

Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

МАССАЖ, 5 семестр

Код, направление подготовки	49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Контрольная работа проводится в виде выполнения тестового задания, включающего вопросы по следующим темам:

1. Цель применения массажа
2. Применение массажа на Востоке
3. Особенности русской системы массажа
4. Виды массажа
5. Методы массажа
6. Особенности взаимосвязи массируемого и массажиста
7. Приемы массажа, действующие на различные органы, системы и организм в целом возбуждающе, тонизирующе
8. Приемы массажа, действующие на суставы, связки, сухожилия
9. Дозировка, время сеанса, подбор методики, выбор адекватного воздействия массажа
10. Приемы массажа, действующие на мышцы
11. Массаж при повреждении мягких тканей
12. Массаж при дистрофических изменениях суставного хряща
13. Массаж при недостаточности кровообращения
14. Массаж при неврозах
15. Основы гигиенического массажа
16. Приемы массажа, действующие на различные органы, системы и организм человека в целом расслабляюще, успокаивающе, обезболивающе
17. Особенности спортивного массажа
18. Особенности лечебного массажа
19. Последовательность выполнения массажа на сегментах
20. Приемы массажа, действующие на кожу
21. Особенности выполнения приёмов поглаживания
22. Особенности выполнения приёмов выжимания
23. Особенности выполнения приёмов разминания
24. Особенности выполнения ударных приёмов
25. Особенности выполнения сотрясающих приёмов
26. Особенности выполнения приёмов растирания
27. Особенности выполнения движений

Типовые задания к зачету

Оценки «зачтено» заслуживают обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия (не менее 70% от общего количества практических занятий), получившие необходимую физическую подготовку (тренировку), выполнившие не менее 70% заданий тестовой работы, задания практического раздела дисциплины, включающие следующие виды деятельности

Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание. Выполнение поглаживание на разных участках тела

Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание. Выполнение выжимания на разных участках тела.

Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание. Выполнение разминания на разных участках тела.

Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации. Выполнение растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации на разных участках тела

Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела

Тема 6. Методика проведения общего сеанса массажа. Характеристика частной формы массажа