

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

**ОДОБРЕНА**

Ученым советом Академии ВЭГУ  
(протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ректора Академии ВЭГУ  
от 31.08. 2021 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины  
Массаж**

**Кафедра:** Педагогики и психологии

**Основная образовательная программа:** 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация».

**1. Общая характеристика**

**1.1 Наименование**

Данная учебная дисциплина называется «Массаж», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация» по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**1.2 Цели реализации**

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

Профессиональные компетенции, соответствующие направленности ООП (разработаны Академией ВЭГУ):

- способность планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ПК-3);

- способность к участию в коллективной работе по реализации программ комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-4).

1.2.2 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;

- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов;
- влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека;
- способы профилактики отклонений в состоянии здоровья и основы здорового образа жизни;
- особенности взаимодействия в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов.

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой;
- обеспечивать координирующую функцию при взаимодействии со специалистами смежных профессий.

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей;
- применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;
- способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- методами комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов;
- организацией командной работы специалистов, реализующих программы комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **1.3 Место в структуре ООП**

1.3.1 Данная дисциплина относится к блоку «Б1.В.08» «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» и изучается по заочной форме обучения, в том числе с ЭО и ДОТ – в 6 семестре на III курсе обучения в объеме 5 зачетных единиц или 180 академических часов (форма аттестации – экзамен).

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как:

1. Введение в профессию.
2. Философия.
3. Психология болезни и инвалидности.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры.
5. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
6. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
7. Частные методики адаптивной физической культуры.
8. Физическая реабилитация.
9. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.
10. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.
11. Физиология человека.
12. Основы медицинских знаний.
13. Анатомия человека.
14. Адаптивная двигательная рекреация.
15. Антропометрия.
16. Нетрадиционные методы оздоровления.
17. Лечебная физическая культура.
18. Основы рационального и спортивного питания.
19. Общая и частная патология.
20. Постизометрическая релаксация.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программ:

1. Введение в профессию.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры.
3. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
4. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.
5. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.
6. Физиология человека.
7. Анатомия человека.
8. Антропометрия.
9. Основы рационального и спортивного питания.
10. Общая и частная патология.
11. Основы медицинских знаний.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программам:

1. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
2. Частные методики адаптивной физической культуры.
3. Постизометрическая релаксация.

## 1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины (трудоемкость учебной нагрузки обучающегося при освоении программы, включающая в себя все виды его учебной деятельности, предусмотренные учебным планом для достижения планируемых результатов обучения) составляет: 5 зачетных единиц или 180 академических часов вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2 Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	Объем, в академических часах
	по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4
Занятия семинарского типа	-
Проектирование	-
Групповые консультации	-
Индивидуальная работа с обучающимся	12
Самостоятельная работа обучающегося	128
Аттестация	36 экзамен
Всего	180

## 2. Структура и содержание

### 2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия	
п/п	наименование			по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
1	2	3	4	5
1	Раздел 1. История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.		Занятия лекционного типа	2
			Индивидуальная работа с обучающимся	2
			Самостоятельная работа	40

			обучающегося					
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	<p>Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке.</p> <p>История возникновения и развития массажа в России (М.Я.Мудров, В.А.Манассеин, И.В.Заблудовский, Е.Н.Залесова, М.К.Барсов, И.П.Каллистов, С.Г.Забелин, Н.М.Амбодик, И.В.Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К.Крамаренко, И.М.Саркизов-Серазини, А.Ф.Вербов и др.</p> <p>История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М.Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.</p> <p>Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.</p> <p>Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.</p> <p>Влияние массажа на кожу: усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение деятельности сальных и потовых желез,</p>	Занятия лекционного типа					1
			Индивидуальная работа с обучающимся					1
			Самостоятельная работа обучающегося					20

		<p>улучшение обмена веществ.</p> <p>Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям, восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).</p> <p>Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений. Значение массажа в профилактике и лечении спортивного травматизма суставно-связочного аппарата.</p> <p>Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, увеличение скорости тока крови и улучшение снабжения питательными веществами. Роль массажа в восстановлении спортивной работоспособности в связи с увеличением скорости крово- и лимфотока.</p>						
1.2	Гигиенические основы массажа. Системы, методы и формы массажа. Классификация видов массажа	<p>Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю; размеры массажного кабинета; требования, предъявляемые к массирующему и массируемому.</p> <p>Режим работы массажиста. Поза</p>	Занятия лекционного типа					1
			Индивидуальная работа с обучающимися					1
			Самостоятельная работа обучающегося					20

		<p>массируемого и массирующего. Смазывающие средства (тальк, детская присыпка, пудра, масла, массажные кремы, лечебные мази и растирки) и методика их применения в спортивной практике и с целью лечения. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.</p> <p>Системы массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М.Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании. Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П.Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д.</p> <p>Понятие об аппаратном методе массажа (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.). Особенности физиологического действия аппаратного массажа. Отличие аппаратного массажа от ручного по интенсивности, продолжительности и т.д.</p> <p>Особенности методики и техники вибрационного, пневматического, гидромассажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена, времени проведения (длительность общего, частного сеанса) и времени суток. Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Комбинированный метод массажа. Сочетание аппаратного массажа с ручным и его проведение, продолжительность комбинированного метода массажа.</p> <p>Особенности проведения сеансов гидромассажа. Продолжительность сеанса, температура воды, поза массируемого и т.д. Зависимость эффекта гидромассажа от продолжительности, температуры воды, формы струи и т.д.</p> <p>Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа, парного массажа, самомассажа).</p> <p>Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: чередование приемов; распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже и методика его проведения. Краткая характеристика сеанса частного массажа: продолжительность, чередование приемов массажа, время на приемы массажа. Понятие о курсе массажа (в спорте, в лечебной практике).</p> <p>Характеристика спортивного, гигиенического, лечебного и косметического массажа. Применение этих видов массажа в спортивной, лечебной, лечебно-профилактической практике и при физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в</p>		
--	--	---	--	--



		<p>профилакториях, на туристических базах, в туристских походах, на производстве и т.д.).</p> <p>Тренировочный массаж и его характеристика: массаж, способствующий вхождению в спортивную форму; сохраняющий спортивную форму; повышающий физические качества (гибкость, выносливость и т.д.).</p> <p>Предварительный массаж и его характеристика: разминочный массаж до разминки, после разминки и вместо разминки; согревающий, успокаивающий, возбуждающий (тонизирующий, мобилизующий).</p> <p>Восстановительный массаж и его характеристика: проведение в перерывах между тренировками (от 1 до 5, от 5 до 20 минут и т.д.).</p> <p>Массаж при травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Особенности массажа при легких, средних и сложных травмах. Сочетание массажа с физическими средствами лечения.</p> <p>Понятие о бане и использование ее в спортивной практике. Особенности проведения банного массажа.</p> <p>Особенности массажа в различных видах спорта.</p> <p>Характеристика гигиенического массажа. Роль гигиенического массажа при занятиях физической культурой. Задача утреннего гигиенического массажа</p>	
--	--	--	--

	<p>(самомассажа). Сочетание массажа (самомассажа) с физическими упражнениями.</p> <p>Профилактический массаж. Роль в укреплении здоровья, поддержании и повышении жизненного тонуса, предупреждении заболеваний.</p> <p>Восстановительный массаж (самомассаж), его роль в процессе трудового дня (производственный), в быту, физкультурно-спортивных мероприятиях. Массаж при различных эмоциональных состояниях в быту, при занятиях спортом и т.п.</p> <p>Классификация лечебного массажа в зависимости от характера заболевания: заболевания центральной и периферической нервной системы, заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата и т.п. Локальная (частная) методика сеанса массажа, характерная для каждого заболевания.</p> <p>Особенности проведения массажа, сочетание классического массажа с сегментарно-рефлекторным, а также с физиотерапевтическим лечением.</p> <p>Виды косметического массажа: гигиенический, профилактический, лечебный и пластический массаж. Краткая характеристика видов косметического массажа и особенности его проведения в области лица, волосистой части головы и т.д.</p>		
2.	Раздел 2. Классификация приемов массажа. Формы и технологии проведения сеансов массажа.	Занятия лекционного типа	2
		Индивидуальная работа с обучающимися	2

			Самостоятельная работа обучающегося				44
2.1	Физиологическое влияние, техники и методики выполнения основных приемов массажа.	<p>Понятие о приеме «поглаживание». Особенности физиологического влияния приема. Разновидности приема «поглаживание»: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное, концентрическое. Дополнительные приемы «поглаживания». Особенности приема «поглаживание» на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов.</p> <p>Понятие о приеме «выжимание». Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема «выжимание»: поперечное, ребром ладони, продольное, продольное с отягощением основанием большого пальца, кулаками, предплечьем. Дополнительные приемы выжимания. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Значение выжимания при проведении сеанса массажа в условиях бани. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.</p> <p>Понятие о приеме «разминание». Особенности физиологического действия и техника выполнения приемов. Разновидности приема: разминание ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, ребром ладони, щипцеобразное, основанием</p>	Занятия лекционного типа				1
			Индивидуальная работа с обучающимся				0,5
			Самостоятельная работа обучающегося				4

		<p>ладони, фалангами пальцев, согнутых в кулак, подушечкой большого пальца (с отягощением).</p> <p>Дополнительные приемы разминания: кулаком (кулаками), фалангами пальцев, согнутых в кулак, основанием ладони и др.</p> <p>Особенности выполнения приема «разминание» на различных участках тела и отдельных мышцах в зависимости от их формы. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.</p> <p>Понятие о приеме «растирание». Особенности физиологического действия на организм, суставы, связки. Методика и техника выполнения приема. Разновидности растирания: «щипцы», подушечками четырех пальцев или одним, 4 пальца к 1 – 1 к 4, одной рукой и с отягощением, гребнями кулака. Дополнительные приемы растирания: фалангами пальцев, согнутых в кулак, локтевым отростком и др.</p> <p>Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах, связках. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Сочетания растирания с другими приемами.</p> <p>Понятие о приеме «потряхивание». Особенности физиологического действия приема «потряхивание». Методика и техника выполнения приема. Особенности выполнения приема на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>проведении приема «потряхивание». Сочетание приема «потряхивание» с другими приемами массажа.</p> <p>Понятие о приеме.</p> <p>Особенности физиологического действия.</p> <p>Методика и техника выполнения приема на различных суставах тела.</p> <p>Разновидности движений: пассивные, активные, с сопротивлением.</p> <p>Особенности выполнения приема «движение» на различных суставах.</p> <p>Сочетание движения с другими приемами массажа.</p> <p>Ошибки, встречающиеся при проведении движения.</p> <p>Овладение навыками выполнения приема.</p> <p>Понятие о приеме «встряхивание».</p> <p>Особенности физиологического действия.</p> <p>Методика и техника выполнения приема.</p> <p>Разновидности приема.</p> <p>Особенности выполнения приема «встряхивание» на различных участках тела и в различных положениях.</p> <p>Ошибки, встречающиеся при проведении приема.</p> <p>Овладение навыками выполнения приема.</p> <p>Понятие о разновидностях ударных приемов: поколачивание, рубление, похлопывание и др. Методика и техника выполнения. Особенности ударных приемов на различных участках тела.</p> <p>Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов.</p> <p>Понятие о приеме.</p> <p>Разновидности приема.</p> <p>Методика и техника выполнения приема.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		Особенности вибрации на различных участках тела (тканей). Особенности выполнения скользящего (лабильного), неподвижного (стабильного) массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении вибрационных приемов.						
2.2	Формы и технологии проведения сеансов массажа	Частные методики массажа отдельных участков тела: ног, спины, шеи и т.д. Особенности массажа плоских мышц. Ошибки, встречающиеся при проведении массажа на коротких и длинных мышцах. Особенности чередования (последовательности) приемов массажа в зависимости от массируемых тканей тела. Практическое усвоение навыков проведения сеанса частного массажа. Последовательность массируемых участков и приемов массажа. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа с разных сторон массируемого. Особенности массажа рук, ног. Особенности общего массажа, когда массажный стол стоит у стены. Особенности сеанса общего массажа при проведении его на полу. Методика и техника массажа в условиях соревнований. Практическое освоение навыков проведения сеанса общего массажа в зависимости от веса тела и пола.	Занятия лекционного типа					1
			Индивидуальная работа с обучающимся					0,5
			Самостоятельная работа обучающегося					8
2.3	Технологии проведения спортивного массажа	Виды спортивного массажа: тренировочный, предварительный. Восстановительный массаж при спортивных травмах и некоторых	Занятия лекционного типа					-
			Индивидуальная работа с обучающимся					0,5
			Самостоятельная работа обучающегося					8

		<p>заболеваниях, связанных со спортом.</p> <p>Методика спортивного массажа в режиме тренировочного процесса и во время соревнований.</p> <p>Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже. Сочетание массажа с баней и некоторыми физиотерапевтическими процедурами.</p> <p>Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Основные принципы построения сеанса тренировочного массажа. Особенности методики сеанса массажа для повышения тренированности, для совершенствования физических качеств, для сохранения спортивной формы.</p> <p>Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена.</p> <p>Овладение навыками проведения сеанса тренировочного массажа.</p> <p>Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий и мобилизующий.</p> <p>Особенности предварительного массажа в зависимости от вида спорта.</p> <p>Овладение навыками проведения предварительного массажа</p>		
--	--	--	--	--

		<p>(применительно к специализации студентов). Особенности применения согревающих средств в предварительном массаже.</p> <p>Понятие о сеансе восстановительного массажа и его физиологическое обоснование. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Особенности методики сеансов восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между отдельными снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.), между тренировочными занятиями (при двух–четырёх в день), после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и после соревнований.</p> <p>Совершенствование техники выполнения приемов, освоение навыков проведения сеансов восстановительного массажа.</p> <p>Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже, их физиологическое действие, дозировка.</p> <p>Методика применения термо-, гидропроцедур, мыльного массажа.</p> <p>Виды бань и их особенности. Физиологическое обоснование использования бани в спортивной практике. Методика и продолжительность банной процедуры в зависимости от поставленных задач.</p>		
--	--	--	--	--



		<p>Методика и продолжительность мыльного массажа в сочетании с банной процедурой.</p> <p>Практическое овладение навыками проведения сеанса общего восстановительного массажа применительно к условиям бани, душа.</p> <p>Понятие о сеансе массажа при заболеваниях. Влияние массажа на спортивные травмы. Основные принципы методики сеанса массажа при повреждениях, заболеваниях и перетренированности.</p> <p>Показания и противопоказания к применению массажа при спортивных травмах и заболеваниях.</p> <p>Методика сеанса массажа в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и лечебной физической культурой.</p> <p>Особенности методики сеанса массажа при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, повреждениях мышц и их фасций, миалгии, миозите, радикулитах, тендовагините и т.д. Овладение навыками массажа в сочетании с применением растирок и мазей при спортивных травмах и заболеваниях.</p>			
2.4	Классификация видов гигиенического массажа	Виды гигиенического массажа: профилактический, восстановительный и массаж при различных эмоциональных состояниях.	Занятия лекционного типа		-
			Индивидуальная работа с обучающимся		0,5
			Самостоятельная работа обучающегося		8

		<p>гигиенического массажа в зависимости от задачи, состояния массируемого. Приблизительное число сеансов массажа, отводимое на курс и повторные курсы. Сочетание сеанса ручного гигиенического массажа с аппаратным.</p> <p>Продолжительность комбинированного сеанса гигиенического массажа.</p> <p>Понятие об общем и частном самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности методики проведения сеанса общего самомассажа. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп. Самомассаж до и после тренировки. Самомассаж в сочетании с баней, методика проведения сеанса. Виды самомассажа: вибро-, пневмо- и гидромассаж. Методика вибромассажа с применением аппаратов («Спорт», «Тонус» и др.), механических массажеров. Овладение навыками самомассажа.</p> <p>Взаимомассаж. Понятие о взаимомассаже. Положительные и отрицательные стороны взаимомассажа. Особенности сеанса взаимомассажа. Использование взаимомассажа при занятиях физической культурой и спортом. Особенности взаимомассажа в условиях бани, душа. Взаимомассаж при помощи аппаратов.</p> <p>Самомассаж при оздоровительном беге, утренней гимнастике, ритмической гимнастике, в</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>туристских походах и т.д.</p> <p>Предварительный самомассаж, способствующий вработываемости организма, повышению производительности труда.</p> <p>Восстановительный самомассаж с целью ликвидации утомления, быстрого восстановления работоспособности.</p> <p>Профилактика утомления.</p> <p>Понятие о сеансе самомассажа в период подготовки к физическим упражнениям.</p> <p>Предварительные сеансы самомассажа. Восстановительные сеансы самомассажа. Сочетание самомассажа с физическими упражнениями.</p> <p>Понятие о лечебном самомассаже. Особенности сеанса лечебного самомассажа. Частные методики лечебного массажа и их сочетание с лечебной физической культурой.</p>						
2.5	Классификация косметического массажа	<p>Понятие о сеансе косметического массажа и его физиологическое обоснование. Подразделение косметического массажа на виды: гигиенический, профилактический, лечебный, пластический. Значение косметического массажа в спорте. Продолжительность сеанса, использование смазывающих средств.</p>	Занятия лекционного типа					-
			Индивидуальная работа с обучающимся					-
			Самостоятельная работа обучающегося					8
2.6	Аппаратные методы массажа	<p>Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.). Особенности физиологического действия аппаратного массажа.</p> <p>Особенности</p>	Занятия лекционного типа					-
			Индивидуальная работа с обучающимся					-
			Самостоятельная работа обучающегося					8

		<p>методики и техники вибрационного, пневматического, гидромассажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения (длительность сеанса и время суток). Факторы, о которых зависит эффект гидромассажа. Сочетание аппаратного массажа с ручным.</p> <p>Овладение техникой и методикой проведения массажа аппаратами (ЭМА-2М, «Спорт», «Тонус») и проведения аппаратного массажа в сочетании с ручным.</p> <p>Овладение методикой массажа при помощи механических массажеров: дорожки, «Колибри», «Бодрость», коврик и др.</p>		
--	--	---	--	--

## 2.2 Перечень обеспечения СРС

Студенту предлагается выполнить следующие виды самостоятельной работы:

- проработка конспекта лекции;
- анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц);
- подготовка к практическому занятию;
- проведение научных исследований;
- выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций;
- подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.;
- подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.).

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4: Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki, ПГ Массаж Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;

– материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация», расположенные по адресу <http://cp.insto.ru/extranet/ebs/irbis.php>

### 3. Фонд оценочных средств

#### 3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенции				
код	содержание	знания	умения	навыки
1	2	3	4	5
ПК-3	способность планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;</li> <li>- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;</li> <li>- наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов;</li> <li>- влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека;</li> <li>- способы профилактики отклонений в состоянии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей;</li> <li>- применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;</li> <li>- способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> </ul>

		здоровья и основы здорового образа жизни.		
	<b>Типовые контрольные задания</b> 1. Последовательность приемов классического массажа. 2. Физиологическое действие и техника выполнения приема поглаживания. 3. Физиологическое действие и техника выполнения приема растирания. 4. Физиологическое действие и техника выполнения приема выжимания. 5. Физиологическое действие и техника выполнения приема разминания. 6. Физиологическое действие и техника выполнения приема вибрации. 7. Последовательность проведения массажа частей тела при сеансе общего классического массажа. 8. Освоить выполнение приемов сегментарного массажа. 9. Провести массаж воротниковой зоны. 10. Найти биологически активные точки на голове, шее, туловище, конечностях, пользуясь атласом БАТ. 11. Освоить технику стимулирующего и успокаивающего воздействия на БАТ.			
ПК-4	способность к участию в коллективной работе по реализации программ комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	- особенности взаимодействия в междисциплинарн ой команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов.	- приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой; - обеспечивать координирующую функцию при взаимодействии со специалистами смежных профессий.	- методами комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, больных и инвалидов; - организацией командной работы специалистов, реализующих программы комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

	<p><b>Типовые контрольные задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показания и противопоказания к проведению массажа у детей раннего возраста.</li> <li>2. Особенности проведения гигиенического и лечебного массажа у детей до года.</li> <li>3. Гигиеническая гимнастика для детей до 1 года.</li> <li>4. Применение массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.</li> <li>5. Применение массажа для профилактики и коррекции.</li> <li>6. Применение массажа для профилактики и коррекции нарушений осанки.</li> <li>7. Виды спортивного массажа.</li> <li>8. Тренировочный массаж: режим применения, особенности техники в зависимости от задач и этапа подготовки.</li> <li>9. Предварительный массаж. Дифференцированное применение приёмов предварительного массажа в зависимости от особенностей предстартовых состояний.</li> <li>10. Задачи и особенности техники выполнения восстановительного массажа с учетом вида спорта.</li> <li>11. Роль массажа в системе обеспечения занятий физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>12. Освоить технику выполнения предварительного спортивного массажа (разминочного, разогревающего).</li> <li>13. Освоить технику локального восстановительного массажа с учетом вида спорта.</li> <li>14. Освоить технику выполнения баночного массажа.</li> <li>15. Освоить технику выполнения косметического гигиенического массажа.</li> </ol>
--	--

### 3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «четырёхбалльная» шкала оценивания (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно»).

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления в четырехбалльную шкалу по следующим параметрам: 90 и более процентов максимально-возможной суммы – «отлично», 70-89% - «хорошо», 50-69% - «удовлетворительно», менее 50 % - «неудовлетворительно».

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«отлично»	усвоение программы в полном объеме	задание выполнено без замечаний, полное и логически стройное изложение содержания при ответе или в отчете, тесное увязывание теории вопроса с практикой, отсутствие затруднений с объяснением всех аспектов выполнения задания, хорошее владение умениями и навыками по программе, знание монографической литературы, наличие умений самостоятельно обобщать и излагать

		материал
«хорошо»	твердое владение материалом в рамках программы	задание выполнено без существенных замечаний, грамотное изложение ответа (отчета), отсутствие существенных неточностей, правильное применение теоретических положений и владение необходимыми навыками при выполнении практических заданий
«удовлетворительно»	владение только основным материалом программы	задание в основном выполнено, допущение неточностей при правильном в основном ответе, нарушение последовательности в его изложении, неусвоение отдельных существенных деталей, наличие затруднений в выполнении практических заданий
«неудовлетворительно»	невладение значительной (и значимой) частью материала программы	задание не выполнено, допуск обучающимся при ответе принципиальных ошибок, большие затруднения при выполнении практических работ, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную или четырехбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено»;
- 72 и более баллов – «отлично», 56-71 баллов - «хорошо», 40-55 баллов - «удовлетворительно», менее 40 баллов - «неудовлетворительно».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:



1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);

2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;

3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);

4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по двадцатибалльной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

### **3.3 Типовые контрольные задания**

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития той отрасли знания, изучению которой посвящена данная дисциплина (модуль); объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине (модуле); месту, значению данной дисциплины (модуля) в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами (модулями); проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины (модуля) и т.д.;

- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках данной дисциплины, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации.

Возникновение и развитие классического массажа.

Роль российских ученых в развитии и пропаганде массажа.

Спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте.

Роль массажа в лечебной практике.

Раскройте понятие «механизм массажа».

Раскройте понятие «физиологический механизм массажа».

Рефлекторные реакции при массаже кожи.

Приемы массажа.

Влияние массажа на ЦНС.

Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

Восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа.

Влияние массажа при затвердениях или атрофии мышц.

Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок.

Последовательность сочетания электропроцедур с массажем.

Роль движения в сочетании с другими приемами массажа.  
Последовательность приемов массажа.  
Влияние массажа на спортивное мастерство.  
Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.  
Влияние массажа на кровяное давление.  
Влияние массажа на работу сердца.  
Влияние массажа в сочетании с тепловыми процедурами на обмен веществ после выполнения физических упражнений.  
Влияние массажа на функцию дыхания.  
Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете.  
Размеры массажного кабинета на одного человека, общей массажной.  
Роль биомеханических законов в проведении массажа.  
Смазывающие вещества.  
Отличительные особенности сегментарного массажа.  
Методы, формы массажа и их характеристика.  
Направленность массажных приемов на каждом звене.  
Понятие «прием» в ручном массаже.  
Понятие «перпендикулярное» положение по отношению к массируемой части тела.  
Приемы ручного классического массажа.  
Отягощения при проведении приемов массажа.  
Значение приема «растирание» в спортивной и лечебной практике.  
Роль тепла в сочетании с растиранием.  
Направления движений в суставе.  
Баночный массаж.  
Криомассаж.  
Классификация спортивного массажа.  
Виды бани и их особенности.  
Особенности банного (мыльного) массажа.  
Классификация лечебного массажа.  
Цель применения лечебного массажа.  
Определение косметического массажа.  
Гигиенический массаж.  
Соединительнотканый массаж.

### 3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ.

#### 3.3.4.1 Типовые (примерные) темы для контрольных работ.

История развития массажа.

Физиологическое действие массажа на сердечно-сосудистую систему.  
Массаж при гипертонии и гипотонии.

Физиологическое действие массажа на кожу. Массаж при ожогах.

Физиологическое действие массажа на дыхательную систему. Массаж при бронхиальной астме. Массаж при бронхите.

Физиологическое действие массажа на мышечную систему

Физиологическое действие массажа на нервную систему. Массаж при радикулите.

Соединительно-тканый массаж. Периостальный массаж.  
Сегментарный массаж

Массаж в сочетании с другими видами лечения.

Основные и вспомогательные приёмы поглаживания.

Основные и вспомогательные приёмы растирания.

Основные и вспомогательные приёмы разминания.

Основные и вспомогательные приёмы вибрации.

Массаж на травмах конечностей.

Массаж на переломах позвоночника и таза.

Массаж на черепно-мозговых травмах.

Массаж при неврите лицевого нерва.

Массаж при нарушении обмена веществ.

Массаж при дискинезии желчевыводящих путей.

Массаж при заболеваниях сосудов конечностей.

Массаж в ортопедии.

Массаж при сколиозе.

Массаж при врождённом вывихе бедра.

Массаж при запорах(метеоризмах) грудных детей.

Массаж при ДЦП.

Массаж при заболеваниях и травматических повреждениях центральной периферической нервной системы.

Массаж в клинике внутренних болезней.

Массаж в хирургической практике, при заболеваниях кожи.

Массаж в гинекологической практике. Массаж при заболеваниях мужской половой сферы.

Массаж в детской практике.

Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

3.3.4.2 Типовые (примерные) темы для творческих аттестационных работ.

Спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте.

Роль массажа в лечебной практике.

Рефлекторные реакции при массаже кожи.

Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

Восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа.

Влияние массажа на спортивное мастерство.

Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.

Влияние массажа на кровяное давление.

Влияние массажа в сочетании с тепловыми процедурами на обмен веществ после выполнения физических упражнений.

Влияние массажа на функцию дыхания.

Роль биомеханических законов в проведении массажа.

Отличительные особенности сегментарного массажа.

Отягощения при проведении приемов массажа.  
Баночный массаж.  
Особенности банного (мыльного) массажа.

### **3.4 Методические материалы по процедурам оценивания**

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

## 4. Информационные ресурсы

### 4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1.	Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/62950.html">http://www.iprbookshop.ru/62950.html</a>
2	Электронный курс «Массаж».	<a href="https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=228">https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=228</a>

### 4.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Выходные данные дополнительной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1.	Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методика обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавров/ Луценко С.А., Михайлов А.В. — Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с. .	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
2.	Белокрылов Н.М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник / Белокрылов М. Н.. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70632.html">http://www.iprbookshop.ru/70632.html</a>
3.	Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/82673.html">http://www.iprbookshop.ru/82673.html</a>

### 4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/ п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1	Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrari.ru">http://www.elibrari.ru</a>
2	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>
3	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	<a href="http://www.lib.msu.su/">http://www.lib.msu.su/</a>
4	Электронно-библиотечная система Znanium.com	<a href="http://cp.insto.ru/extranet/ebs/znanium.php">http://cp.insto.ru/extranet/ebs/znanium.php</a>
5	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://cp.insto.ru/extranet/ebs/iprbooks.php">http://cp.insto.ru/extranet/ebs/iprbooks.php</a>
6	Электронно-библиотечная система Академии ВЭГУ	<a href="http://cp.insto.ru/extranet/ebs/irbis.php">http://cp.insto.ru/extranet/ebs/irbis.php</a>
7	Российская газета	<a href="http://www.rg.ru">http://www.rg.ru</a>
8	Экспресс-хроника	<a href="http://www.online.ru/sp/chronicle">http://www.online.ru/sp/chronicle</a>

### 4.4 Информационные технологии

#### 4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса. 1. Создание ЭИОС для обучающегося: - редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося; - изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов); - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах); - просмотр электронной зачётной книжки; - получение информации о набранных кредитах (оценках); - автоматическое зачисление в предметные и учебные группы;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (<a href="http://www.imsglobal.org/ep/">http://www.imsglobal.org/ep/</a>);</li> <li>- биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты).</li> </ul> <p>2. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение информации по нагрузке;</li> <li>- планирование и проведение вебинаров;</li> <li>- разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ);</li> <li>- проверка эссе обучающихся;</li> <li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах);</li> <li>- публикация мультимедийного обучающего контента;</li> <li>- формирование персонального портфолио.</li> </ul> <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей);</li> <li>- участие в группах (учебных, предметных, общих);</li> <li>- поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии);</li> <li>- оценивание и организация объектов социальной сети;</li> <li>- отслеживание рейтингов и достижений;</li> <li>- публичное портфолио пользователя;</li> <li>- работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).</li> </ul>
2.	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты),</li> <li>- деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS),</li> <li>- учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).</li> </ul>
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов;</li> <li>- формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы);</li> <li>- проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС);</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ;</li> <li>- видеопротоколирования процесса аттестации;</li> <li>- оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающими работы, отчетов);</li> <li>- контроля успеваемости обучающихся;</li> <li>- мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.</li> </ul>
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	Используется для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- публикации электронных курсов;</li> <li>- просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.</li> </ul>
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Используется для: <ul style="list-style-type: none"> <li>организации доступа к электронной библиотеке для:</li> <li>просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы;</li> <li>просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.</li> </ul>
6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	On-line сервис интегрированный в АСО, используется для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций;</li> <li>- просмотра записей вебинаров.</li> </ul>

#### 4.4.2 Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
Adobe Reader X	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)

OpenOffice	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
7Zip 9.20	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
VLC 2.1.5	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Statistica 10	акт приема-передачи № 371 от 12 июля 2013
NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761 (Свободное ПО)
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440 (Свободное ПО)

#### **4.5 Материально-техническая база**

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;

- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;

- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для проведения лекционных занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы и пр.), мультимедийное оборудование, комплекты электронных презентаций/слайдов.

Для проведения практических занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы и пр.), мультимедийное оборудование, комплекты электронных презентаций/слайдов.

## **5. Методические указания обучающемуся**

В рамках дисциплины «Массаж» предполагается изучение 2 разделов.

1. История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.

2. Классификация приемов массажа. Формы и технологии проведения сеансов массажа.

Ключевыми понятиями 1 раздела «История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа» учебной дисциплины «Массаж» являются: здоровье, компоненты здоровья, методы воздействия на биологически активные точки (БАТ), точечный массаж, история развития массажа, анатомо-физиологическое обоснование массажа, классификация приемов массажа, формы и технологии проведения сеансов массажа, возникновение и развитие классического массажа, роль российских ученых в развитии и пропаганде массажа, спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте.

Ключевыми понятиями 2 раздела «Классификация приемов массажа. Формы и технологии проведения сеансов массажа» учебной дисциплины «Массаж» являются: влияние массажа на ЦНС, влияние массажа на химические процессы в мышцах, восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа, влияние массажа при затвердениях или атрофии мышц, влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок,

последовательность сочетания электропроцедур с массажем, гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете, смазывающие вещества, отличительные особенности сегментарного массажа, баночный массаж, криомассаж, виды бань, особенности банного (мыльного) массажа, классификация лечебного массажа, косметический массаж.

Изучая дисциплину, студент познакомится с основными понятиями дисциплины «Массаж»; взаимосвязью изучаемой дисциплины с гуманитарными знаниями и психолого-педагогическими науками; основными способами и принципами становления, функционирования и развития реабилитологии.

Выполняя задания, необходимо придерживаться следующего алгоритма: следить за новостями предметной области дисциплины, изучать рекомендуемые нормативно-правовые акты и литературу, готовиться к заданным вопросам для обсуждения; выполнять письменное задание, изучать выставленную проблему для самостоятельной работы, самостоятельно подбирать нормативно-правовые акты и литературу по заданной проблеме, искать ситуационные задачи по проблеме.

Во избежание ошибок при выполнении заданий следует иметь в виду, что необходимо изучить несколько источников по изучаемому вопросу, перепроверять выполненное задание, задавать вопросы по дисциплине преподавателю.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

По итогам освоения дисциплины «Массаж» *текущая, рубежная, промежуточная* аттестации. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме экзамена.

## **6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным

уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

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

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с

учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и  
воспитательной работе

А.О. Целищев