п/п			времени на выполнение (час.)	
1.	К 4, 8, 10 занятию	Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта	1,5 – 2	Проверка конспекта
2.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание реферата	6	Оценивание и защита реферата
3.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание эссе	4	Публичное выступление на практическом занятии
4.	На 12 неделе семестра	Подготовка доклада с презентацией	1,5 – 2	Публичное выступление на практическом занятии
5.	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям	2 – 2,5 (на одно занятие)	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнение заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

Виды заданий для самостоятельного выполнения:

1. Проведение анализа передового опыта профессиональной деятельности в области нутрициологии
2. Подготовка презентаций и докладов по заданию преподавателя с использованием мультимедийного оборудования.
3. Подготовка реферата.
4. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче зачета или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Тематика докладов и рефератов

1. Современные приёмы и техники концентрации
2. Подходы к аутогенной тренировке
3. Классификация видов массажа: сравнительная характеристика различных видов
4. Общие правила выполнения массажа

5. Показания и противопоказания к проведению массажа
6. Реакция организма на массаж (общая и локальная)
7. Приемы массажа.

Методические рекомендации для подготовки доклада

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт;
- 3-3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются).

Доклад длится не более 5 мин.

Тематика эссе

1. Способы выполнения массажных приемов
2. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов)
3. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение
4. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды)
5. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
6. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ.

Методические указания для подготовки эссе

- Объем эссе не должен превышать 1-2 страниц.
- Необходимо писать коротко и ясно.
- От докладчика требуется проявить навыки критического мышления, чтобы построить и доказать его собственную позицию по определенным проблемам, на основе приобретенных знаний и самостоятельного мышления.

Структура эссе должна включать следующие обязательные разделы:

1. введение (суть и обоснование выбора выбранной темы),
2. основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала),

3. заключение (обобщения и выводы).

Во введении важно правильно сформулировать вопрос, на который автор собирается найти ответ в ходе своего исследования. Во введении рекомендуется, также, давать краткие определения ключевых терминов, при этом, их количество не должно превышать трех-четырех терминов.

Основная часть содержит теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В основной части каждый из параграфов должен быть посвящен рассмотрению одной главной мысли. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В заключении показывается практическое значение рассматриваемой проблемы, делаются выводы и заключения, а также показывается взаимосвязь с другими проблемами.

При цитировании использованных при подготовке первоисточников применяются соответствующие правила цитирования (текст цитаты берется в кавычки и дается точная ссылка на источник, включая номер страницы).

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного мира;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но не следует "перегружать" ими текст.
4. Заключение, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц рукописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к зачету обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к зачету обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;

- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом, с учётом дополнительных требований преподавателя, и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

70-89% от максимального количества баллов («**Отлично**») студент получает, если:

- неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («**Хорошо**») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Приемы массажа. Алгоритм построения массажной процедуры и курса массажа. Оздоровительный массаж различных анатомических областей тела	УК-1.7	Знает основные методы физической реабилитации, морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, биохимические и физиологические механизмы, обеспечивающие восстановление повреждённых тканей организма	Семинар-конференция Семинар-дискуссия Семинар – взаимообучение Творческое задание	Вопросы к зачету № 1-21
		УК-1.8	Умеет	Семинар-конференция	Вопросы к зачету № 22-

			<p>квалифицированно проводить сеансы лечебного массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, дифференцированно составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма, анализировать проблемы физической реабилитации и критически оценивать современные теоретические концепции и направления в спортивной медицине</p>	<p>Семинар-дискуссия Семинар – взаимообучение Творческое задание</p>	35
2	Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика,	УК-3.6	Знает классификации методик и комплексов	Семинар-конференция Семинар-дискуссия Семинар –	Вопросы к зачету № 36-50

	<p>виды и приемы лечебного массажа</p>		<p>физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, - компоненты и факторы, формирующие индивидуально е здоровье человека, - компенсаторны е возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологически х форм</p>	<p>взаимообучен ие Творческое задание</p>	
		<p>УК-3.7</p>	<p>Умеет спланировать и провести сеанс и курс массажа, применяя приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой интенсивность ю воздействия, применять знания, полученные при изучении медико- биологических дисциплин в последующей реабилитацион ной деятельности</p>	<p>Семинар- конференция Семинар- дискуссия Семинар – взаимообучен ие Творческое задание</p>	<p>Вопросы к зачету № 51- 63</p>

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2016. — 144 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144
2. Пономарев В.В., Василистова Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. — Красноярск: СибГТУ, 2017. — 184 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814
3. Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — 384 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65532
4. Маргазин В.А. Руководство по спортивной медицине: — СПб.: СпецЛит, 2016. — 488 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59827
5. [Миллер Л.Л.](https://lib.dvfu.ru:8443/lib/item?id=chamo:807684&theme=FEFU) Спортивная медицина: учебное пособие. – М.: Человек, 2015. — 183 с. <https://lib.dvfu.ru:8443/lib/item?id=chamo:807684&theme=FEFU>
6. Попова И.А., Хайбуллин Ю.В., Берестень Л.А. Медико-биологические основы физического воспитания: учебное пособие. – Комсомольск-на-Амуре, 2016. — 138 с. <https://lib.dvfu.ru:8443/lib/item?id=chamo:251539&theme=FEFU>
7. Ромашин О.В., Смоленский А.В., Преображенский В.Ю. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учебно-методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2016. — 132 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4108.

Дополнительная литература

1. Ачкасов Е.В., Благова Н.Н., Гансбургский А.Н. Клинические аспекты спортивной медицины: учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2014. — 457 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59826
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. — М.: ФиС, 1987. — 176 с.
<https://lib.dvfu.ru:8443/lib/item?id=chamo:329618&theme=FEFU>
3. Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2013. — 312 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59786
4. Дергунов А.В., Леонтьев О.В., Парцерняк А.С. Физиологические показатели человека при патологии: учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2014. — 224 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59822
5. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи: учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2015. — 312 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59831

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. EvidenceBasedMedicine <https://ebm.bmj.com>
2. Ежегодный справочник «Доказательная медицина»
<http://www.mediasphera.ru/books/>
3. Кунсткамера <http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>
4. Международный журнал медицинской практики
<http://www.biometrica.tomsk.ru/gitiki.htm>
5. Патентная деятельность ФИБС <http://www.fips.ru/ruptor>
6. Медлайн <http://www.pubmed.com>

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;
- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что

означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект

вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в

указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории	Компьютеры типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ.	Лицензионные программы MicrosoftOffice 2010
Зал лечебной физической культуры	Спортивное оборудование, массажные столы	
Жилые корпуса ДВФУ	Wi-Fi	

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели	баллы

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает (пороговый уровень)	- основные методы физической реабилитации; - морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - биохимические и физиологические механизмы, обеспечивающие восстановление повреждённых тканей организма	Знание морфофункциональных и социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, биохимических и физиологических механизмов, обеспечивающих восстановление повреждённых тканей организма	Способность перечислить основные методы физической реабилитации, их классификацию и основы воздействия на организм отклонениями в состоянии здоровья, биохимические и физиологические механизмы, обеспечивающие восстановление повреждённых тканей организма	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	- квалифицированно проводить сеансы лечебного массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; - дифференцированно составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма	Умение проводить сеансы лечебного массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, составлять и проводить программы физической реабилитации для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма с учетом дифференцированного подхода	Способность составить план процедуры массажа и разработать курс физической реабилитации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, использовать закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для повышения эффективности процесса физической реабилитации	65-84
	Владеет (высокий уровень)	- грамотным использованием полученных знаний в практической	Владение основными приемами массажа для проведения курса	Способность грамотно использовать полученные знания в практической	85-100

		научно-исследовательской работе; - основными методами мануальной и психологической реабилитации для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	восстановительного лечения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, методами мануальной и психологической реабилитации для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	деятельности в области физической реабилитации, учитывать закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека при использовании методов мануальной и психологической реабилитации	
УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знает	- классификации методик и комплексов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека	Знание современных методик и комплексов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, основных факторов, влияющих на формирование индивидуального здоровья человека	Способность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, направленность личности, мотивацию в деятельности, учитывать компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека, при проведении курса физической реабилитации	45-64
	Умеет	- спланировать и провести сеанс и курс массажа, применяя приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации в	Умение применять приёмы поглаживания, растирания, разминания и вибрации в оптимальном ритме и с необходимой	Способность спланировать и провести сеанс и курс массажа в оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия,	65-84

		оптимальном ритме и с необходимой интенсивностью воздействия; - применять знания, полученные при изучении медико-биологических дисциплин, в последующей реабилитационной деятельности	интенсивностью воздействия, применять знания, полученные при изучении медико-биологических дисциплин, в последующей реабилитационной деятельности	разработать научно обоснованную индивидуальную программу физической реабилитации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
	Владеет	- навыками анализа и интерпретации результатов применения современных реабилитационных технологий; - способностью обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	Владеет методами формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, мотивации в деятельности, современными методами физической реабилитации, направленными на устранение ограничений жизнедеятельности	Способность правильно проанализировать и грамотно интерпретировать результаты применения современных реабилитационных технологий, обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	85-100

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета**.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж»

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. Мобилизующий 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 последствий.
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. Мобилизующий 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, показания 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.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине
«Спортивный и оздоровительный массаж»**

Оценка зачета	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

	Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
--	--

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Спортивный и оздоровительный массаж» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов практических работ) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Проблемный семинар - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

(УО – 4) Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

Перечень тем для подготовки к семинарам

1. Профилактика здоровья и физическая реабилитация больных и инвалидов
2. Массаж как метод реабилитации. Применение мышечно-фасциального релиза в реабилитации
3. Мышечно-энергетические техники (МЭТ) как подход к восстановительному лечению лиц с отклонениями в состоянии здоровья
4. Лечебная физическая культура (ЛФК) в физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
5. Комплексное применение массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при проведении реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
6. Современные программы физической реабилитации при спортивных травмах
7. Способы выполнения массажных приемов
8. Применение законов биомеханики в ходе массажной процедуры (закон угла воздействия, закон круговых движений, закон костных рычагов)
9. Неспецифические массажные тесты: диагностическое значение
10. План построения процедуры (основные этапы) и курса лечения (периоды)
11. Понятие о характере массажа (сила, темп и продолжительность воздействия). Особенности спортивного массажа.
12. Гигиена массажа. Виды смазывающих веществ.

Критерии оценки

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной

и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

Критерии оценки доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением

Представление	Представляемая информация логически не связана. Не	Представляемая информация не систематизирована и/или не	Представляемая информация не систематизирована и последовательна.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и
Оформление	Не использованы технологии Power Point.	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Оценивание эссе

Критерий	Требования к докладчику	Максимальное количество баллов
Знание и понимание теоретического материала	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме;	20 баллов
Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и	40 баллов

	<p>прийти к сбалансированному заключению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - диапазон используемого информационного пространства (участник использует большое количество различных источников информации); - обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм; - дает личную оценку проблеме; 	
Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"> - ясность и четкость изложения; - логика структурирования доказательств - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи. 	30 баллов
Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации; - соответствие формальным требованиям. 	10 баллов