

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора Института  
физического воспитания и спорта  
А.Г. Черноштан  
«28» апреля 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Методики и техники классического массажа**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
Профиль подготовки – Физическая реабилитация  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная, заочная  
Курс – ОФО – 2, 3 курс (4, 5 семестр), ЗФО – 2, 3 курс (6, 7 триместр)

Разработчик:  
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации  
Ю.М. Штальц  
кандидат медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации  
И.В. Климченко

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации,  
А.В. Ермоленко  
«28» апреля 2023 г., протокол № 12.

Луганск, 2023

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

### Общепрофессиональными (ОПК):

ОПК-14 – способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

## 1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания
<b>Тема 1. Понятие о классическом массаже, история развития, классификация систем и видов массажа.</b> Понятие классического массажа. История становления и развития классического массажа. Классификация видов массажа. Лечебный массаж. Гигиенический массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Классификация систем массажа. Методы массажа: ручной, аппаратный, комбинированный, ножной. Формы массажа: общий, частный (местный, локальный), самомассаж.	ОПК-14	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<b>Тема 2. Физиологические механизмы влияния классического массажа на органы, системы и организм человека.</b> Физиологические особенности действия массажа. Действие массажа на функциональное состояние организма. Действие массажа на кожу. Действие массажа на суставно-связочный аппарат. Действие массажа на мышцы. Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Действие массажа на нервную систему. Действие массажа на дыхательную систему. Действие массажа на обмен веществ и функцию выделения.	ОПК-14	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<b>Тема 3. Гигиенические основы классического массажа. Организация труда массажиста.</b> Требования к массажному кабинету инвентарю и оснащению. Массажный стол. Требования к массажисту. Требования к пациенту. Показания и противопоказания к применению массажа. Применение масел, растирок и мазей в ходе выполнения процедуры массажа. Техника безопасности при проведении процедуры массажа.	ОПК-14	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.

<b>Тема 4. Общие сведения о скелетной и мышечной системах человека.</b> Опорно-двигательный аппарат человека. Строение скелета. Костно-суставной аппарат человека. Мышечный аппарат человека и его функциональные особенности. Топография поверхностно и глубоко лежащих мышц. Мышцы человека в основных движениях. Морфология рефлекторных и акупунктурных точек.	ОПК-14	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<b>Тема 5. Основные, вспомогательные и комбинированные приемы классической техники массажа.</b> Способы выполнения массажных приемов. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация, движения в суставах. Основные и вспомогательные виды приема «поглаживание». Основные и вспомогательные виды приема «растирание». Основные и вспомогательные виды приема «разминание». Прерывистая и непрерывистая вибрация.	ОПК-14	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<b>Тема 6. Классический массаж отдельных частей тела.</b> Классический массаж спины. Классический массаж переднебоковой поверхности грудной клетки. Классический массаж живота. Классический массаж лица и переднебоковой поверхности шеи. Классический массаж волосистой части головы и воротниковой зоны. Классический массаж нижних конечностей. Классический массаж верхних конечностей. Особенности проведения классического массажа для детей грудного возраста и дошкольного возраста. Особенности проведения массажа пациентам пожилого и старческого возраста.	ОПК-14	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
<b>Итоговая аттестация</b>	ОПК-14	Экзамен

### 1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
-----------------	--

<p><b>ОПК-14:</b>  способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>– основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>– правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом санитарно-гигиенических норм;</li> <li>– проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;</li> <li>– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>– осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>– организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре и избранном виде спорта.</li> </ul> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>– проведения инструктажа по технике безопасности с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.</li> </ul>
--	--

#### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов	
4 семестр, 6 триместр	ОФО	ЗФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	24	20
Самостоятельная работа	14	30
Итого за семестр/триместр:	<b>38</b>	<b>50</b>
5 семестр, 7 триместр	ОФО	ЗФО

Устные и письменные ответы на практических занятиях	24	10
Самостоятельная работа	8	10
Экзамен	30	30
Итого за семестр/триместр:	<b>62</b>	<b>50</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90-100</b>	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	Зачтено
Хорошо	<b>83-89</b>	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	
Хорошо	<b>75-82</b>	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки.	

Удовлетворительно	<b>50-62</b>	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

### 1.5. Образец оформления экзаменационного билета

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)**

**2023/2024 учебный год**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации**

Экзамен (устный/письменный) по дисциплине: «Методики и техники классического массажа».  
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
ОФО/ЗФО

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Физиологическое действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
2. Основные и вспомогательные виды приема «поглаживания».
3. Продемонстрировать технику классического массажа переднебоковой поверхности грудной клетки.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации,  
протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации \_\_\_\_\_

А.В. Ермоленко

Экзаменатор \_\_\_\_\_

Ю.М. Штольц

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Типовая практическая работа.

**Тема: Основные, вспомогательные и комбинированные приемы классической техники массажа.**


#### *План*

1. Базовые принципы классической техники массажа.
2. Способы выполнения массажных приемов.
3. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация, движения в суставах.

#### *Задания для самостоятельной работы:*

1. Составить словарь специальных терминов и понятий (не менее 20).
2. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия.
3. Заполнить таблицу «Разновидности приема массажа «Поглаживание», «Растирание», «Разминание», «Вибрация».

#### *Пример заполнения таблицы*

№	Основной прием	Вспомогательный прием	Методические указания по выполнению приема	Изображение приема (картинка, рисунок или фотография)
1	Концентрическое поглаживание		Применяется при массаже крупных суставов. Массажист накладывает на массируемый участок возможно ближе друг к другу кисти рук ладонями вниз и делает круговые движения в виде восьмерки, большими пальцами поглаживая наружную сторону сустава, а остальными – внутреннюю. Движение усиливается, когда кисть скользит к проксимальной части массируемого участка и ослабляется при возвращении к дистальной части.	 Концентрическое поглаживание

4. Записать короткие видео (без звука, только область выполнения массажа) вашего самостоятельного выполнения классических методик массажа (массаж спины,

переднебоковой поверхности грудной клетки, живота, лица, переднебоковой поверхности шеи, волосистой части головы, воротниковой зоны, нижних конечностей, верхних конечностей). В видео необходимо отобразить основные приемы массажа данной части тела и их методические особенности.

## **2.2. Типовые темы для выступления на практических занятиях с тематическим докладом.**

1. История возникновения и развития массажа.
2. Роль массажа в системе адаптивного физического воспитания лиц с лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Влияние массажа на организм здорового и больного человека.
4. Сравнительная характеристика различных систем и видов массажа.
5. Аппаратный массаж. История. Современные массажные аппараты.
6. Роль массажа в физическом развитии детей с инвалидностью (по группам нозологий).
7. Роль массажа в спорте инвалидов (по группам нозологий).
8. Косметический массаж, его применение в медицине и спорте.

## **2.3. Типовые темы для презентаций.**

1. «История развития массажа в Греции»
2. «Шведская система массажа»
3. «Влияние массажа на суставно-связочный аппарат»
4. «Тонизирующий и успокаивающий гигиенический массаж»
5. «Су-Джок-терапия»
6. «Гигиенические требования, предъявляемые к пациенту»

## **2.4. Типовой пример деловой (ролевой) игры.**

**Тема (проблема).** Особенности проведения массажа при патологии опорно-двигательного аппарата.

**Концепция игры.** Сформировать у студентов необходимые профессиональные компетенции в процессе практического выполнения приемов массажа и обсуждения применяемой методики.

**Роли.** Студенты распределяются по ролям по парам. Один студент выступает в роли массажиста, второй – пациента с определенным заболеванием опорно-двигательного аппарата. После выполнения массажа, студенты меняются ролями. По окончании проводится анализ правильности подобранных методик, обсуждение ошибок, подведение итогов.

### **Ожидаемые результаты:**

- знание показаний и противопоказаний к массажу;
- умение назначить методику массажа;
- владение навыками массажа различных частей тела.

## **2.5. Типовой перечень дискуссионных тем (дискуссии, мини-конференции).**

1. Является ли самомассаж эффективным средством восстановления и поддержания здоровья?
2. Роль массажа в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Какова роль массажа в комплексной реабилитации пациентов с заболеваниями суставов?

## **2.6. Типовое тестовое задание.**

### **1. Закрытые задания в тестовой форме.**



**1. Противопоказаниями к назначению массажа являются:**

- а) гнойничковые, воспалительные поражения кожи
- б) наличие или угроза кровотечения
- в) тромбоз сосудов
- г) обширные нарушения целостности кожных покровов
- д) все ответы правильные

**2. Различают следующие приемы классического массажа:**

- а) поглаживание
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация
- д) все ответы правильные

**3. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:**

- а) щипцеобразное
- б) штрихование
- в) строгание
- г) встряхивание

**4. Общий гигиенический массаж проводится по следующей схеме: 1) массаж головы - шеи 2) массаж рук - груди 3) массаж спины - живота 4) массаж ног - области таза:**

- а) правильно 1,4,2 и 3
- б) правильно 4,1,3 и 2
- в) правильно 1,2,3 и 4
- г) правильно 2,3,1 и 4

**5. Основные приемы гигиенического массажа грудной клетки включают все перечисленное, кроме:**

- а) поглаживания передней и боковых поверхностей грудной клетки от грудины к подмышечным областям
- б) разминания грудных мышц у мужчин
- в) растирания межреберных промежутков
- г) растирания грудных мышц у женщины
- д) вибрации подушечками пальцев вдоль ребер

**6. Основные приемы гигиенического массажа поясничной области включают:**

- а) поглаживание поясницы снизу вверх и сверху вниз
- б) растирание мышц ладонью и фалангами пальцев, сжатых в кулак
- в) разминание широчайших мышц спины
- г) все виды вибрации
- д) все ответы правильные

**7. Различают следующие методы точечного массажа:**

- а) тормозной
- б) возбуждающий
- в) десенсибилизирующий
- г) гипотензивный
- д) правильно а) и б)

**8. Различают следующие виды сегментарного массажа:**

- а) соединительно-тканый
- б) подкожный
- в) фасциальный
- г) периостальный
- д) все ответы правильные

**9. Основными видами аппаратного массажа являются все перечисленные, кроме:**

- а) точечного рефлекторного
- б) вибрационного
- в) вакуумного
- г) подводного душа-массажа

**10. Основными эффектами в лечебном действии массажа являются все перечисленные, кроме:**

- а) антиспастического
- б) трофического
- в) антиаллергического
- г) сосудорасширяющего

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:**  
Ключ к заданиям – 1-д; 2-д; 3-г; 4-в; 5-г; 6-д; 7-д; 8-д; 9-а; 10-в.

**2. Открытые задания в тестовой форме. Правильный вариант ответа вписать и подчеркнуть.**

1. Массаж представляет собой совокупность \_\_\_\_\_ механического дозированного воздействия (*приемов*).

2. Косметический массаж – разновидность \_\_\_\_\_ массажа (*гигиенического*).

3. Лечебный массаж – \_\_\_\_\_ лечения различных заболеваний и травм (*метод*).

4. Точечный массаж – разновидность \_\_\_\_\_ массажа (*лечебного*).

5. В классическом массаже различают \_\_\_\_\_ основных приема (*четыре*).

6. Разминание оказывает воздействие, главным образом, на \_\_\_\_\_ (*мышцы*).

7. При приеме \_\_\_\_\_ на массируемые части тела передаются колебательные движения (*вибрация*).

8. Массаж шеи проводят по направлению \_\_\_\_\_ (*сверху-вниз*).

9. На боковой поверхности и в нижней части груди направление массажных движений к \_\_\_\_\_ (*подмышечной ямке*).

10. Спортивный массаж подразделяют на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ (*тренировочный, восстановительный, предварительный, гигиенический*).

**2.7. Типовые вопросы к экзамену очной и заочной форм обучения:**

- 1. Понятие классического массажа.
- 2. История становления и развития классического массажа.
- 3. Классификация видов массажа.
- 4. Лечебный массаж.
- 5. Гигиенический массаж.
- 6. Спортивный массаж.
- 7. Косметический массаж.

8. Классификация систем массажа.
9. Методы массажа: ручной, аппаратный, комбинированный, ножной.
10. Формы массажа: общий, частный (местный, локальный), самомассаж.
11. Физиологические особенности действия массажа.
12. Физиологическое действие массажа на функциональное состояние организма.
13. Физиологическое действие массажа на кожу.
14. Физиологическое действие массажа на суставно-связочный аппарат.
15. Физиологическое действие массажа на мышцы.
16. Физиологическое действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
17. Физиологическое действие массажа на нервную систему.
18. Физиологическое действие массажа на дыхательную систему.
19. Физиологическое действие массажа на обмен веществ и функцию выделения.
20. Требования к массажному кабинету инвентарю и оснащению.
21. Массажный стол.
22. Требования к массажисту.
23. Требования к пациенту.
24. Показания и противопоказания к применению массажа.
25. Применение масел, растирок и мазей в ходе выполнения процедуры массажа.
26. Техника безопасности при проведении процедуры массажа.
27. Опорно-двигательный аппарат человека.
28. Строение скелета.
29. Костно-суставной аппарат человека.
30. Мышечный аппарат человека и его функциональные особенности.
31. Топография поверхностно и глубоко лежащих мышц.
32. Мышцы человека в основных движениях.
33. Морфология рефлекторных и акупунктурных точек.
34. Способы выполнения массажных приемов.
35. Физиологическое действие приема «поглаживание» на организм человека.
36. Основные и вспомогательные виды приема «поглаживания».
37. Физиологическое действие приема «растирание» на организм человека.
38. Основные и вспомогательные виды приема «растирание».
39. Физиологическое действие приема «разминание» на организм человека.
40. Основные и вспомогательные виды приема «разминание».
41. Физиологическое действие приема «вибрация» на организм человека.
42. Прерывистая и непрерывная вибрация.
43. Классический массаж спины.
44. Классический массаж переднебоковой поверхности грудной клетки.
45. Классический массаж живота.
46. Классический массаж лица и переднебоковой поверхности шеи.
47. Классический массаж волосистой части головы и воротниковой зоны.
48. Классический массаж нижних конечностей.
49. Классический массаж верхних конечностей.
50. Особенности проведения классического массажа для детей грудного возраста и дошкольного возраста.