

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»

факультет Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

«Массаж»

(Наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки (специализация)

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

(магистр, специалист, бакалавр)

Форма обучения

очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Нижний Новгород

2022

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к части, формируемая участниками образовательных отношений, блока «Дисциплины и модули» раздела Б1.В.01, что означает формирование в процессе обучения у студента профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы в области физической культуры.

В методическом плане дисциплина опирается на входные знания, умения и компетенции, полученные при изучении следующих дисциплин: «анатомия человека», «физиология человека».

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине(модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-2 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	ПК-2.1. Знает: - возрастные и половые особенности развития организма. ПК-2.2. Умеет: – осуществлять тренировочный процесс в базовых видах спорта с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма. ПК-2.3. Имеет опыт: – реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в базовых видах спорта.	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.	<i>Беседа, реферат, тестовые задания</i>
ПК-3 - 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-3.1. Знает: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спорта ПК-3.2. Умеет: - проводить восстановительные мероприятия с учетом специфики, возраста и пола обучающихся в базовых видах спорта, в том числе с применением методик спортивного массажа. ПК-3.3. Имеет опыт: - организации восстановительных мероприятий с учетом специфики, возраста и пола обучающихся в базовых видах спорта, в том числе с применением методик	Знать: общие основы и физиологические действия массажа ; показания, противопоказания и дозировка массажных процедур Уметь: применять средства избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности Владеть: навыками формирования здорового образа жизни	<i>Беседа, реферат, тестовые задания</i>

	спортивного массажа.		
--	----------------------	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144		144
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	66		20
- занятия лекционного типа	32		6
- занятия лабораторного типа	32		12
- контроль самостоятельной работы	2		2
самостоятельная работа	42		115
Промежуточная аттестация – экзамен	36		9

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы														
				из них														
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего					
Очная				Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная				
Тема 1. Введение в теорию «Массаж» Основные понятия и определения.	12		19	4		1	4					8		1	4		18	
Тема 2. «Массаж» при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	14		21	4		1	4		1			8		2	6		19	

Тема 3. «Массаж» заболеваниях органов еварения, нхноптозе и ельной вынужденной обилизации больных.	14		21	4		1	4		1			8		2	6		19
Тема 4. «Массаж» при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ, в акушерстве и гинекологии.	14		22	4		1	4		2			8		3	6		19
Тема 5. «Массаж» в неврологии, стоматологии, отоларингологии, офтальмологии.	14		16	4		1	4		2			8		3	6		13
Тема 6. «Массаж» в травматологии и ортопедии.	14		12	4		1	4		2			8		3	6		9
Тема 7. «Массаж» в специальных медицинских группах, в педиатрии, гериатрии.	14		11	4			4		2			8		2	6		9
Тема 8. Лечебный и спортивный массаж	10		11	4			4		2			8		2	2		9
В т.ч. текущий контроль	2		2									2		2			
Экзамен	36		9														
Итого	144		144	32		6	32		12			66		20	42		115

Обязательный дидактический минимум содержания дисциплины и ее учебно-образовательных модулей

№ раздела	Наименование раздела (модуля дисциплины)	Содержание раздела (дидактический минимум)
1	2	3
1	Введение в теорию. Основные понятия и определения.	История развития. Цели и задачи, средства и методы . Обязанности инструктора ЛФК. Разработка проведения массажа. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения массажа. Клинико-физиологические основы Основные механизмы Тонизирующее и трофическое влияние массажа на организм. Принципы применения. Виды массажа, применяемых в разных заболеваниях. Формы проведения. Выбор исходных положений Дозировка. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка.

		Режимы двигательной активности больных в стационаре и санатории. Вводный, основной и заключительный периоды – основные характеристики.
2	Массаж при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика сердечнососудистой системы. Показания массажа при заболеваниях сердечнососудистой системы. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.</p> <p>Массаж при недостаточности кровообращения. Понятие о недостаточности кровообращения при заболеваниях сердечнососудистой системы и ее степени. Задачи</p> <p>Массаж при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. Стадии гипертонической болезни. Задачи при гипертонической болезни. Периоды массажа для больных гипертонией в стационаре.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов дыхания. Задачи массажа при заболеваниях органов дыхания. Механизмы терапевтического воздействия при заболеваниях органов дыхания. Использование дыхательных упражнений.</p> <p>Массаж при бронхиальной астме. Определение, этиология и патогенез бронхиальной астмы. Методики массажа при бронхиальной астме. Первая помощь при астматическом приступе и астматическом статусе. Механизмы развития хронической дыхательной недостаточности. Роль массажа в профилактике ее развития.</p>
3	Массаж при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе длительной вынужденной иммобилизации больных.	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения. Задачи массажа при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы терапевтического воздействия массажа при заболеваниях органов пищеварения.</p> <p>Массаж при язвенной болезни. Основы этиопатогенеза язвенной болезни. Методики проведения массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Влияние дыхательных упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.</p> <p>Массаж при болезнях желчевыводящей системы. Классификация заболеваний желчевыводящей системы. Методики при холецистите. Методики при желчнокаменной болезни. Методики при дискинезии желудочно-кишечного тракта.</p> <p>Массаж в постоперационном периоде – задачи, методы. ЛФК после операций на грудной клетке.</p>
4	Массаж при заболеваниях мочевыводящей	Краткая анатомо-физиологическая характеристика органов мочевыводящей системы. Классификация и этиопатогенез заболеваний мочевыводящей системы. Массаж при заболеваниях

	системы, нарушения обмена веществ.	<p>мочевыводящей системы – показания и задачи. Методы лечебного воздействия массажа при заболеваниях мочевыводящей системы.</p> <p>Нарушения обмена веществ: виды, этиологические факторы. Массаж при ожирении. Массаж при заболеваниях щитовидной железы. Массаж при сахарном диабете.</p>
5	Массаж при неврологии, стоматологии, отоларингологии, офтальмологии.	<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика нервной системы. Показания массажа при заболеваниях нервной системы. массаж при заболеваниях головного мозга. Массаж при заболеваниях спинного мозга. Массаж при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). Массаж при неврозах.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика зубочелюстной системы (иннервация, кровоснабжение). Показания для массажа при заболеваниях и поражениях зубочелюстной системы. Анатомо-физиологическая характеристика ЛОР-органов. Этиопатогенез поражений верхних дыхательных путей. Показания для массажа при заболеваниях и поражениях ЛОР-органов.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика глаз (иннервация, кровоснабжение). Этиопатогенез поражений глаз. Показания для массажа при заболеваниях и поражениях глаз.</p>
6	Массаж в травматологии и ортопедии.	<p>Основы травматологии в ЛФК. Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костно-суставного аппарата. Массаж при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов.</p> <p>Грудная клетка и органы средостения – анатомо-физиологическая характеристика. Виды повреждений грудной клетки. Понятие о пневмотораксе, гидротораксе, гемотораксе. Массаж при переломах и повреждениях грудной клетки. Плечевой пояс и верхние конечности – анатомо-физиологическая характеристика. Массаж при повреждениях ключицы. Массаж при повреждениях плеча и предплечья. Массаж при переломах кисти.</p> <p>Скелет таза и органы малого таза – анатомо-физиологическая характеристика. Классификация переломов костей таза. Массаж при переломах костей таза. Скелет нижних конечностей – анатомо-физиологическая характеристика. Массаж при переломах бедренных костей. ЛФК при переломах костей голени. Массаж при повреждениях костей стопы.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика позвоночного столба. Массаж при переломах позвоночника в постиммобилизационном периоде. Массаж при компрессионных переломах позвоночника. Ориентировочная схема занятия ЛФК при переломах позвоночника.</p>

		<p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика суставно-связочного аппарата, виды суставов. Классификация повреждений суставов. Массаж при заболеваниях суставов (артритах, артропатиях). Массаж при травмах коленного сустава. Массаж при травмах голеностопного сустава.</p> <p>Причины развития дефектов осанки и сколиоза. Массаж при дефектах осанки. Массаж при сколиозах. Причины развития плоскостопия, классификация патологических стоп. Массаж при плоскостопии.</p>
7	Лечебный и спортивный массаж	<p>Понятие о массаже и его лечебном воздействии. История развития массажа. Классификация массажа. Системы и методы массажа в теории и практике. Гигиенические основы массажа. Механизмы воздействия и физиологические эффекты влияния массажа. Приемы массажа. формы и виды массажа. Поглаживание и растирание. Разминание и выжимание. Пассивные движения и движения с сопротивлением. Ударные приемы и вибрационный массаж. Ошибки при применении различных приемов массажа. Общий и частный спортивный массаж. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж. Самомассаж и массаж при травмах.</p>

Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Лекции;
- Обсуждение рефератов и докладов;
- Самостоятельная работа студентов, в которую входит подготовка к докладам и семинарам, решение задач;
- Консультации преподавателей.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

- Каковы показания для массажа волосистой части головы?
- Каковы показания для массажа шеи?
- Каковы показания для массажа лица?
- Каковы показания для массажа спины?
- Каковы противопоказания к применению массажа?
- План массажа головы. Приёмы, применяемые в этой области.
- План массажа лица. Приёмы, применяемые в этой области.
- План массажа шеи. Приёмы, применяемые в этой области.
- План массажа спины. Приёмы, применяемые в этой области.
- Методические рекомендации к массажу волосистой части головы.
- Методические рекомендации к массажу лица.
- Методические рекомендации к массажу шеи.
- Методические рекомендации к массажу спины.

После вводных лекций, в которых обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются возможные темы рефератов в рамках проблемного поля дисциплины, из которых студенты выбирают тему своего реферата, при этом студентом может быть

предложена и своя тематика. Тематика реферата должна иметь проблемный и профессионально ориентированный характер, требующей самостоятельной творческой работы студента.

Студенты готовят принтерный вариант реферата, делают по нему презентацию (в PowerPoint) и доклад перед студентами группы. Обсуждение доклада происходит в диалоговом режиме между студентами, студентами и преподавателем, но без его доминирования. Такая интерактивная технология обучения способствует развитию у студентов информационной коммуникативности, рефлексии критического мышления, самопрезентации, умений вести дискуссию, отстаивать свою позицию и аргументировать ее, анализировать и синтезировать изучаемый материал, акцентировано представлять его аудитории. Доклады по презентациям студенческих работ рекомендуется проводить в рамках обучающихся практикумов, студенческих вузовских и кафедральных конференций и других возможных видов научно-учебной работы, реализуемых в вузе.

Качество реферата (его структура, полнота, новизна, количество используемых источников, самостоятельность при его написании, степень оригинальности и инновационности предложенных решений, обобщений и выводов), а также уровень доклада (акцентированность, последовательность, убедительность, использование специальной терминологии) учитываются в системе балльно-рейтингового контроля и итоговой экзаменационной оценке по дисциплине.

Тематика реферативно-исследовательской работы выбирается студентом самостоятельно, при этом кафедра обеспечивает консультирование студента по ней и остальным видам самостоятельной работы.

Темы для реферативной работы студентов

(Форма отчета по самостоятельной работе – реферат, который может быть использован как основа доклада на семинарском занятии).

1. Лечебный массаж
2. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии
3. Методики дыхательной гимнастики
4. Пропаганда массовых форм оздоровления с помощью физических упражнений
5. Комплексное применение методов физиотерапевтического лечения и лечебной физкультуры
6. Лечебное плавание.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.	Уровень знаний ниже минимальных требований.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, соответствующем	Уровень

	Невозможно оценить полноту знаний вследствие отказа обучающего от ответа	Имели место грубые ошибки.	много негрубых ошибки.	подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	подготовки. Допущено несколько несуществен ных ошибок	программе подготовки, без ошибок.	знаний в объеме, превышающе м программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальны х умений . Невозможно оценить наличие умений вследствие отказа обучающего от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстр ированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продемонстри рованы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстри рованы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстр ированы все основные умения, реше ны все основные задачи с отдельными несуществен ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продемонстр ированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможно оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальны й набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ированы навыки при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ирован творческий подход к решению нестандартн ых задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция

		сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2.1 Содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации студентов

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

вопросы	Код формируемых компетенций
1. Понятие о массаже как методе АФК.	ПК-2, ПК-3
2. Нормативная база, организация и условия работы массажиста.	ПК-2, ПК-3
3. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.	ПК-2, ПК-3
4. Местные механизмы влияния массажа на организм.	ПК-2, ПК-3
5. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии).	ПК-2, ПК-3
6. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).	ПК-2, ПК-3
7. Классификация основных приемов классического массажа. Разновидности основных приемов.	ПК-2, ПК-3
8. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.	ПК-2, ПК-3
9. Характеристика и методика приема поглаживания.	ПК-2, ПК-3

10. Характеристика и методика приема растирания.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
11. Характеристика и методика приема разминания.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
12. Характеристика и методика приема вибрации.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
13. Характеристика и методика точечного массажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
14. Общая характеристика периостального массажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
15. Общая характеристика сегментарного массажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
16. Общая характеристика соединительнотканного массажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
17. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
18. Общая характеристика спортивного массажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
19. Общая характеристика аппаратного массажа.	
20. Техника выполнения массажа головы и лица.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
21. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
22. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
23. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
24. Техника выполнения массажа области грудной клетки.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
25. Техника закрытого массажа сердца при сердечно-легочной реанимации.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
26. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
27. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
28. Техника выполнения общего массажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
29. Особенности методики и приемы косметического массажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>
30. Основные виды, правила и приемы самомассажа.	<i>ПК-2, ПК-3</i>

--	--

6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2

1.Что такое массаж? а). метод реабилитации, в основе которого лежит механическое воздействие на ткани и органы больного б).метод реабилитации, в основе которого лежит физическое воздействие на ткани и органы в). реабилитации, в основе которого лежит природное воздействие на ткани и органы

2.Классификация видов массажа по цели: а). лечебный, диагностический,восстановительный б).лечебный, профилактический, восстановительный в).диагностический, профилактический, восстановительный

3. Положение тела больного при массаже: а). среднее физиологическое б). напряженное в). лёжа

4.Массажные движения выполняются: а). по ходу нервов б).по ходу мышц в).по ходу лимфо- и кровообращения

5. Основные приемы массажа: а). поглаживание б).растирание, разминание в).вибрация г). все вышеперечисленное

6. Основные виды плоскостного поглаживания: а). поверхностное, глубокое б).рубление, поколачивание в).разминание, вибрация

7.Основные виды растирания: а). поверхностное, глубокое б).рубление, поколачивание, вибрация в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.

8.Основные виды поперечного разминания: а).поверхностное, глубокое б).

6.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-3

1.Массаж- это метод: а). реабилитации б). физиолечения в). закаливания г). всё вышеперечисленное

2.Классификация видов массажа по методике выполнения: а).лечебный, диагностический,восстановительный б).классический, сегментарно-рефлекторный, аппаратный в).диагностический, профилактический, восстановительный

3. Оптимальная длительность курса массажа: а). 5 дней б). 10 дней в). 15 дней

4. Можно ли массировать лимфатические узлы? а). да б).нет в). по показаниям

5. Разновидности основного приема поглаживания: а).плоскостное (поверхностное, глубокое), обхватывающее (непрерывное, прерывистое) б). прямолинейное, круговое, спиралевидное в). продольное, поперечное г). непрерывистое, прерывистое

6. Основные виды обхватывающего поглаживания: а).рубление, поколачивание б).непрерывное, прерывистое в).разминание, вибрация

7. Разновидности основного приема разминания: а).поверхностное, глубокое б).продольное, поперечное (однонаправленное, разнонаправленное) в). прямолинейное, круговое, спиралевидное.

8. Разновидности основного приема вибрации: а). прерывистая, непрерывистая б).

однаправленное, разнонаправленное в).
прямолинейное, круговое, спиралевидное.

9.Противопоказания к массажу: а). нарушение целостности кожи б).заболевания кожи в). аневризмы сосудов г). все вышеперечисленное

10. Общее действие массажа: а). рефлексорное и нейро-гуморальное б). косметическое в).улучшает местное кровообращение г). все вышеперечисленное 11.Какое образование должен иметь массажист? а) физкультурное или медицинское б) сертификат массажиста в) все вышеперечисленное

однаправленное, разнонаправленное в).
прямолинейное, круговое, спиралевидное.

9.Противопоказания к массажу: а). угроза кровотечения б).инфекционные заболевания в). опухоли г). все вышеперечисленное

10. Местное действие массажа: а). косметическое (улучшает тонус, делает кожу более гладкой) б).улучшает кровообращение уменьшает застойные явления в).повышает эластичность мышц и связок г). все вышеперечисленное 11.Как нормируется работа массажиста? а) в массажных единицах б) в массажных курсах в) в массажных зонах

6.2.4. Темы, эссе, рефератов

1. История развития массажа
2. Физиологическое действие массажа на сердечно-сосудистую систему. Массаж при гипертонии и гипотонии.
3. Физиологическое действие массажа на кожу. Массаж при ожогах.
4. Физиологическое действие массажа на дыхательную систему. Массаж при бронхиальной астме. Массаж при бронхите.
5. Физиологическое действие массажа на мышечную систему
6. Физиологическое действие массажа на нервную систему. Массаж при радикулите. Массаж при грыже позвоночной.
7. Соединительно-тканый массаж. Периостальный массаж. Сегментарный массаж
8. Массаж в сочетании с другими видами лечения
9. Основные и вспомогательные приёмы поглаживания
10. Основные и вспомогательные приёмы растирания
11. Основные и вспомогательные приёмы разминания
12. Основные и вспомогательные приёмы вибрации
13. Массаж на травмах конечностей
14. Массаж на переломах позвоночника и таза
15. Массаж на черепно-мозговых травмах
16. Массаж при неврите лицевого нерва
17. Массаж при нарушении обмена веществ
18. Массаж при дискинезии желчевыводящих путей
19. Массаж при заболеваниях сосудов конечностей
20. Массаж в ортопедии
21. Массаж при сколиозе
22. Массаж при врождённом вывихе бедра
23. Массаж при запорах(метеоризмах) грудных детей
24. Массаж при ДЦП
25. Массаж при заболеваниях и травматических повреждениях центральной периферической нервной системы
26. Массаж в клинике внутренних болезней
27. Массаж в хирургической практике, при заболеваниях кожи
28. Массаж в гинекологической практике. Массаж при заболеваниях мужской половой сферы
29. Массаж в детской практике

- 30. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- 31. Точечный массаж
- 32. Аппаратный массаж
- 33. Подводный душ-массаж
- 34. Косметический массаж
- 35. Спортивный массаж. Гигиенический массаж

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Белая Н. А. - Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособие для мед. работников. - М.: Советский спорт, 2004. - 272 с. - 29 экз.

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

б) Дополнительная литература:

1. Классический массаж [Электронный ресурс] : учебник / под ред. М. А. Ерёмушкина. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439470.html>
2. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М.А. Ерёмушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430415.html>

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Электронная библиотека <http://www.lib.unn.ru/ebs.html>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов.

Для проведения практических занятий необходим массажный кабинет, оборудованный массажными столами (кушетками), аптечкой первой помощи.

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор: Великанов П.В.