Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:44:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Кодакова Марина Николаевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Спортивный массаж»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивный массаж» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции.

ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

ПК–1.1. Организовывает безопасное пространство для занимающихся в процессе спортивной подготовки

Образовательный результат:

Знает:

- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки;
- организацию восстановительных мероприятий с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся,
- основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению массажа;
- основные методики спортивного массажа.

Умеет: организовать комплексное применение физических средств в восстановительном процессе спортсменов, с учетом возраста и пола.

Индикатор профессиональной компетенции ПК-1.:

ПК–1.2. Применяет восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа

Результат обучения:

Умеет:

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;
- проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.

Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: лаборатория

Оборудование: массажная кушетка

Инструменты: особых требований нет.

Расходные материалы: крем для массажа, одноразовые пеленки

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 1 час 30 мин.

Проверяемая компетенция:

ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ПК–1.1

Организовывает безопасное пространство для занимающихся в процессе спортивной подготовки

Проверяемый результат обучения:

Знает:

- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки;
- организацию восстановительных мероприятий с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся,
- основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению массажа;
- основные методики спортивного массажа.

Умеет: организовать комплексное применение физических средств в восстановительном процессе спортсменов, с учетом возраста и пола.

Тип (форма) задания: тест

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

1. Частота обработки массажных столов в кабинете:
1. 1 раз в день
2. 2 раза в день
3. После каждого пациента

4. 1 раз в неделю
2. 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
3. Действие массажа на нервную систему исключает эффект:
1.уменьшения болевых ощущений
2.оптимизации биоэлектрической активности коры головного мозга
3.замедления созревания рубцовой ткани в нервных волокнах
4. Под влиянием массажа в сердечно-сосудистой системе:
1.замедляется движение лимфы по лимфатическим сосудам
2.снижается число функционирующих капилляров
3.раскрываются резервные капилляры
5. Результатом действия массажа на мышечную систему является:
1.повышение эластичности мышечных волокон
2.уменьшение работоспособности утомленных мышц
3.уменьшение мышечной силы
6. Температура воздуха в массажном кабинете должна составлять:
1.19-20 °С
2.20-22 °С
3.22-24 °С
7. При появлении гнойничковой сыпи на массируемой области массажист должен:
1. Массаж продолжить
2. Массаж отменить
3. Массаж продолжить после обработки гнойничков
8. Технической особенностью выполнения приёма поглаживания является:
1. Скольжение по коже без её смещения
2. Движение руки по коже со смещением её
3. Воздействие на отдалённые ткани и органы
9. В каком направлении выполняется приёмы поглаживания на конечностях:
1. От периферии к центру
2. От центра к периферии
3. Поперечно
10. Основным объектом приёма разминирования является:
1. Кожа
2. Подкожная клетчатка
3. Мышцы
11. В каком направлении проводятся приёмы разминания:
1. По току лимфы
2. Продольно и поперечно
3. Значение не имеет
12. Условие обязательное при проведении приёма разминания:
1. Предварительные тепловые процедуры
2. Максимальное расслабление мышц
3. Общение с больным в ходе процедуры
13. Обязательное условие выполнение ударных приёмов вибрации:
1. Ритмичность
2. Глубокое воздействие
3. Поверхностное воздействие
14. Приём вибрации:
1. Пересекание
2. Сотрясение
3. Выжимание
15. 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
16. Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности:
1. От периферии к центру
2. От центра к периферии
3. Продольное
17. Направление массажных движений при массаже живота:
1. Вокруг пупка по часовой стрелке
2. Вокруг пупка против часовой стрелки
3. От передне-срединной линии к боковым границам
18. Положение больного при массаже нижней конечности:

1. Лежа на спине
2. Сидя, ноги на приставном столике
3. Лежа на животе под голеностоп валик, лежа на спине под колени валик

19. Массаж нижней конечности начинают с:
1. Передней поверхности
2. Задней поверхности
3. Не имеет значения

20. Периостальный массаж воздействует на:
1. Мышечную ткань
2. Связки и сухожилия
3. Надкостницу

21. Методика массажа, применяемая при выполнении точечного массажа, если имеются признаки избытка энергии:
1. Отсасывающая
2. Гармонизирующая
3. Седативная

22. Основным объектом при проведении сегментарного массажа является:
1. Лицо
2. Живот
3. Спина

23. Использование приемов классического массажа при проведении сегментарного массажа:
1. Возможно
2. Невозможно
3. Противопоказано

24. Использование мазевых массажных средств при аппаратном массаже:
1. Рекомендуется
2. Не рекомендуется
3. Обязательно

25. Массаж обычно принято начинать и заканчивать приемом:
1.поглаживание
2.разминание
3.встряхивание

26. При ушибах мягких тканей пораженную область начинают массировать с:
1.1-го дня
2.2-3
3.4-5

27. В первые дни при растяжении связок рекомендуется после массажа на область поражения:
1.тугая давящая повязка
2.полуспиртовой компресс
3.разогревающие растирки

28. При переломе лодыжек, когда голень и стопа находятся в гипсовой повязке, следует массировать:
1.область поражения
2.симметричную конечность
3.воротниковую зону

29. При массаже суставов используют в основном приемы:
1.-поглаживания
2.разминания
3.непрерывистой вибрации

30. Методика «отсасывающего» или «деплеторного» массажа заключается в:
1.направлении массажных движений от центра к периферии
2.массаже проксимальных отделов конечностей
3.массаже дистальных отделов конечностей

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Критерии оценки	Шкала оценки образовательных результатов (в баллах)	
			Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
ПК–1.1 Организовывает безопасное пространство для занимающихся в	Знает: - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки;	Обучающийся дает 1 правильный вариант ответа.		

процессе спортивной подготовки	- организацию восстановительных мероприятий с учетом специфики вида спорта, возраста и пола занимающихся, - основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению массажа; - основные методики спортивного массажа. Умеет: организовать комплексное применение физических средств в восстановительном процессе спортсменов, с учетом возраста и пола.			

Ответы к тесту

1.	3	16	1
2.	3	17	1
3.	3	18	3
4.	3	19	2
5.	1	20	3
6.	2	21	3
7.	2	22	3
8.	1	23	1
9.	1	24	2
10.	3	25	1
11.	2	26	3
12.	2	27	3
13.	1	28	2
14.	2	29	3
15.	1	30	2

Проверяемая компетенция:

ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ПК-1.2. Применяет восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа

Проверяемый результат обучения:

Умеет:

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;
- проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.

Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса.

Тип (форма) задания: практическое задание

Пример типовых заданий (оценочные материалы)

Составить методику спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса (вид спорта, возраст и пол спортсменов по выбору) и провести массаж.

Оценочный лист к типовому заданию

Компетенции	Результаты обучения	Критерии оценки	Шкала оценки образовательных результатов (в баллах)	
			Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
ПК-1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе	Умеет: - использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; - проводить спортивный массаж в зависимости от целей и задач тренировочного процесса. Владеет: методиками спортивного массажа в зависимости от целей и	Обучающийся грамотно составляет методику массажа, обосновывает цели, задачи выбранной методики, соблюдает последовательность приемов массажа. Демонстрирует правильность выполнения приемов массажа		

с применением методик спортивного массажа.	задач тренировочного процесса.			

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

1. Для проверки знаниевых образовательных результатов проводится тестирование. Тесты разработаны по всем темам, изученным в рамках данной дисциплины. Вопросы теста открытого типа, обучающийся выбирает один правильный ответ. Тестирование проводится индивидуально. Задание выполняется письменно, время выполнения задания – 20 минут. По окончании выполнения задания преподаватель проверяет задание, делает замечания, указывает на допущенные ошибки.

2. Практическое задание «составить методику спортивного массажа в зависимости от целей и задач тренировочного процесса и провести массаж» (по выбору). Задание выполняется в парах, возможно индивидуальное выполнение задания. После определения методики спортивного массажа, обучающиеся друг на друге показывают технику выполнения массажа. Время выполнения задания – 20 минут. По окончании выполнения задания преподаватель делает замечания, указывает на допущенные ошибки.