Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой теории и
методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
_____ Костюнина Л.И.
«12» октября 2021 г.

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

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура,

направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Мангушева Н.А.., к.б.н., доцент
кафедры теории и методики физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. №2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Спортивный массаж» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1*	ОПК-7. Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ОПК-7.3. Обеспечивает профилактику спортивного травматизма и специфических хронических заболеваний	**Мини выступление перед группой**	ОР-1 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях
ОС-2*	ОПК-7. Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ОПК-7.3. Обеспечивает профилактику спортивного травматизма и специфических хронических заболеваний	**Реферат**	ОР-1 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях
ОС-3*	ОПК-7. Способен обеспечить соблюдение техники безопасности,	**Защита лабораторной работы**	ОР-1 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях

	профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ОПК-7.3. Обеспечивает профилактику спортивного травматизма и специфических хронических заболеваний		
ОС-4	ОПК-7. Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ОПК-7.3. Обеспечивает профилактику спортивного травматизма и специфических хронических заболеваний	**Контрольная работа**	ОР-1 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях
Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)			
ОС-5*	ОПК-7. Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ОПК-7.3. Обеспечивает профилактику спортивного травматизма и специфических хронических заболеваний	**Зачёт в форме устного собеседования по вопросам**	ОР-1

***** – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Контрольная работа (ОПК-7.3)

Комплект тестовых заданий для выполнения в системе My Test

А.
1.
К средствам ЛФК относят: _____
Ответ: ***специальные физические упражнения, массаж, закаливание.***
2.
Терапевтический эффект массажа обусловлен: _____
Ответ: ***общим действием на организм пациента и рефлекторными влияниями на отдельные органы.***
3.
Правильная последовательность выполнения базовых массажных движений следующая: _____
Ответ: ***растирание, разминание, вибрация, поглаживание.***
4.
При выполнении приемов вибрации: _____
Ответ: ***производится смещение кожных покровов и не затрагиваются мышечные группы.***
5.
Приемы разминания направлены: _____
Ответ: ***на массаж наружных и глубоких мышц тела.***
6.
Выполнение приемов растирания связано: _____
Ответ: ***с перемещением мышц и кожи массируемого участка тела.***
7.
Приемы поглаживания выполняются: _____
Ответ: ***как в начале сеанса массажа, так и по его окончании.***
8.
Спортивный массаж базируется: _____
Ответ: ***на базовых приемах классического массажа.***
9.
Использование массажа на этапе выздоровления: _____
Ответ: ***не дает дополнительного терапевтического эффекта.***
10.
Разминание: _____
Ответ: ***своеобразная пассивная гимнастика для мышц.***
Б.
1. Из предложенного перечня выбрать физиологические эффекты, характерные для разминания:
а) повышает сократительную функцию мышц,
б) вызывает сосудодвигательные реакции в коже,
в) улучшает трофику мышц,
г) повышает артериальное давление,
д) повышает эластичность фасций.
Ключ: а,в,д
2.
Из предложенного перечня выбрать физиологические эффекты, характерные для приема вибрации:

а) вызывает сосудодвигательные реакции в мышцах,
б) понижает артериальное давление,
в) повышает мышечную усталость,
г) усиливает атрофию мышечных групп,
д) действует тонизирующе на соматическую нервную систему.
Ключ: а,б,д
3.
К приемам вибрации относятся:
а) валяние, б) рубление, в) поколачивание, г) пересекание, д) похлопывание.
Ключ: а,б,в,г.
4.
К приемам разминания относятся:
а) пиление, б) сотрясение, в) надавливание, г) сдвигание-растяжение, д) глажение.
Ключ: а,б,в,г.
5.
К приемам растирания относят: а) штрихование, б) накатывание, в) встряхивание, г) рубление, д) перемещение кожного валика.
Ключ: а,б,г.
6.
Локтевым краем ладони выполняют:
а) плоскостное поглаживание, б) пиление, в) продольное разминание, г) рубление, д) накатывание.
Ключ: г.
7.
Основание ладони используют при: а) круговом растирании, б) гребнеобразном поглаживании, в) сдвигании-растяжении, г) поперечном разминании, д) встряхивании.
Ключ: б.

В.
1.
Перечислите все модификации приемов: а) разминания_____
Ответ: ***По технике выполнения выделяют следующие разновидности групп приемов разминания:***
а) захватывание, приподнимание, смещение (оттягивание) и сдавливание (как бы отжимание) массируемой мышцы (например, поперечное разминание);
б) захватывание и попеременное сдавливание тканей (например, продольное разминание); в) сжатие и перетирание тканей; г) сдвигание или растяжение тканей.
б) вибрации _____
Ответ: ***Разновидности вибрации — непрерывистая, прерывистая, лабильная, стабильная (основные приемы); сотрясение, встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование (вспомогательные).***
2.
Назовите примерный алгоритм выполнения классического массажа области спины_____
Ответ: ***Исходные положения: Пациента: лежа на животе, туловище обнажено до гребней подвздошных костей; под сгиб стопы подложен валик; руки вдоль туловища, ладонями вверх, лицо повёрнуто в сторону или расположено в люверсе (вырез в обивке массажного стола) или руки согнуты в локтях перед собой, ладонь одной руки положена на тыл кисти другой руки, щека лежит на тыльной поверхности кисти; нижние конечности прикрыты простыней. Массажиста: стоя слева или справа от***

пациента. Границы области: От VII шейного позвонка, до I поясничного позвонка и от левой до правой средней аксиллярной линии. Техника массажа 1. Плоскостное поверхностное поглаживание. 2. Попеременное растирание. 3. Поглаживание в 2 тура. 4. Пиление. 5. Граблеобразное поглаживание. 6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами. 7. Раздельно-последовательное поглаживание. 8. Гребнеобразное растирание. 9. Поглаживание – глажение

3.
Назовите формы лечебного массажа_____

Ответ: ***Форма воздействия лечебного массажа делится на общую и частную. При общей форме массаж проводится на всех частях тела, но особое внимание уделяется тем зонам, которые связаны с конкретным заболеванием. Выполняется общий массаж не менее 50-70 минут через день, сериями или каждый день в зависимости от течения заболевания и его клиники.***

При частной форме массажа массируются только отдельные части тела, например, рука, нога, спина, кисть, сустав и т.д. Продолжительность сеанса зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Сеанс может длиться от 3 до 30 минут. Частный массаж проводится по методике общего массажа, делается более тщательно, с применением на массируемом органе большого количества приемов.

4.
Перечислите возможные ошибки при выполнении приемов разминания._____

Ответ: ***Наиболее часто встречающиеся ошибки: 1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в фазе фиксации – возникает боль в массируемой мышце за счет ее ущемления. 2. Скольжение пальцев по коже в фазе сдавления, что очень болезненно; массажист «теряет» мышцу и не производится полноценное разминание. 3. Сильное сдавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность. 4. Массирование напряженной рукой – вызывает быстрое утомление массажиста. 5. Недостаточное смещение мышц в фазе раздавливания, что приводит к резкому болезненному выполнению приема. 6. Одновременная работа рук при продольном разминании, происходит как бы разрыв мышц, что очень болезненно и особенно небезопасно для лиц пожилого возраста.***

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)	
Демонстрирует умение оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях.	> 40 % правильных ответов	> 64
	41-50 % правильных ответов	64-67
	51-60 % правильных ответов	68-71
	61-65 % правильных ответов	72-75
	66-70 % правильных ответов	76-79
	71-75 % правильных ответов	80-83
	76-80 % правильных ответов	84-87
	81-85 % правильных ответов	88-91
	86-90 % правильных ответов	92-95
	91-95 % правильных ответов	96-99
	96-100 % правильных ответов	100-104
Всего:	**104**	

Рекомендации по использованию оценочного средства

Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса и включает 21 вопрос.

Критерии оценивания:

1. Задания из раздела А. За каждый правильный ответ – 4,5 балла.
2. Задания из раздела Б. За каждый правильный ответ – 5 баллов.
3. Задания из раздела В. За каждый правильный ответ – 6 баллов.

Задание выполняется индивидуально.