

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 11:18:10
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5559f609e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры
современных оздоровительных
технологий и адаптивной физической
культуры

Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Массаж

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	9

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ДПК-4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - причины возникновения спортивного травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	Устный опрос Реферат Доклад, письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания докладов Шкала оценивания письменного опроса.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос Реферат Доклад, письменный опрос Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания докладов Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания практической подготовки

Шкала оценивания устного опроса:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение	80-100 баллов

четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	60-89 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-59 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-29 балла

Шкала оценивания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	60-89 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-59 баллов

Шкала оценивания докладов

Критерии	Количество баллов
Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом;	80-100 баллов

Четкость выводов: - полностью характеризуют работу;	
Качество доклада: - рассказывается, но не объясняется суть работы; Качество ответов на вопросы: - не может ответить на большинство вопросов; Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины; Четкость выводов: - нечетки; Использование демонстрационного материала: - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	60-89 баллов
Качество доклада: - зачитывается. Качество ответов на вопросы: - не может четко ответить на вопросы. Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение базовым аппаратом. Четкость выводов: - имеются, но не доказаны. Использование демонстрационного материала: - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	30-59 баллов

Шкала оценивания письменного опроса.

Критерии	Количество баллов
Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно	80-100 баллов
Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей. достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.	60-89 баллов
В работе допущены существенные отклонения от темы; не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений	30-59 баллов

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Разновидности методически сложившихся видов массажа.
2. Виды ручного массажа.
3. Методические особенности шведского массажа.

4. Методические особенности финского массажа.
5. Методические особенности российского массажа.
6. Как подразделяются виды массажа по форме организации.
7. В чем заключается трофический эффект разминания?
8. Почему разминание является основным приемом массажа?
9. Особенности методического подхода к выполнению разминания
10. Понятие об ударных приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
11. Понятие о сотрясающих приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
12. Понятие о физиологических механизмах регуляции (рефлекторном, гормональном, механизме «мышечного насоса», моторно-висцеральных рефлексх) при действии физических упражнений на человека.
13. Продолжительность общего и частного массажа.
14. Последовательность массируемых участков и приемов массажа.
15. Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.)
16. Особенности физиологического действия аппаратного массажа.
17. Методика выполнения самомассажа на отдельных участках
18. Предварительный массаж, его виды и методика в ИВС.
19. Восстановительный массаж, его виды и методика в ИВС.
20. Тренировочный массаж, его виды и методика в ИВС.
21. Классификация мазей, растирок и кремов, используемых в массаже.
22. Правила применения мазей и смазывающих веществ в массаже. Противопоказания к их использованию.
23. Понятие о травматизме и возможностях применения массажа в ИВС.
24. Виды термопроцедур, их влияние на организм спортсмена.
25. Методика и продолжительность банной процедуры.
26. Противопоказания к применению бани.
27. Критерии прекращения действия тепловой нагрузки.
28. Организация массажа в бане и его виды.
29. Сочетание термо- и гидропроцедур.

Вопросы для письменного опроса

1. Дайте определение понятия массаж и назовите области его применения
2. Каково происхождение этого слова. Назовите основные исторические этапы развития массажа
3. Назовите принципы классификации видов массажа
4. Как делится массаж по целевому принципу?
5. Назовите методически сложившиеся виды массажа
6. Опишите механизм физиологического действия массажа на организм
7. Общие биологические эффекты действия массажа.
8. Местные биологические эффекты действия массажа.
9. Факторы, определяющие реакцию организма на массаж.
10. Параметры индивидуальной реактивности организма.
11. Параметры дозировки массажа.
12. Что собой представляет метод поглаживание.
13. Биологические эффекты поглаживания.
14. Разновидности поглаживания.
15. Что собой представляет метод выжимание.
16. Разновидности выжимания.
17. Биологические эффекты выжимания.

18. Абсолютные противопоказания к массажу.
19. Временные противопоказания к массажу.
20. Местные противопоказания к массажу.
21. Показания к массажу.
22. Укажите ткани, на которые целенаправленно действует растирание и опишите методические особенности его выполнения.
23. Как действует растирание на организм в общем и местно на ткани.
24. Что такое профилактический массаж и его виды.
25. Виды прикладного массажа.

Тематика рефератов

1. Виды бань и их национальные особенности.
2. Физиологическое влияние термопроцедур бани на организм.
3. Организационные и методические особенности выполнения массажа в сочетании с термопроцедурами.
4. Технология вибромассажа при помощи аппаратов
5. Виды гидромассажа
6. Пневмомассаж
7. Самомассаж
8. Понятие о тренировочном массаже
9. Особенности тренировочного массажа в ИВС
10. Понятие о предварительном массаже
11. Особенности предварительного массажа в ИВС
12. Понятие о восстановительном массаже
13. Особенности восстановительного массажа в ИВС
14. Применение мазей и смазывающих средств в массаже.
15. Понятие о массаже при травмах и заболеваниях в ИВС.

Тематика докладов

1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Китае, Индии, Египте, Риме, у древних славянских племен.
2. Развитие массажа в России до Октябрьской революции. Заслуги отечественных ученых в развитии массажа в России.
3. Развитие массажа в СССР и России. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И. М. Саркизова-Серазини.
4. Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа на организм.
5. Влияние массажа на центральную и периферическую нервные системы.
6. Влияние массажа на кожу.
7. Действие массажа на мышечную систему.
8. Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат.
9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
10. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
11. Гигиенические основы массажа.
12. Классификация массажа. Виды массажа.
13. Системы, методы, формы массажа.
14. Сочетание аппаратного массажа с ручным и методика его проведения.
15. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.
16. Показания и противопоказания к проведению массажа.
17. Правила использования кремов и растирок, мазей.

18. Показания и противопоказания к применению растирок.
19. Физиологическое действие растирок.

Перечень вопросов к зачету

1. Определение массажа.
2. Основные исторические этапы массажа.
3. Рефлекторный фактор механизма действия массажа на организм.
4. Нейрогуморальный фактор механизма действия массажа на организм.
5. Механический фактор механизма действия массажа на организм.
6. Общие биологические эффекты действия массажа.
7. Местные биологические эффекты действия массажа.
8. Факторы, определяющие реакцию организма на массаж.
9. Параметры индивидуальной реактивности организма.
10. Параметры дозировки массажа.
11. Принципы классификации массажа.
12. Как подразделяется массаж по целевому принципу.
13. Что собой представляет метод поглаживания.
14. Биологические эффекты поглаживания.
15. Разновидности поглаживания.
16. Что собой представляет метод выжимание.
17. Разновидности выжимания.
18. Биологические эффекты выжимания.
19. Что такое профилактический массаж и его виды.
20. Виды прикладного массажа.
21. Разновидности методически сложившихся видов массажа.
22. Виды ручного массажа.
23. Методические особенности шведского массажа.
24. Методические особенности финского массажа.
25. Методические особенности российского массажа.
26. Как подразделяются виды массажа по форме организации.
27. Абсолютные противопоказания к массажу.
28. Временные противопоказания к массажу.
29. Местные противопоказания к массажу.
30. Показания к массажу.
31. Укажите ткани, на которые целенаправленно действует растирание и опишите методические особенности его выполнения.
32. Как действует растирание на организм в общем и местно на ткани.
33. В чем заключается трофический эффект разминания?
34. Почему разминание является основным приемом массажа?
35. Особенности методического подхода к выполнению разминания.
36. Понятие об ударных приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
37. Понятие о сотрясающих приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
38. Продолжительность и схема выполнения общего классического массажа.
39. Классификация технических средств, используемых в массаже их влияние на организм.
40. Понятие о гидромассаже.
41. Предварительный массаж, его виды и методика.
42. Восстановительный массаж, его виды и методика.
43. Тренировочный массаж, его виды и методика.

44. Классификация мазей, растирок и кремов, используемых в массаже.
45. Правила применения мазей и смазывающих веществ в массаже. Противопоказания к их использованию.
46. Виды бань и характеристика микроклиматических условий в них.
47. Виды массажа и условия его организации в бане.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля реферат, письменный опрос, устный опрос, контрольная работа, лабораторная работа, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
--	----------------------

41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено