

Министерство культуры Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры»  
Факультет социально-культурных технологий  
Кафедра социально-культурной деятельности

## **ФИЗКУЛЬТУРА И МАССАЖ ДЛЯ ТАНЦОВЩИКОВ**

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки

**52.03.02 «Хореографическое исполнительство»**

**Профиль подготовки**

**«Артист-танцовщик ансамбля современного танца, педагог-репетитор»**

**«Артист-танцовщик ансамбля народного танца, педагог-репетитор»**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Кемерово 2023

Рабочая учебная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.02 «Хореографическое исполнительство», профилю «Артист-танцовщик ансамбля современного танца, педагог-репетитор», Артист-танцовщик ансамбля народного танца, педагог-репетитор» квалификация (степень) выпускника – бакалавр).

Утверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
31.08.2016 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
29.08.2017 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
29.08.2018 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
28.08.2019 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
31.08.2020 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
31.08.2021 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
31.08.2022 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
22.08.2024 г., протокол № 1

Гусев, С.И. Физкультура и массаж для танцовщиков: рабочая учебная программа по направлению 52.03.02 «Хореографическое исполнительство», профилю «Артист-танцовщик ансамбля современного танца, педагог-репетитор», Артист-танцовщик ансамбля народного танца, педагог-репетитор» – (степень) выпускника – «бакалавр») /С.И. Гусев. - Кемерово: Кемеровский гос. ин-т культуры, 2021 – 40с. – текст непосредственный.

*Автор - составитель:  
С. И. Гусев, д. м. н., доцент*

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» является овладение студентами знаниями и умениями по изучению системы занятий физической культурой, методиками и техникой массажа в соответствии с профессиональными информационными потребностями и применению этих знаний в практической деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина принадлежит к базовой части дисциплин учебного плана. Для её освоения необходимы знания особенности физического развития человека в объеме общеобразовательного курса и элементарные умения в организации занятий физической культурой и методик массажа. Дисциплина «Физкультура и массаж для танцовщиков» является предшествующей для практически многих дисциплин основной образовательной программы, поскольку способствует становлению у студентов навыков физического развития, сохранения профессионального здоровья в учебной, научно-исследовательской и профессиональной деятельности.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) «Мастерство актера в танце»

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		
	Знать	уметь	владеть
- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	- строение всех элементов опорно-двигательного аппарата, особенности при занятиях физической культурой и проведении массажа; - методы и средства по занятиям массажем, физической культурой для сохранения своего здоровья,	- организовать и провести занятия по физической культуре; - использовать приобретенные знания для сохранения своего здоровья, пропаганды здорового образа жизни;	- понятийным аппаратом в области физической культуры и массажа, способами анализа факторов, способствующих физическому самосовершенствованию в профессиональной практике; - технологиями подготовки занятий

	<p>нравственного и физического самосовершенствования, понимание необходимости ведения здорового образа жизни;</p> <p>- приемы и методики для проведения массажа и занятий по физической культуре;</p>	<p>- применять на практике приемы методики массажа, принципы занятий физической культурой, медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии;</p>	<p>физической культурой и проведения массажа и оформления результатов научной и профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>- методиками организации, проведения занятий по физической культуре составления программ занятий, методиками определения и оценки физической работоспособности, приемами и методиками массажа.</p>
<p>- Способен сохранять и поддерживать свою профессиональную форму, используя знания о биомеханике, анатомии и физиологии, охране труда в хореографии (ПК-2).</p>			<p>- поддержкой должного уровня профессиональной физической формы для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков»

Дисциплина изучается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 72 часа. Зачет проводится во 1 семестре.

##### 4.1. Структура дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» для студентов дневной формы обучения.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля, промежуточной аттестации или Виды оценочных средств
		Лекции	Семинарские	СРС	
Раздел 1. История, теория и основные понятия физкультуры и массажа					
1.	История, цели, задачи предмета физкультура и массаж для танцовщиков	2			Устный опрос, доклад, презентация
2.	Теория и методика физической культуры. Основные понятия.	2		4	Устный опрос, доклад, презентация
3.	Система физического воспитания. Физическое развитие. Физическое совершенство.		2	4	Устный опрос, доклад, презентация
4.	Гигиенические требования к обеспечению занятий физической культурой, структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок.	2	4	4	Устный опрос, доклад, презентация
5.	Физическая культура и здоровье. Влияние физических упражнений на организм. Организация и особенности проведения занятий по физической культуре.	2		4	Устный опрос, доклад, презентация
6.	История развития массажа и современные направления.	2		4	Устный опрос, доклад, презентация
Раздел 2. Виды и основные приемы массажа					

7.	Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат, органы и ткани.	2	2	8	Устный опрос, доклад, презентация
8.	Виды массажа, основные приемы. Показания и противопоказания к применению массажа.	6	6	4	Устный опрос, доклад, презентация
9.	Нормативная документация и правовая база при организации занятий физкультурой и массажем.	2	2	4	Устный опрос, доклад, презентация
	<b>1 семестр</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	
10.	Основные приемы массажа и их разновидности. Техники и методики выполнения приемов массажа. Разминание, растирание, поглаживание: особенности физиологического воздействия.		6	4	Устный опрос, доклад, презентация
11.	Гигиенический массаж. Техники, показания и особенности проведения.		2	4	Устный опрос, доклад, презентация
12.	Спортивный массаж. Техники, показания и особенности проведения.		2	4	Устный опрос, доклад, презентация
13.	Сегментарно-рефлекторный массаж.		2	2	Устный опрос, доклад, презентация
14.	Массаж рефлексогенных зон. Точечный массаж.		2	4	Устный опрос,
					доклад, презентация
15.	Массаж при некоторых заболеваниях и функциональных изменениях в организме.		2	2	Устный опрос, доклад, презентация
16.	Баночный массаж. Аппаратный массаж.		2	2	Устный опрос, доклад, презентация
17.	Профилактический массаж. Техники и приемы самомассажа.		4	4	Устный опрос, доклад, презентация

Раздел 3. Особенности массажа при заболеваниях, травмах и в реабилитации					
18.	Массаж головы, лица и шеи.		2	4	Устный опрос, доклад, презентация
19.	Массаж при травмах и их последствиях.		4	2	Устный опрос, доклад, презентация
20.	Массаж в комплексной реабилитации танцовщиков.		4	2	Устный опрос, доклад, презентация
21.	Лечебная физкультура, основы и методики. Лечебная физкультура в системе реабилитации при травмах и заболеваниях.		2	4	Устный опрос, доклад, презентация
	Всего:		34	38	
	<b>Итого:</b>	20	50		
	Экзамен				36

\* 22 часа занятий в интерактивной форме, т. е. 66% аудиторных занятий реализуется с использованием интерактивных форм в соответствии с рекомендациями учебно-методического совета вуза (не менее 20 %).

#### 4.2. Содержание дисциплины

<i>Содержание</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы текущего контроля, промежуточной аттестации Виды оценочных средств</i>
<b>1.История, цели, задачи предмета физкультура и массаж для танцовщиков.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов хореографических специальностей.	<b>Формируемые компетенции (УК - 7), (ПК-2)</b> <b>знать:</b> - особенности физической,	Устный опрос, доклад, презентация

<p><b>2. Теория и методика физической культуры. Основные понятия.</b>          Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая характеристика физических качеств (скорость, сила, гибкость, координация движений, выносливость, ловкость) и методы их развития с помощью физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки:</p>	<p>специальной и спортивной подготовки при занятиях физической культурой и проведении массажа;          - методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и</p>	<p>Устный опрос, доклад, презентация</p>
<p><b>3. Система физического воспитания. Физическое развитие. Физическое совершенство.</b>          Понятие “физическое воспитание”. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.          Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста в области хореографии.</p>	<p>физического самосовершенствования, понимание необходимости ведения здорового образа жизни;   <b>уметь:</b>          - организовать и провести занятия по физической культуре;          - использовать</p>	<p>Устный опрос, доклад, презентация</p>
<p><b>4. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой, требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий физической культурой.</b>          Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации (расслабления). Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>приобретённые знания для сохранения своего здоровья, пропаганды здорового образа жизни;          -- способностью использовать приемы, методы при проведении занятий по физической культур;</p>	
<p><b>5. Физическая культура и здоровье. Влияние физических упражнений на организм. Организация и особенности проведения занятий по физической культуре.</b>          Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного</p>	<p>культур;          - применять на практике знания по физической культуре, физической тренировке в профессиональной деятельности в хореографии;  <b>владеть:</b></p>	

<p>занятия. Общая и моторная плотность занятия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиеническими знаниями, методами физической подготовки, физического развития организма и контроля нагрузок, способствующих физическому самосовершенствованию в профессиональной практике;</li> <li>- технологиями подготовки занятий физической культурой и проведения массажа спецификой построения занятий по физической культуре, методами организации самостоятельных занятий по физической культуре и массажу</li> <li>- Методами организации, проведения занятий по физической культуре составления программ занятий, методиками определения и оценки физической работоспособности</li> <li>- поддержкой должного уровня профессиональной физической формы для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</li> </ul>	
<p><b>6.История развития массажа и современные направления.</b> История и основоположники школы русского массажа. Исторические этапы развития массажа в Европе. Особенности развития массажа в Китае,</p>	<p><b>Формируемые компетенции:</b> <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития массажа, анатомо-</li> </ul>	<p>Устный опрос, доклад, презентация</p>

Таиланде, Индии.	Физиологическое	
<p><b>7. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат, органы и ткани.</b> Анатомические и физиологические основы массажа. Механизм влияния массажа на ткани, органы и системы организма. Действия массажа на кожу, соединительную ткань, мышцы. Рефлекторные и иные механизмы воздействия при проведении массажа.</p>	<p>обоснование при занятиях физической культурой и проведении массажа; - виды массажа, основные показания и противопоказания</p>	
<p><b>8. Виды массажа. Показания и противопоказания к применению массажа.</b> Порядок назначения и отмены массажа. Количество условных единиц по выполнению массажных процедур. Показания и противопоказания к массажу. Основные виды массажа, особенности и краткие характеристики. Курсы и сеансы массажа, временные и технические характеристики.</p>	<p>при проведении массажа понимание роли массажа в ведении здорового образа жизни; -- способностью использовать приемы массажа, при проведении массажа занятий по физической культуре;</p>	<p>Устный опрос, доклад, презентация</p>
<p><b>9. Нормативная документация и правовая база при организации занятий физкультурой и массажем.</b> Нормативно-правовые документы, регулирующие проведение массажа, условия, порядок проведения сеансов, времени и оплаты. ПРИКАЗ N 337 МЗ РФ от 20.08.2001 г. "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры" Приложение к приказу Минздрава СССР от 18 июня 1987 г. № 817. Условные единицы на выполнение массажных процедур. Приказ Минздрава СССР от 31 августа 1989 г. № 504 объявил настоящие условные единицы рекомендательными</p>	<p>- основные приемы и техники массажа и правила их проведения;</p> <p><b>уметь:</b> - использовать приобретенные знания по методике выполнения приемов массажа в целях восстановления здоровья;</p>	

<p><b>10. Основные приемы массажа и их разновидности. Техники и методики выполнения приемов массажа.</b>  Разминание, растирание, поглаживание: особенности физиологического воздействия. Физиологические механизмы поглаживания. Плоскостное, обхватывающее, граблеобразное поглаживание. Физиологические механизмы растирания. Прямолинейное, круговое, спиралевидное растирание. Физиологические механизмы разминания. Продольное, поперечное разминание. Вибрация, встряхивание. Приемы дополнительного воздействия при проведении массажа.</p>	<p>- применять на практике приемы массажа и самомассажа, принципы медицинской профилактики, охраны труда в хореографии;  <b>владеть:</b>  - приемами и техниками массажа, способствующими физическому самосовершенствованию</p>	<p>Устный опрос, доклад, презентация</p>
	<p>профессиональной практике;</p>	
<p><b>11. Гигиенический массаж. Техники, показания и особенности проведения.</b>  Показания и особенности проведения гигиенического массажа. Особенности методик и правила проведения гигиенического массажа. Использование крема и масла в массажных процедурах.</p>		
<p><b>12. Спортивный массаж. Техники, показания и особенности проведения.</b>  Показания и особенности проведения спортивного массажа. Особенности методик и правила проведения спортивного массажа. Использование крема, обезболивающих и согревающих средств в массажных процедурах.</p>		
<p><b>13. Сегментарно-рефлекторный массаж.</b>  Рефлекторные зоны человеческого тела. Анатомо-физиологические основы и основные правила сегментарно-рефлекторного массажа. Специфика процедур при сегментарно-рефлекторном массаже.</p>		

<p><b>14. Массаж рефлексогенных зон. Точечный массаж. Су Джок.</b>  Понятие рефлекторные зоны человеческого тела. Биологически активные точки (БАТ) их расположение и физиологические принципы биологической активности. Анатомо-физиологические основы и основные правила сегментарно-рефлекторного массажа. Специфика процедур при сегментарно-рефлекторном массаже.</p>		
<p><b>15. Массаж при некоторых заболеваниях и функциональных изменениях в организме.</b>  Анатомо-физиологические основы и основные правила проведения массажа. Специфика учета показаний и противопоказаний при наличии острых и хронических заболеваний.</p>		<p>Устный опрос, доклад, презентация</p>
<p><b>16. Баночный массаж. Аппаратный массаж.</b>  Анатомо-физиологические основы и основные правила проведения баночного и аппаратного массажа. Специфика процедур при баночном и аппаратном массаже.</p>		
<p><b>17. Профилактический массаж. Техники и приемы самомассажа.</b>  Показания и особенности проведения профилактического массажа. Особенности методик и правила проведения профилактического массажа. Использование крема и масла в массажных процедурах.</p>		
<p><b>18. Массаж головы, лица и шеи.</b>  Показания и особенности проведения массаж головы, лица и шеи. Особенности методик и правила проведения массажа головы, лица и шеи. Косметический массаж особенности методик, применения косметических средств.</p>		
<p><b>19. Массаж при травмах и их последствиях.</b>  Показания и особенности проведения массажа при травмах и их последствиях. Особенности методик и правила проведения с учетом сроков, механизмов травм и всего комплекса лечебно-профилактических мероприятий</p>		<p>Устный опрос, доклад, презентация</p>
<p><b>20. Массаж в комплексной реабилитации танцовщиков.</b>  Определение реабилитации. Роль массажа в комплексной реабилитации. Особенности техник и процедур в сочетании с другими реабилитационными мероприятиями.</p>		
<p><b>21. Лечебная физкультура и массаж, основы и методики.</b>  Лечебная физкультура в системе реабилитации при травмах и заболеваниях. Техника проведения спортивного массажа в сочетании с лечебной физкультурой.</p>		

## **6. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии обучения**

### **6.1. Образовательные технологии**

Основу преподавания учебной дисциплины составляют методы проблемного обучения, когнитивная, продуктивная технология, технология развития критического мышления. Для выполнения практических заданий используются методы дискуссии, создания докладов и презентаций и их обсуждения; формирования практических навыков, диагностики компетенций, тестовый контроль.

### **6.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения**

Под информационной технологией обучения в профессиональной подготовке будущих бакалавров понимают систему общепедагогических, психологических, дидактических, частно-методических процедур взаимодействия педагогов и обучаемых, включающих реализацию содержания, методов, форм и средств обучения на основе информационно-коммуникационных технологий. Всё это позволяет интенсифицировать

образовательный процесс, повысить качество самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения за счёт доступа к информационной среде. В ходе изучения студентами учебной дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» применение электронных образовательных технологий (e-learning) предполагает размещение различных электронно-образовательных ресурсов на сайте электронной образовательной среды КемГИК по web-адресу:

<http://edu.kemguki.ru/course/view.php?id=6161> Электронно-образовательные ресурсы учебной дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» включают следующие электронно-образовательные ресурсы: рабочую учебную программу, тематическое планирование, списки литературы, ссылки на учебно-методические ресурсы Интернет и другие.

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **7.1. Перечень учебно-методического обеспечения для СРС обучающихся**

Учебно-программные ресурсы

Учебная программа

Тематическое планирование

Учебно-теоретические ресурсы

Учебно-практические ресурсы

Описание планов семинарских занятий

Учебно-методические ресурсы

Методические указания студентам к выполнению самостоятельной работы

Учебно-наглядные ресурсы

Электронные презентации

Учебно-библиографические ресурсы

Список рекомендуемой литературы

### **7.2. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

Самостоятельная работа как вид учебной деятельности может быть определена как целенаправленная, внутренне мотивированная, структурированная самим субъектом в совокупности выполняемых действий и корректируемая им по процессу и результату деятельность. Ее выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет обучающемуся удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания.

Под самостоятельной работой подразумеваются разнообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студента в учебное и внеучебное время без

непосредственного участия преподавателя. Автор считает, что самостоятельная работа студента становится эффективной при выполнении ряда условий, к которым можно отнести следующее: обеспечение правильного сочетания объемов аудиторной и самостоятельной работы; методически правильная организация работы студента в аудитории и вне ее; обеспечение студента необходимыми методическими материалами с целью превращения процесса самостоятельной работы в процесс творческий; осуществление контроля за ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за её качественное выполнение.

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа деятельность, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). В данном определении в содержание понятия самостоятельной работы студентов включается не только учебная, но и учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа. Самостоятельная работа студента предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще – в учебной, научной, профессиональной деятельности; для приобретения способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решать проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т. д. Активная самостоятельная работа способствует формированию навыков творческой деятельности в решении учебных, исследовательских и профессиональных задач будущего специалиста-профессионала, которые он должен приобрести за время учёбы. Таким образом, самостоятельная работа студентов направлена на формирование навыков не только учебной, но и исследовательской деятельности, результатом которой являются соответствующие информационно-образовательные продукты. Это самоуправляемая деятельность, направленная на формирование у студентов психологической установки, необходимого объема и уровня знаний, навыков и умений для решения определенного класса познавательных задач на основе поиска, переработки и применения информации в сфере учебной, научно-исследовательской и будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная учебная деятельность студентов выполняет следующие дидактические функции: развивающую, информационно-обучающую, ориентирующую, стимулирующую, воспитывающую и исследовательскую. Развивающая функция направлена на повышение культуры умственного труда и повышение уровня интеллектуальных, творческих способностей студентов. Информационно-обучающая – увеличивает

результативность учебной деятельности студентов на аудиторных занятиях; ориентирующая и стимулирующая – придаёт процессу обучения профессиональную направленность; воспитательная – развивает профессиональные качества будущего специалиста; исследовательская – повышает уровень профессионально-творческого мышления студентов.

Цель самостоятельной учебной деятельности студентов – овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю направления подготовки, опытом творческой, исследовательской работы. К её задачам следует отнести:

- углубление и расширение теоретических знаний и практических умений студентов, их систематизацию и закрепление;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговому государственному экзамену.

К видам самостоятельной учебной деятельности студентов, реализуемых при изучении дисциплины «Физкультура и массажа для танцовщиков»), относится: составление докладов с презентациями при подготовке к семинарским занятиям на основе работы с соответствующими информационными ресурсами, участие в дискуссиях, выполнение тестовых заданий, контрольных работ.

Подготовка докладов к семинарским занятиям, написание контрольных работ, связаны с созданием научно-аналитического обзора, поскольку основу подготовки к данным видам самостоятельной работы студентов составляет работа с различными видами информационных источников: справочными, учебными, научными.

Научно-аналитический обзор – это необходимая составная часть таких видов самостоятельной учебной деятельности социального педагога, как курсовая и дипломная работа, научная статья и доклад. Его основное предназначение заключается, во-первых, в ориентации в информационном потоке по выбранной проблеме исследования, во-вторых, в оценке разработанности, состояния и основных тенденций её развития. Рассмотрим этапы создания, структуру и содержание научно-аналитического обзора.

К основным этапам создания научно-аналитического обзора относятся следующие:

1. Структурно-семантический анализ темы обзора.
2. Поиск информации.
3. Построение плана обзора.
4. Анализ первичных документов по теме обзора.
5. Составление текста обзора (синтез информации).
6. Оформление текста обзора.
7. Редактирование обзора.

Структурный анализ темы обзора предполагает выделение ключевых слов, характеризующих её предмет и аспект. Под ключевыми словами понимаются слова и словосочетания, которые несут в себе основной смысл темы. Это могут быть существительные, прилагательные, причастия, числительные, а также словосочетания, состоящие из них. К ключевым словам не относятся глаголы, деепричастия, местоимения, наречия, предлоги и союзы. Ключевыми словами вышеназванной темы являются: социально-педагогическая деятельность, подростки, клуб по месту жительства.

Далее проводится семантический анализ ключевых слов с целью выявления их смыслового содержания. С помощью справочной литературы, нормативных изданий, выписываются определения ключевых слов, выявляются разночтения при их толковании различными авторами. Из выбранных определений, исходя из целей и задач исследования, выбирается вариант определения каждого ключевого слова, который автор научно-аналитического обзора считает для своего исследования наиболее приемлемым.

На основе выбранных определений необходимо отыскать к каждому ключевому понятию синоним, вышестоящее понятие, нижестоящее понятие. Расширение состава ключевых слов позволит обеспечить широту поиска информации по теме обзора.

Следующим этапом составления научно-аналитического обзора является поиск информации по теме. В списке литературы по теме обзора должны быть представлены различные виды документов: книги, периодические и продолжающиеся издания,

неопубликованные документы (диссертации, авторефераты диссертаций), а также электронные ресурсы. Поиск информации можно разбить на две взаимосвязанные процедуры:

1. Поиск и отбор вторичных документов, содержащих информацию по теме обзора.
2. Поиск и отбор первичных документов в каталогах библиотек (традиционных и электронных).

Наиболее полную информацию по периодическим изданиям, включающим научные статьи по теме учебного исследования можно получить в электронной библиотеке «elibrary.ru». На главной странице сайта библиотеки необходимо изучить каталог журналов и их оглавлений, вычлняя статьи с ключевыми словами темы учебного исследования. Достоинством электронной библиотеки «elibrary.ru» является наличие доступа к большому количеству публикаций, а также условия поиска, включающие поиск по ключевым словам, входящим в наименование статей. Таким образом, отобранные в ходе поиска вторичные документы – библиографические описания и /или аннотации и рефераты – позволяют составить список тех первичных документов, которые необходимы для подготовки обзора.

На основании составленного списка литературы следует провести поиск информации в алфавитном каталоге той или иной библиотеки, а также воспользоваться поиском информации по теме обзора в Интернете. Следует подчеркнуть, что поиск информации требует достаточно много времени и терпения с учётом того, что в список литературы должны быть включены разнообразные и достоверные источники.

Самым распространённым видом самостоятельной учебной работы студентов в рамках дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» является создание докладов и презентаций к ним в ходе подготовки к семинарским занятиям.

Доклад – это один из видов самостоятельной учебной или научной работы обучающихся, результатом которого является публичное выступление, основанное на аналитико-синтетической переработке информации и содержащее представление о практико-ориентированных данных по изучаемой теме. Различают научные и учебные доклады. К учебным докладам относятся доклады, которые готовят студенты по заданию преподавателей для семинарских занятий. Темы докладов формулируются с учётом дополнения лекционного материала по какой-либо дисциплине учебного плана, их подготовка позволяет студентам получить необходимые навыки по самостоятельной работе с учебными и научными текстами, способствует освоению умений публичного выступления. Структура доклада состоит из трёх частей: введения, основной части и

заклучения. Во введении обязательно называется его тема, упоминается степень изученности темы в научной литературе, в связи с чем, обозначается логическая связь с родственными темами, формулируется проблема, решению которой посвящается данный доклад, обозначается его цель.

Основная часть доклада направлена на подтверждение и доказательство основных выводов учебного исследования при помощи конкретных фактов и аргументов. В заключении вновь уделяется внимание значимости проблемы, которой посвящено учебное исследование, обозначаются перспективы изучения темы в теории и практике. К основным критериям оценки доклада можно отнести следующие: актуальность темы доклада; глубина изучения состояния проблемы в научной литературе; логичность и убедительность раскрытия содержания доклада; научная и практическая значимость работы; перспективы дальнейшего исследования проблемы; использование литературной речи, выразительность произношения и звучность голоса; респектабельность и интеллигентность манер, уместность жестов и мимики. Особое внимание следует уделить ответам на вопросы. При ответах на вопросы, даже если они не приятны, нужно вести себя доброжелательно, уважительно, конструктивно, без излишней экспрессии и раздражения. Часто ответы на вопросы запоминаются больше, чем сам доклад. Ответы на вопросы аудитории позволяют судить о компетентности автора доклада, его умении свободно ориентироваться в заявленной теме. В целях доступности и наглядности представляемой в докладе информации используют презентацию. Презентация (от лат. Praesentable) - общественное представление чего-либо нового, недавно появившегося, созданного, например: книги, журнала, кинофильма, телепрограммы, организации. Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме. Презентации используют для сопровождения устного выступления обучающихся с докладом на конференции, семинаре, при защите курсовых и дипломных работ. Презентация к докладу – это наглядный показ содержащейся в нём информации. Цель презентации – демонстрация в наглядной форме основных положений доклада, позволяющая судить о сформированности у докладчика навыков грамотного представления и оформления информации для публичного выступления. Компьютерная презентация состоит из отдельных кадров, которые называются слайдами. Пошаговая подготовка презентации включает последовательность следующих действий: подготовка текста доклада, разработка структуры презентации, создание презентации, репетиция устного изложения текста доклада с показом презентации. Основными рекомендациями

для правильной подготовки и оформления презентации можно считать следующие положения:

1. Презентация должна полностью соответствовать тексту и структуре доклада. При этом не следует переносить на слайд весь текст какого-либо раздела доклада. Следует провести аналитико-синтетическую переработку текста, выделив основные его положения. Предложения должны быть короткими, ёмкими по смыслу и содержать не более 7 слов. Количество предлогов, наречий, прилагательных в них необходимо минимизировать.

2. Каждый слайд следует озаглавить. Заголовки должны привлекать внимание всей аудитории.

3. Для лучшего восприятия информации в презентации нужно использовать различные виды слайдов: с текстом, таблицами, рисунками (диаграммами, схемами, фотографиями, графиками).

4. Основой зрительного ряда считаются рисунки (диаграммы, схемы, графики, фотографии). Они должны быть достаточно крупными, содержать небольшое количество элементов, иметь заголовки и обозначение входящих в них элементов.

5. Чрезмерное употребление в презентации анимационных эффектов, компьютерного озвучивания отвлекает внимание всей аудитории от содержания доклада.

6. Не рекомендуется объединять на одном слайде различную информацию, это придаёт презентации неструктурированный, нелогичный характер. Наиболее удобно воспринимать информацию, когда её основные положения отображаются по одному на каждом слайде.

7. На одном слайде можно использовать не более трёх различных цветов: для фона, текста и заголовка. Сочетание фона и текста должно быть контрастным. Для фона выбираются более холодные тона (синий, серый, зеленый). Особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (если они есть).

8. Шрифт для презентации лучше выбирать простой, без излишней витиеватости, затрудняющей чтение. Размер шрифта для заголовков должен быть не менее 24, а для текста – 18 размера. Не рекомендуется использовать в одной презентации различные типы шрифтов.

Для создания компьютерных презентаций существуют различные программы. Наиболее распространённой среди пользователей является программа PowerPoint, которая входит в состав пакета Microsoft Office. Она проста и доступна для освоения, имеет достаточно широкий спектр возможностей для создания качественных презентаций, отвечающих требованиям, предъявляемым к их оформлению. К видам самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» относится контрольная работа. Контрольная работа – это форма самостоятельной работы студентов, итоговый этап их учебно-исследовательской деятельности в области конкретной дисциплины. Контрольная работа является одним из основных видов самостоятельной работы обучающихся в вузе, направленной на закрепление, углубление и обобщение знаний по учебным дисциплинам профессиональной подготовки, овладение методами учебных видов исследований, формирование навыков решения творческих задач по определённой теме.

### 7.3. Содержание самостоятельной работы студентов

Темы для самостоятельной работы студентов	Виды и содержание самостоятельной работы студентов	
	Для очной формы обучения	
Тема 2. Теория и методика физической культуры. Основные понятия.	4	Подготовка к дискуссии
Тема 3. Система физического воспитания. Физическое развитие. Физическое совершенство.	4	Подготовка рефератов и презентаций

Тема 4. Гигиенические требования к обеспечению занятий физической культурой, структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок.	4	Подготовка рефератов и презентаций
Тема 5. Физическая культура и здоровье. Влияние физических упражнений на организм. Организация и особенности проведения занятий по физической культуре.	4	Подготовка докладов и презентаций
Тема 6. История развития массажа и современные направления.	4	Подготовка рефератов и презентаций
Тема 7. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат, органы и ткани.	8	Подготовка докладов и презентаций
Тема 8. Виды массажа, основные приемы. Показания и противопоказания к применению массажа.	4	Подготовка докладов и презентаций
Тема 9. Нормативная документация и правовая база при организации занятий физкультурой и массажем..	4	Подготовка докладов и презентаций
Тема 10. Основные приемы массажа и их разновидности. Техники и методики выполнения приемов массажа. Разминание, растирание, поглаживание: особенности физиологического воздействия.	4	Подготовка рефератов и презентаций

Тема 11. Гигиенический массаж. Техники, показания и особенности проведения.	4	Подготовка докладов и презентаций Подготовка к тестовому контролю
Тема 12. Спортивный массаж. Техники, показания и особенности проведения.	4	Подготовка докладов и презентаций
Тема 13. Сегментарно-рефлекторный массаж.	2	Подготовка докладов и презентаций
Тема 14. Массаж рефлексогенных зон. Точечный массаж.	4	Подготовка докладов и презентаций
Тема 15. Массаж при некоторых заболеваниях и функциональных изменениях в организме.	2	Подготовка докладов и презентаций
Тема 16. Баночный массаж. Аппаратный массаж.	2	Подготовка докладов и презентаций
Тема 17. Профилактический массаж. Техники и приемы самомассажа.	4	Подготовка рефератов и презентаций
Тема 18. Массаж головы, лица и шеи.	4	Подготовка докладов и презентаций
Тема 19. Массаж при травмах и их последствиях.	2	Подготовка докладов и презентаций
Тема 20. Массаж в комплексной реабилитации танцовщиков.	2	Подготовка докладов и презентаций

Тема 21. Лечебная физкультура, основы и методики. Лечебная физкультура в системе реабилитации при травмах и заболеваниях.	2	Подготовка рефератов и презентаций
Всего	74	

#### 7.4. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как научная и учебная дисциплина.
2. Теоретические аспекты при занятиях физкультурой с учетом возраста, пола и состояния здоровья.
3. Организация школьных занятий физической культурой. Методики контроля физической нагрузки.
4. Основные средства и методы физкультуры, спортивной тренировки
5. Проведение самостоятельных занятий по физкультуре. Планы и контроль занятий. Пример расписания занятий дети, школа
6. Массаж, теоретические основы и классификация. Виды. История.
7. Особенности занятий физкультурой, спортом, танцами со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы).
8. Лечебная физкультура как предмет. Цели, задачи. Современные направления.
9. Организация занятий лечебной физкультурой. Показания, противопоказания. Современные направления и методики проведения занятий.
10. Особенности занятий физкультурой, спортом, танцами со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы).  
Инклюзивное образование в хореографии?
11. Рациональное питание при физических нагрузках. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
12. Особенности питания при занятиях физкультурой, танцами (качество, режим, безопасность).  
Принципы составления рациона питания.
13. История развития массажа и современные направления.
14. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат, органы и ткани.
15. Виды массажа, основные приемы. Показания и противопоказания к применению массажа.

16. Нормативная документация и правовая база при организации занятий физкультурой и массажем.
17. Основные приемы массажа и их разновидности. Техники и методики выполнения приемов массажа.
18. Поглаживание. Техника выполнения и физиологический механизм.
19. Растирание. Техника выполнения и физиологический механизм.
20. Разминание. Техника выполнения и физиологический механизм.
21. Гигиенический массаж. Техники, показания и особенности проведения.
22. Спортивный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
23. Сегментарно-рефлекторный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
24. Массаж рефлексогенных зон. Точечный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
25. Массаж при некоторых заболеваниях и функциональных изменениях в организме.
26. Баночный массаж. Аппаратный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
27. Профилактический массаж. Техники и приемы самомассажа.
28. Массаж головы, лица и шеи. Техники, показания и особенности проведения.
29. Массаж при травмах и их последствиях.
30. Массаж в комплексной реабилитации танцовщиков.
31. Лечебная физкультура, основы и методики.
32. Лечебная физкультура в системе реабилитации при травмах и заболеваниях.
33. Основные техники и методики массажа, используемые в хореографии

## **8. Фонд оценочных средств**

### **8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

Вопросы к дискуссии, темы рефератов, докладов, тестовые задания представлены как в рабочей учебной программе, так и в электронном учебно-методическом комплексе дисциплины, размещенном в электронной образовательной среде КемГИК по web-адресу: <http://edu.kemguki.ru/course/view.php?id=6161>

### **8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Темы контрольных работ, вопросы для зачёта представлены как в программе, так и в электронном учебно-методическом комплексе дисциплины, размещенном в электронной образовательной среде КемГИК по web-адресу: <http://edu.kemguki.ru/> Задания в тестовой форме представлены в электронной образовательной среде в интерактивном режиме.

### **8.3. Вопросы к устному опросу**

1. Предмет физическая культура. Определение понятия физическая культура цели и задачи.
2. История развития и современные аспекты предмета физическая культура
3. Предмет физическая культура. Определение понятия физическая культура цели и задачи.
4. История возникновения и развития дисциплины массаж.
5. Теоретические и практические аспекты массажа
6. Понятие физическое развитие и физическое совершенство
7. Физические качества их развитие и оценка у детей и подростков
8. Физическое воспитание цели и задачи
9. Методики физического воспитания
10. Теория и методики физического воспитания как научная и учебная дисциплина
11. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и танцами в детском саду и школе.
12. Проведение самостоятельных занятий по физкультуре. Планы и контроль занятий
13. Лечебная физкультура как предмет. Цели, задачи. Современные направления.
14. Организация занятий лечебной физкультурой. Показания, противопоказания. Современные направления и методики проведения занятий.
15. Виды тренировок организация занятий контроль, оценка
16. Особенности занятий физкультурой, спортом, танцами со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы).
17. История развития массажа и современные направления.
18. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат, органы и ткани.
19. Виды массажа, основные приемы. Показания и противопоказания к применению массажа.
20. Нормативная документация и правовая база при организации занятий физкультурой и массажем.
21. Основные приемы массажа и их разновидности. Техники и методики выполнения приемов массажа.
22. Поглаживание. Техника выполнения и физиологический механизм.
23. Растирание. Техника выполнения и физиологический механизм.
24. Разминание. Техника выполнения и физиологический механизм.
25. Гигиенический массаж. Техники, показания и особенности проведения.
26. Спортивный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
27. Сегментарно-рефлекторный массаж. Техники, показания и особенности проведения.

28. Массаж рефлексогенных зон. Точечный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
29. Массаж при некоторых заболеваниях и функциональных изменениях в организме.
30. Баночный массаж. Аппаратный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
31. Профилактический массаж. Техники и приемы самомассажа.
32. Массаж головы, лица и шеи. Техники, показания и особенности проведения.
33. Массаж при травмах и их последствиях.
34. Массаж в комплексной реабилитации танцовщиков.
35. Лечебная физкультура, основы и методики.
36. Лечебная физкультура в системе реабилитации при травмах и заболеваниях.
37. Основные техники и методики массажа, используемые в хореографии

#### **8.4. Вопросы к экзамену**

1. Физическая культура как научная и учебная дисциплина.
2. Теоретические аспекты при занятиях физкультурой с учетом возраста, пола и состояния здоровья.
3. Организация школьных занятий физической культурой. Методики контроля физической нагрузки.
4. Основные средства и методы физкультуры, спортивной тренировки
5. Проведение самостоятельных занятий по физкультуре. Планы и контроль занятий.  
Пример расписания занятий дети, школа
6. Массаж, теоретические основы и классификация. Виды. История.
7. Особенности занятий физкультурой, спортом, танцами со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы).
8. Лечебная физкультура как предмет. Цели, задачи. Современные направления.
9. Организация занятий лечебной физкультурой. Показания, противопоказания. Современные направления и методики проведения занятий.
10. Особенности занятий физкультурой, спортом, танцами со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы). Инклюзивное образование в хореографии?
11. Рациональное питание при физических нагрузках. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.

12. Особенности питания при занятиях физкультурой, танцами (качество, режим, безопасность). Принципы составления рациона питания.
13. История развития массажа и современные направления.
14. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат, органы и ткани.
15. Виды массажа, основные приемы. Показания и противопоказания к применению массажа.
16. Нормативная документация и правовая база при организации занятий физкультурой и массажем.
17. Основные приемы массажа и их разновидности. Техники и методики выполнения приемов массажа.
18. Поглаживание. Техника выполнения и физиологический механизм воздействия.
19. Растирание. Техника выполнения и физиологический механизм воздействия.
20. Разминание. Техника выполнения и физиологический механизм воздействия.
21. Гигиенический массаж. Техники, показания и особенности проведения.
22. Спортивный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
23. Сегментарно-рефлекторный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
24. Массаж рефлексогенных зон. Точечный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
25. Массаж при некоторых заболеваниях и функциональных изменениях в организме.
26. Баночный массаж. Аппаратный массаж. Техники, показания и особенности проведения.
27. Профилактический массаж. Техники и приемы самомассажа.
28. Массаж головы, лица и шеи. Техники, показания и особенности проведения.
29. Массаж при травмах и их последствиях.
30. Массаж в комплексной реабилитации танцовщиков.
31. Лечебная физкультура, основы и методики.
32. Лечебная физкультура в системе реабилитации при травмах и заболеваниях.
33. Основные техники и методики массажа, используемые в хореографии

#### **8.5. Тестовые задания для контроля самостоятельной работы студентов**

***Выберите один правильный ответ***

1. Поглаживание - это прием, когда рука массажиста:
  1. Хорошо смещает кожу;
  2. Растягивает кожу;
  3. Скользит по коже, не смещая ее.

2. Плоскостное глубокое поглаживание используется для:
  - 1 Воздействия на рецепторы дермы;
  - 2 Воздействия на рецепторы мышц;
  3. Воздействия на рецепторы сосудов.
- 2 При отеках глубокое поглаживание начинают с места:
  - 1 Ниже отека;
  - 2 На уровне отека;
  - 3 С вышележащей области.
- 3 Поглаживание мышц следует начинать:
  - 1 От сухожилия к проксимальному отделу;
  - 2 От брюшка к дистальному отделу;
  - 3 От сухожилия дистального отдела к проксимальному.
- 3 Глубокое поглаживание:
  - 1 Увеличивает скорость движения крови и лимфы;
  - 2 Успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему);
  - 3 Уменьшает боль;
  - 4 Усиливает процесс возбуждения ЦНС.
- 4 Поглаживание в каких областях оказывает выраженное действие на внутренние органы:
  - 1 В области волосистой части головы;
  - 2 В области крестца;
  3. В Зонах Захарьина-Геда.
- 5 Сила давления при массаже тем больше, чем:
  - 1 Больше угол между рукой массажиста и массируемой тканью;
  - 2 Острее угол между рукой массажиста и массируемой тканью.
- 6 Какие приемы не относятся к поглаживанию:
  - 1 Спиралевидное;
  - 2 Пиление;
  - 3 Гребнеобразное;
  - 4 Зигзагообразное.
- 7 Растирание способствует:
  1. Растяжению рубцов и спаек;
  2. Уменьшению притока крови;
  3. Уплотнению рубцов.
8. Растирание является основным приемом при массаже:
  - 1 Области живота;
  - 2 Области суставов;
  3. Области лица.
9. Что ослабляет действие растирания:
  - 1 Быстрое выполнение приема;
  - 2 Медленное выполнение приема;
  3. Смазывающие вещества.
10. Растирание можно выполнять:
  - 1 Во всех направлениях;
  - 2 Долго на одном месте;
  - 3 Только снизу вверх;
  4. Только сверху вниз.
11. Приемы растирания включают:
  - 1 Спиралевидное;
  - 2 Раздельно-последовательное;
  3. Валяние.
12. При выполнении разминания руки массажиста:



2. Приемы мягкие, темп замедленный;
  3. Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;
  4. Массаж нижних конечностей.
25. Массаж при нарушении сосудистого тонуса по гипотоническому типу включает:
1. Массаж ШВЗ и затылочной области головы;
  2. Приемы мягкие, темп замедленный;
  3. Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;
  4. Массаж нижних конечностей.
26. Для сколиоза позвоночника характерны:
1. Гипертонус паравертебральных мышц внутри дуги;
  2. Гипертонус паравертебральных мышц с наружной стороны дуги;
  3. Гипотрофия мышц верхних конечностей;
  4. Гипертонус одной ягодичной мышцы.
27. Массаж при сколиозе направлен на:
1. Повышение тонуса мышц внутри дуги;
  2. Повышение тонуса мышц с наружной стороны дуги;
  3. На улучшение психоэмоционального состояния.
28. Процедуру массажа при последствиях перелома костей верхних конечностей начинают с:
1. Верхнегрудного отдела позвоночника;
  2. Зоны перелома;
  3. Дистальные зоны перелома;
  4. Вибрационного массажа по гипсовой повязке.
29. Наиболее оптимальное время для отдыха после сеанса гигиенического массажа:
1. 5-10 мин;
  2. 20-30 мин;
  3. 40-50 мин;
  4. более 60 мин.
30. Под термином гигиенический массаж понимают:
1. Массаж для профилактики заболеваний и сохранения работоспособности;
  2. Массаж, применяющийся с профилактической и лечебной целью;
  3. Профилактический массаж лица, шеи, головы;
  4. Сегментарный массаж.
31. Периостальный массаж воздействует на:
1. Мышечную ткань;
  2. Связки и сухожилия;
  3. Надкостницу;
  4. Подкожную клетчатку.
32. Периостальный массаж является разновидностью массажа:
1. Классического;
  2. Сегментарного;
  3. Точечного;
  4. Рефлекторного.
33. Ощущения, испытываемые пациентом при соединительно-тканном массаже:
1. Тепло;
  2. Давление;
  3. Царапание;
  4. Онемение.
34. Соединительно-тканый массаж является разновидностью массажа:
1. Классического;
  2. Лечебного;
  3. Гигиенического;

4. Рефлекторного.
35. Сколько точек можно обрабатывать при тонизирующем методе точечного массажа, за одну процедуру:
  1. 1-2 точки;
  2. до 5-7 точек;
  3. до 12 точек;
  4. не более 4 точек.
36. Основным обоснованием использования сегментарного массажа является:
  1. Строение вегетативной нервной системы;
  2. Сегментарное строение спинного мозга;
  3. Строение микроциркуляторного русла;
  4. Строение лимфатической системы.
37. Разновидностью какого массажа является вакуумный массаж:
  1. Механомассаж;
  2. Вибромассаж;
  3. Пневмомассаж.
38. Укажите области требующие щадящей обработки при проведении подводного душа массажа:
  1. Спина;
  2. Пояснично-ягодичная область;
  3. Конечности;
  4. Живот.
39. Укажите цели косметического массажа:
  1. Лечебная;
  2. Профилактическая;
  3. Тренировочная;
  4. Гигиеническая.
40. Противопоказанием к косметическому массажу является:
  1. Множественные морщины;
  2. Пигментные пятна;
  3. Обильная угревая сыпь;
  4. Дряблость и сухость кожи;
41. Укажите физиологические особенности мышечной системы у детей первых месяцев жизни:
  1. Гипертонус мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей;
  2. Гипертонус мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей;
  3. Общая гипотония мышц;
  4. Общая атрофия мышц конечностей и тела.
42. К приемам массажа, которые можно применять у детей первых трех месяцев жизни, относятся:
  1. Поглаживание;
  2. Растирание;
  3. Разминание;
  4. Вибрация.
43. Основная задача массажа при ожогах является:
  1. Снятие напряжения тканей;
  2. Ликвидация болевого синдрома;
  3. Предупреждение формирования грубых рубцов;
  4. Общеукрепляющее действие.
44. На 2 день после ушиба предпочтительнее проводить:
  1. Легкое поглаживание места ушиба;

2. Отсасывающий массаж от места отека;
  3. Массаж поврежденного участка, нижележащих сегментов;
  4. Массаж участка ниже места ушиба.
45. Больной назначен массаж пояснично-крестцовой области по поводу остеохондроза позвоночника, сопутствующее заболевание фибромиома матки:
1. Массаж противопоказан;
  2. Противопоказаны приемы вибрации;
  3. Массаж проводится по обычной методике.
48. Можно ли проводить классический массаж в начале острого периода при лечении остеохондроза позвоночника:
1. Да;
  2. Нет.
49. При язвенной болезни 12-ти перстной кишки массаж назначается в периоды:
1. Остром;
  2. Подостром;
  3. Ремиссии.
50. Больному микробной экземой рекомендуется массаж:
1. Классический отсасывающий;
  2. Сегментарный;
  3. Точечный;
  4. Аппаратный;
  5. Противопоказан.
51. Укажите особенность проведения классического массажа при мокнущей экземе:
1. Массаж противопоказан;
  2. Приемы проводят обходя пораженный участок;
  3. Проводят отсасывающий массаж от места поражения.
52. Приемы массажа, противопоказанные при гипертонической болезни:
1. Глубокие приемы растирания;
  2. Ударные приемы вибрации;
  3. Глубокие приемы разминания.
53. Можно ли проводить массаж живота при гипертонической болезни:
1. Да;
  2. Нет.
54. Укажите противопоказания к проведению массажа при бронхиальной астме:
1. Приступ удушья;
  2. Незначительная одышка;
  3. Сухие хрипы.
55. Показанием к проведению массажа, при воспалительных заболеваниях органов дыхания является:
1. Субфебрильная температура;
  2. Плохо отделяемая мокрота;
  3. Одышка;
  4. Сухой кашель.
56. Укажите приемы, проведение которых эффективно при трудно отделяемой мокроте:
1. Глубокие приемы разминания;
  2. Поверхностное растирание;
  3. Ударная вибрация;
  4. Только поглаживание.
57. Показания для назначения массажа при пневмонии:
1. Нормализация температуры;

2. Улучшение самочувствия;
  3. Снижение СОЭ;
  4. Все верно.
58. Основным объектом приема разминания являются:
1. Надкостница;
  2. Кожа;
  3. Подкожная клетчатка;
  4. Суставы;
  5. Мышцы.
59. Условие обязательное при проведении приема разминания:
1. Предварительные тепловые процедуры;
  2. Максимальное расслабление мышц;
  3. Общение с больным в ходе процедуры.
60. Отличие действия на организм приема вибрации, от воздействия других приемов массаж:
1. Длительность воздействия;
  2. Сила воздействия;
  3. Влияние на внутренние органы;
  4. Влияние на центральную нервную систему.
61. Прием вибрации:
1. Пересекание;
  2. Сотрясение;
  3. Штрихование;
  4. Строгание.
62. Прием «пунктирование» выполняется:
1. Ладонной поверхностью кисти;
  2. Тыльной поверхностью кисти;
  3. Основанием ладони;
  4. Подушечками пальцев;
  5. Локтевым краем кисти.
63. Основное действие приема «поглаживание»:
1. Возбуждающее;
  2. Расслабляющее;
  3. Нейтральное;
  4. Согревающее.
64. Технической особенностью выполнения приема «поглаживание»: является:
1. Скольжение по коже без ее смещения;
  2. Движение руки по коже со смещением ее;
  3. Воздействие на отдаленные ткани и органы.
65. В каком направлении выполняются приемы поглаживания на конечностях:
1. По периферии к центру;
  2. От центра к периферии;
  3. Поперечно;
  4. Продольно;
  5. В любых направлениях.
66. Влияние массажа на кожу:
1. Удаление с кожи отживших клеток;
  2. Улучшение кожного дыхания;
  3. Усиление выделения продуктов распада;
  4. Верно все.
67. При появлении гнойничковой сыпи на массируемой области массажист должен:
1. Массаж продолжить;

2. Массаж отменить;
  3. Массаж продолжить после обработки гнойничков дезинфицирующим раствором.
68. Противопоказанием к назначению массажа являются:
1. Гнойничковые, воспалительные поражения кожи;
  2. Наличие или угроза кровотечения;
  3. Наличие тромбов сосудов;
  4. Обширные нарушения целостности кожных покровов;
  5. Верно все.
69. Частота обработки массажных столов в кабинете:
1. 1 раз в день;
  2. 2 раза в день;
  3. после каждого больного;
  4. 1 раз в неделю.
70. Частота проведения текущей влажной уборки в массажном кабинете:
1. Перед началом смены;
  2. Раз в 7 дней;
  3. Через 3 часа работы;
  4. Раз в день.
71. Укажите концентрацию раствора хлорамина применяющегося, для обработки массажных столов:
1. 1%;
  2. 5%;
  3. 3%;
  4. 0,5%.
72. Укажите способ обработки рук массажиста:
1. Протираются спиртом после каждого больного;
  2. Протираются 0.5% раствором хлорамина;
  3. Моются проточной водой, с 2-х кратным намыливанием;
  4. Моются проточной водой, с однократным намыливанием.
73. Способ обработки резиновых насадок на вибромассажере:
1. Кипячение;
  2. Протираются 0.5% раствором хлорамина;
  3. Протираются 70% этиловым спиртом 2-хкратно с интервалом 15 мин;
  4. Протираются 70% этиловым спиртом однократно.
74. Индивидуальные простыни или салфетки пациентов в массажном кабинете хранят:
1. В бельевом шкафу;
  2. В индивидуальных полиэтиленовых пакетах.
75. Положение пациента при массаже волосистой части головы:
1. Лежа на спине;
  2. Сидя на стуле с упором на спину;
  3. Сидя на стуле с упором на подголовник;
  4. Лежа на животе.
76. Назовите противопоказания к проведению массажа волосистой части головы:
1. Неврастения;
  2. Гипертоническая болезнь;
  3. Гипотоническая болезнь;
  4. Острый арахноидит.
77. Из скольких этапов состоит план массажа волосистой части головы:
1. 1;
  2. 2;
  3. 3;

- 4.
- 5.
78. Нижней границей при массаже грудной клетки является:
  1. Край реберной дуги;
  2. VIII межреберье;
  3. Уровень мечевидного отростка;
  4. Линия соединяющая X ребра.
79. Положение пациента при массаже грудной клетки спереди:
  1. Лежа на животе, под колени валик;
  2. Лежа на спине, под голеностоп валик: руки вдоль туловища;
  3. Лежа на спине, под колени валик, руки вдоль туловища ладонями вниз, под головой подушка.
80. Положение больного при массаже спины:
  1. Лежа на животе под голеностоп валик, руки вдоль туловища ладонями вверх;
  2. Лежа на животе, руки под голову;
  3. Лежа на животе, под колени валик;
  4. Лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз.
81. Назовите нижнюю границу при массаже спины:
  1. Нижние углы лопаток;
  2. XII грудной позвонок;
  3. Гребни подвздошных костей;
  4. V поясничный позвонок.
82. Верхняя граница при массаже спины:
  1. Затылочные бугры;
  2. Линия, соединяющая ости лопаток;
  3. Плечевые суставы;
  4. Уровень седьмого шейного позвонка;
  5. Нижние углы лопаток.
83. Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности:
  1. От периферии к центру;
  2. От центра к периферии;
  3. Продольное;
  4. Поперечное.
84. Массаж верхней конечности по классической методике начинают с:
  1. Надплечья;
  2. Лопатки;
  3. Плечевого сустава;
  4. Лучезапястного сустава;
  5. Пальцев рук.
85. Для массажа передней поверхности плечевого сустава рука должна:
  1. Свободно свисать вниз;
  2. Заведена за спину;
  3. Заведена за затылок;
  4. Лежать на противоположном плече, локоть приподнят.
86. Для массажа задней поверхности плечевого сустава рука пациента должна:
  1. Свободно свисать вниз;
  2. Заведена за поясницу;
  3. Заведена за затылок;
  4. Находиться на противоположном плече, локоть приподнят.
87. Направлении массажных движений при массаже живота:
  1. Вокруг пупка по часовой стрелке;
  2. Вокруг пупка против часовой стрелки;

3. От передней срединной линии к боковым границам;
  4. От мечевидного отростка к симфизу.
88. Время проведения массажа живота:
1. Только натощак;
  2. Через 2 часа после еды;
  3. Сразу после еды;
  4. Только перед едой.
89. Назовите нижнюю границу воротниковой области сзади:
1. Нижние углы лопаток (IV грудной позвонок);
  2. Нижний край дельтовидной мышцы;
  3. Ости лопаток;
  4. XII грудной позвонок;
  5. Линия ключиц.
90. Укажите верхнюю границу воротниковой области:
1. Затылочные бугры;
  2. Край верхней челюсти;
  3. Надплечья, VII шейный позвонок;
  4. Край нижней челюсти.

#### Эталоны ответов

1.	3	31.	2	61	2
1.	2	32	1	62	4
1.	2	33	3	63	2
1.	3	34	4	64	1
1.	1	35	3	65	1
1.	3	36	4	66	4
1.	1	37	2	67	2
1.	2	38	2	68	5
1.	1	39	3	69	3
10.	2	40	4	70	1
11.	3	41	2	71	1
12.	1	42	3	72	3
13.	1	43	1	73	3
14.	2	44	1	74	2
15.	2	45	3	75	2
16.	1	46	2	76	4
17.	4	47	1	77	3
18.	3	48	2	78	1
19.	3	49	2	79	3

20.	3	50	5	80	1
21.	3	51	2	81	2
22.	4	52	2	82	4
23.	2	53	1	83	1
24.	2	54	1	84	5
25.	1	55	2	85	2
26.	1	56	3	86	4
27.	3	57	4	87	1
28.	1	58	5	88	2
29.	2	59	2	89	1
30.	1	60	3	90	1

### **8.6. Критерии оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.**

В ходе освоения дисциплины студентами последовательно выполняются задания, соотнесенные с изучаемыми темами дисциплины, результатами обучения (знать, уметь, владеть) и формируемыми компетенциями. Задания включают выполнение итогового теста, составление конспектов лекций, подготовку к дискуссиям, создание докладов и презентаций к ним.

Каждое задание оценивается по 100-балльной шкале. Соотношение четырехбалльной и стобалльной систем оценки качества обучения студентов в ходе текущей аттестации и представлено ниже:

Баллы	Оценка
75-100	Отлично
55-74	Хорошо
35-54	Удовлетворительно
0-34	Неудовлетворительно

Все полученные студентом оценки за выполненные задания фиксируются преподавателем и их суммарная составляющая, включающая результаты текущей, промежуточной аттестации, является основой выставления итоговой оценки за освоение дисциплины с учётом оценки за экзамен.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **9.1. Основная литература**

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Министерство образования и

- науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электрон. дан. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 258 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>. – Загл. с экрана.
2. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие по направлению подготовки 050400.62 "Психолого-педагогическое образование", профилю "Психология и социальная педагогика", квалификация выпускника: "бакалавр" / Ю. А. Кувшинов; КемГУКИ. - Кемерово: КемГУКИ, 2013. - 182 с.
  3. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс]: учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик; ред. В. С. Улащик. - 3-е изд. – Электрон. дан. - Минск: Высшая школа, 2010. - 386 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708>. – Загл. с экрана.
  4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2012. - 431 с.

## **9.2. Дополнительная литература**

1. Бирюков, А. А. Массаж в борьбе с недугами [Текст] / А. А. Бирюков. - Москва: Советский спорт, 1991. - 78 с.
2. Васичкин, В. И. Лечебный и гигиенический массаж [Текст] / В. И. Васичкин. - Минск: Современное слово, 1997. - 260 с.
3. Древинг, Е. Ф. Травматология. Методика занятий лечебной физкультурой [Текст] / Е. Ф. Древинг. - Москва: Познавательная книга плюс, 2002. - 208 с.
4. Карпман, В. Л. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры / В. Л. Карпман. – Изд. 2-е, перераб. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.
5. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст]: учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт / Г. А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2004. - 478 с.

6. Попов, С. Н. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж [Текст] / С. Н. Попов. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 351 с.
7. Физкультурно-оздоровительные технологии [Текст]: курс лекций / сост. И. А. Ивко. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. - 149 с.
8. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. - Москва: СпортАкадемПресс, 2002. - 84 с.

### **9.3. Электронные ресурсы**

1. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс]: учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик; под ред. В. С. Улащик. - 3-е изд. – Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 386 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=235708>. – Загл. с экрана.

### **9.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы**

Состав программного обеспечения, необходимого для реализации образовательного процесса, включает:

- Операционная система – MSWindows (10, 8,7, XP)
- Офисный пакет – LibreOffice
- Браузер - Mozilla Firefox (Internet Explorer)
- Консультант Плюс

### **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- для лекции - мультимедийный проектор, персональный компьютер, подключенный к сети Интернет, экран, акустическая система.
- для практических (лабораторных) работ - компьютерный класс, подключенный к сети Интернет
- для самостоятельных работ - персональный компьютер, подключенный к сети Интернет

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается:

- адаптированная образовательная программа;

- индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности, применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются адаптированные формы проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей:

- для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом;
- для лиц с нарушением слуха оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный ответ;
- для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные или устные с исключением двигательной активности;
- при необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания.

При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций.

## **12. Список ключевых слов**

1. Адаптация
2. Анализ
3. Анатомия
4. Гигиена
5. Гигиенический массаж
6. Интернет
7. Книга
8. Курсовая работа
9. Лекция
10. Лечебная физкультура
11. Массаж
12. Методики массажа
13. Отчёт
14. План
15. Поглаживание

16. Приемы массажа
17. Профилактический массаж
18. Разминание
19. Растирание
20. Релаксация
21. Рефлекторный массаж
22. Рефлекс
23. Рефлексогенная зона
24. Реферат
25. Самомассаж
26. Синтез
27. Термин
28. Техники массажа
29. Физическое воспитание
30. Физическая культура