

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 15:16:46  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bdfcf836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### МАССАЖ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, 3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
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. Техника и методика сегментарного массажа
2. Техника и методика периостального массажа
3. Техника и методика соединительно-тканного массажа
4. Техника и методика китайского массажа
5. Техника и методика точечного массажа
6. Техника и методика аурикулярного массажа
7. Техника и методика косметического массажа
8. Техника и методика аппаратного массажа
9. Техника и методика массажа в бане
10. Техника и методика гидро и бальнеотерапии
11. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста
12. Техника и методика самомассажа
13. Массаж в системе реабилитации спортсменов – инвалидов
14. Массаж в системе реабилитации при гиподинамии
15. Массаж детей в раннем возрасте
16. История возникновения массажа
17. Системы массажа
18. Техника и методика русской системы массажа
19. Техника и методика проведения сегментарно-рефлекторного массажа
20. Техника и методика лечебного массажа
21. Техника и методика спортивного массажа
22. Особенности, техника и методика проведения тренировочного массажа, способствующего повышению тренированности
23. Особенности, техника и методика предварительного, разминочного массажа при предстартовой лихорадке
24. Техника и методика проведения предварительного, разминочного массажа при стартовой апатии
25. Техника и методика проведения восстановительного массажа

## **Типовые задания к зачету**

Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся регулярно посещавший учебные занятия (не менее 70% от общего количества практических и лекционных занятий), выполнивший не менее 70% заданий тестовой работы, задания практического раздела дисциплины, включающего следующие виды деятельности:

Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание, с учетом анализа тренировочного и соревновательного процесса. Выполнение поглаживания на разных участках тела

Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание, с учетом анализа тренировочного и соревновательного процесса. Выполнение выжимания на разных участках тела

Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание, с учетом анализа тренировочного и соревновательного процесса. Выполнение разминания на разных участках тела

Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации, с учетом анализа тренировочного и соревновательного процесса. Выполнение растирания, сотрясающих приемов, ручной вибрации на разных участках тела

Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений, с учетом анализа тренировочного и соревновательного процесса. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела

Тема 6. Методика проведения общего сеанса массажа, на основе анализа, разработки и реализации программы в тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика частной формы массажа для реализации ее в тренировочном процессе

Тема 7. Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, на основе анализа, разработки и реализации программы в тренировочном и соревновательном процессе.