

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

(факультет / институт / филиал)

Утверждено на заседании методической комиссии

Института клинической медицины

Протокол №2 от 26.01.2023

## **Рабочая программа дисциплины**

Массаж

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки

49.03.02

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

Бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

Очная и заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2023 год

## 1. Место и цели дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Массаж» относится к **Части, формируемая участниками образовательных отношений**. Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы. Дисциплина преподаётся в 5 семестре ОФО, 3 курс ЗФО.

**Целями освоения дисциплины «Массаж»** является формирование у студентов компетенций, связанных с направленным использованием разнообразных средств физической культуры в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

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

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень освоения – при наличии в карте компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<b>УК-3.</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<b>УК-3.1.</b> Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; -методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. <b>УК-3.2.</b> Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; -защищать достоинство и интересы обучающихся

	<p>и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; -использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; -составить психологопедагогическую характеристику (профиль) личности; -устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p><b>УК-3.3.</b></p> <p>Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>УК-1.1. Формулирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие и классификации систем;</li> <li>- структуру и закономерности функционирования систем;</li> <li>- особенности системного подхода в научном познании;</li> <li>- понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах;</li> <li>- основные технологии поиска и сбора информации;</li> <li>- форматы представления информации в компьютере;</li> <li>- правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных;</li> <li>- технологию осуществления поиска информации;</li> <li>- технологию систематизации полученной информации;</li> <li>- способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов;</li> <li>-основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;</li> <li>- виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы).</li> </ul> <p>УК-1.2. Представляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу с информацией, представленной в различной форме;</li> <li>- обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы;</li> <li>-отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок;</li> <li>- обосновывать способы решения задач научно-</li> </ul>

	<p>исследовательской направленности с позиций системного подхода;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.</li> </ul> <p>УК-1.3. Демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;</li> <li>- использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);</li> <li>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ul>
--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины для очной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, всего 108 часов, из которых 49 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (16 часов занятия лекционного типа, 32 часов практические занятия, 1 час мероприятия промежуточной аттестации). 59 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

Объем дисциплины для заочной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, всего 72 часов, из которых 11 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем. 93 часов составляет самостоятельная работа обучающегося и 4 часа контроль.

#### Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе															Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы																
			из них																
	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	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная		
Тема 1. Анатомо-физиологические основы жизнедеятельности организма человека	18	18	3						2		1				5	1	3	17	
Тема 2. Физиоло-	3	3	6		3				16		4			2	2	9	1	2	

гическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	6	6												2			4		7
Тема 3. Техника и методика выполнения оздоровительного и спортивного массажа	3 6	3 6	6		3				16		4			2	2 2		9	1 4	2 7
Тема 4. Точечный массаж, самомассаж.	1 8	1 8	3						2		1				5		1	1 3	1 7
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>																			

## Тематика разделов дисциплины

- 1. Анатомо-физиологические основы жизнедеятельности организма человека.** Костно-мышечная система. Костно-мышечная система. Висцеральные системы и их функции. Нервно-гуморальная регуляция функций организма.
- 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа.** Введение в массаж. Методики проведения массажа. Особенности частных методик лечебного массажа. Основные и вспомогательные приемы поглаживания и растирания. Основные и вспомогательные приемы разминания и вибрации. Массаж отдельных частей тела. Массаж верхних и нижних конечностей. Массаж спины, груди, воротниковой зоны и живота. Массаж головы, лица и шеи.
- 3. Техника и методика выполнения оздоровительного массажа.** Массаж при заболеваниях внутренних органов у спортсменов. Массаж при заболеваниях суставов и радикулитах. Массаж при заболеваниях нервной системы. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивный массаж. Массаж при спортивных травмах. Виды спортивного массажа по цели выполнения: подготовительный (мобилизационный), репаративный (восстановительный), превентивный (профилактический), реабилитационный (после заболеваний, травм). Техника массажа. Методика массажа. Особенности массажа в разных видах спорта
- 4. Точечный массаж, самомассаж.** Механизм действия точечного массажа. Понятие о биологически активных точках (БАТ), меридианах. Способы нахождения БАТ, индивидуальный цунь. Техника точечного массажа. Основы методики точечного массажа. Тормозной, возбуждающий и нейтральный методы точечного массажа.

## 4. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов обучения, в дисциплине «Массаж» используются различные образовательные технологии:

- 1. Информационно-развивающие технологии*, направленные на овладение большим запасом знаний, запоминание, осмысление и свободное оперирование ими.

Используется лекционный метод (традиционные, проблемные лекции, лекции-диалоги, лекция с опорным конспектированием), лабораторные занятия (выполнение различных приемов массажа), различные формы самостоятельной работы студентов (самостоятельное изучение литературы, составление опорных конспектов, подготовка рефератов). В самостоятельной

работе студентов делается акцент на применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

2. *Деятельностные практико-ориентированные технологии*, направленные на формирование системы профессиональных практических навыков и умений, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность.

Используются лабораторные занятия для самостоятельной работы, направленные на отработку практических приемов массажа и подбора для их выполнения при различной патологии, в спортивной практике и для самомассажа.

3. *Личностно-ориентированные технологии обучения*, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при выполнении домашних индивидуальных заданий, подготовке индивидуальных отчетов по практическим работам, на еженедельных консультациях.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, и в целом в учебном процессе они составляют не менее 60 % аудиторных занятий. Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов составляют не более 50% аудиторных занятий.

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- выполнение письменных домашних заданий;
- решение ситуационных задач;
- написание контрольных работ (для студентов ЗФО).
- самостоятельная отработка приемов массажа.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на лабораторных занятиях и консультациях в форме устного опроса; тестирования; проверки навыков выполнения приемов массажа, оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, инициативных рефератов и докладов; решения ситуационных задач.

## **6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

### **6.1. Описание шкал оценивания**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачёта. Список контрольных вопросов формирует преподаватель. Оценивается уровень знаний, умений и владений в рамках заявленных компетенций. Используется шкала оценивания «зачёт-незачёт»:

- «зачтено» – студент владеет и умеет использовать теоретические и практические знания по предмету, способен на их основе формулировать выводы и приводить аргументы, теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены.
- «не зачтено» – студент не способен ориентироваться в учебном материале по предмету, теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, необходимые практические умения работы не сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено минимальным числом баллов.

Тестовые задания оцениваются по пятибальной системе. Усчитывается количество (%) правильных ответов или правильно выполненных контрольных заданий:

- «отлично» – процент правильных ответов 80 - 100%;
- «хорошо» – процент правильных ответов 65 - 79,9%;
- «удовлетворительно» – процент правильных ответов 50-64,9%;
- «неудовлетворительно» – процент правильных ответов менее 50%.

Выполнение приемов массажа оценивается по пятибальной шкале:

- 2 балла – допущены серьезные ошибки в выборе приемов массажа их практическом выполнении;
- 3 балла – задание выполнено отчасти, допущены ошибки в последовательности выполнения приемов массажа;
- 4 балла – задание в целом выполнено, но допущены несколько незначительных ошибки в выполнении приемов массажа;
- 5 баллов – задание выполнено, приемы массажа выполняются правильно.

Устный опрос проводится для оценки знаний студентами теоретического материала; способности логически верно и аргументировано излагать материал; умения анализировать факты и проблемные аспекты по теме. Применяется шкала «зачтено-незачтено»:

- «Зачтено» ставится, если студент свободно владеет информацией о массаже, видит общие принципы применения массажа для профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации, повышения физической работоспособности, грамотно и уверенно отвечает на все вопросы билета, иллюстрируя свой ответ необходимыми примерами, свободно оперирует терминологией и фактическим материалом, демонстрирует понимание анатомо-физиологических основ массажа и владение информацией о приемах и технике разных видов, форм и методов массажа.
- «Не зачтено» ставится, если студент обнаруживает существенные пробелы в усвоении программного материала, допускает при ответе ошибки принципиального характера, не владеет терминологией и не имеет по данной дисциплине знаний, необходимых для дальнейшего изучения дисциплин, связанных с физической реабилитацией.

Доклады/презентации - оценивается полнота собранного теоретического материала; свободное владение содержанием; умение логически верно излагать материал; умение создавать содержательную презентацию; умение комплексно анализировать материал; способность иллюстрировать материал; умение работать с информационными ресурсами. Применяется пятибальная шкала:

- «отлично» – доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступле-

ние сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); студент свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента (7 - 10 минут).

- «хорошо» – представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» – выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.
- «неудовлетворительно» – доклад имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации; выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

## 6.2. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости предусматривает систематический мониторинг качества получаемых студентами знаний и практических умений по всем разделам учебного плана, а также результатов самостоятельной работы над изучаемой дисциплиной и контрольных работ (предусмотренным Учебным планом для ЗФО). Используется промежуточное тестирование, систематизированное по разделам учебного курса.

***Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:***

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопросы.
- и т.п.

***Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:***

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (практическую демонстрацию выполнения приобретенных навыков) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

*По сложности ПКЗ разделяются на простые и комплексные задания.*

*Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий. Простые задания применяются для оценки умений. Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение лабораторных работ. Комплексные практические задания применяются для оценки владений.*

*Типы практических контрольных заданий:*

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),



- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия
- т.п.

Для проведения итогового контроля сформированности компетенции используются защиты индивидуальных или групповых проектов, оформление и защита отчетов по комплексным практическим работам, портфолио и т.п.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

Контрольные вопросы к теоретическому зачету

1. Понятие о массаже как методе АФК.
2. Нормативная база, организация и условия работы массажиста.
3. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Местные механизмы влияния массажа на организм.
5. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии).
6. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
7. Классификация основных приемов классического массажа. Разновидности основных приемов.
8. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.
9. Характеристика и методика приема поглаживания.
10. Характеристика и методика приема растирания.
11. Характеристика и методика приема разминания.
12. Характеристика и методика приема вибрации.
13. Характеристика и методика точечного массажа.
14. Общая характеристика периостального массажа.
15. Общая характеристика сегментарного массажа.
16. Общая характеристика соединительнотканного массажа.
17. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.

18. Общая характеристика спортивного массажа.
19. Общая характеристика аппаратного массажа.
20. Техника выполнения массажа головы и лица.
21. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.
22. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.
23. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.
24. Техника выполнения массажа области грудной клетки.
25. Техника закрытого массажа сердца при сердечно-легочной реанимации.
26. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.
27. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.
28. Техника выполнения общего массажа.
29. Особенности методики и приемы косметического массажа.
30. Основные виды, правила и приемы самомассажа

#### Практический зачёт

1. Уметь проводить поглаживание.
2. Уметь проводить растирание.
3. Уметь проводить разминание.
4. Уметь проводить вибрацию.
5. Уметь проводить рубление.
6. Уметь проводить похлопывание.
7. Уметь проводить поколачивание.
8. Уметь проводить поглаживание пунктирование.
9. Массаж головы.
10. Массаж спины.
11. Массаж нижних конечностей.
12. Массаж воротниковой области.
13. Массаж верхних конечностей.
14. Массаж груди.
15. Массаж живота.
16. Баночный массаж.
17. Восстановительный массаж.

Контрольные вопросы для самостоятельной работы и подготовки к зачету.

1. Краткая история массажа.
2. Преимущества массажа как метода АФК.
3. Требования к профессиональному образованию массажиста.
4. Требования к личности массажиста.
5. Организация работы массажного кабинета.
6. Принципы нормирования работы массажиста.
7. Общие и местные механизмы влияния массажа на организм.
8. Виды классификаций массажа.
9. Общие показания к проведению массажа.
10. Местные показания к проведению массажа.

11. Общие противопоказания к проведению массажа.
12. Местные противопоказания к проведению массажа.
13. Основные приемы классического массажа.
14. Техника основных приемов классического массажа.
15. Характеристика и методика точечного массажа.
16. Общая характеристика периостального массажа.
17. Общая характеристика сегментарного массажа.
18. Общая характеристика соединительнотканного массажа.
19. Общая характеристика спортивного массажа.
20. Общая характеристика аппаратного массажа.
21. Техника выполнения массажа головы и лица.
22. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.
23. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.
24. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.
25. Техника выполнения массажа области грудной клетки.
26. Техника закрытого массажа сердца при сердечно-легочной реанимации.
27. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.
28. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.
29. Техника выполнения общего массажа.
30. Особенности методики и приемы косметического массажа.
31. Основные виды, правила и приемы самомассажа.
32. Понятие о массаже как методе АФК.
33. Нормативная база работы массажиста.
34. Организация и условия работы массажиста.
35. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
36. Местные механизмы влияния массажа на организм.
37. Классификация массажа по цели назначения.
38. Классификация массажа по методике исполнения.
39. Классификация массажа по топографии.
40. Показания к проведению массажа (общие и местные).
41. Противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
42. Классификация основных приемов классического массажа.
43. Разновидности основных приемов классического массажа.
44. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО КУРСУ «МАССАЖ» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ АФК

### ТЕМА «ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА»

**Вариант 1** 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 ор-

**Вариант 2** 1. Массаж- это метод: а). реабилитации б). физиолечения в). закаливания г). всё вышеперечисленное

ганы 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). однонаправленное, 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

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

3. Оптимальная длительность курсамассажа: 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). однонаправленное, 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

## ТЕМА «МАССАЖ конечностей»

Вариант 1 1. Длительность массажа верхней или нижней конечности. а). 1 у.е. б). 1,5 у.е. в). 2,0 у.е.

2. Что входит при массаже в пояс верхней конечности? а). кисть, локоть, плечо б). надплечье и область лопатки в). плечо, предплечье и надплечье

3. Положение тела больного при массаже верхней конечности: а). лежа на спине б). лежа на животе в). сидя или лежа

4. Направления массажных движений при массаже верхней конечности: а). от периферии (пальцев) к центру (подмышечной впадине) б). в боковой части - к подкрыльцовой ямке в). в нижней части – к подмышечной ямке

5. Место расположения крупных лимфатических узлов на верхней конечности: а) в межпальцевых промежутках б) в локтевой ямке, подмышечной впадине в) в плечевой борозде

6. Целесообразно ли массировать кисть отдельно от предплечья? а). да б). нет в). в зависимости от диагноза

7. Направления массажных движений при массаже кисти а). от кончиков пальцев до средней трети предплечья б). круговые в области суставов в). встряхивание в горизонтальной плоскости

8. Какие анатомические зоны необходимо обходить при массаже верхней конечности? а). локтевую ямку, подмышечную впадину, внутреннюю борозду двуглавой мышцы б). таких зон нет в). зоны суставов

9. Последовательность воздействия при массаже плеча: а). дельтовидная мышца, плечевой сустав б). грудина, надплечье, плечо в). лучезапястный, локтевой, плечевой сустав

10. Каково среднее физиологическое положение верхней конечности? а). полуразогнутое б). полусогнутое в). выпрямленное

Вариант 2 1. Длительность массажа конечности + пояса конечности. а). 1 у.е. б). 1,5 у.е. в). 2,0 у.е.

2. Что входит при массаже в пояс нижней конечности? а). ягодичная область и поясница б). стопа, коленный сустав, тазобедренный сустав в). плюсна, предплюсна и фаланги пальцев

3. Положение тела больного при массаже нижней конечности: а). лежа на спине б). лежа на животе в). сидя

4. Направления массажных движений при массаже нижней конечности: а). от периферии (пальцев) к центру (области таза) б). в боковой части - к подкрыльцовой ямке в). в нижней части – к паховой ямке

5. Место расположения крупных лимфатических узлов на нижней конечности: а) в межпальцевых промежутках б) в подколенной ямке, паховой складке в) в бедренной борозде

6. Целесообразно ли массировать стопу отдельно от голени? а). да б). нет в). в зависимости от диагноза

7. При выполнении вибрации в какой области нижней конечности надо ослаблять силу воздействия? а). внутренняя поверхность бедра б). наружная поверхность бедра в). задняя поверхность бедра

8. Какие анатомические зоны необходимо обходить при массаже нижней конечности? а). копчик б). бедренный нерв в). паховая область и подколенная впадина

9. Последовательность воздействия при массаже ягодичных мышц: а). от крестца, копчика, гребней подвздошных костей к паховым лимфузлам б). от крестца, копчика, гребней подвздошных костей к подколенным лимфузлам в). от крестца, копчика, гребней подвздошных костей к подвздошным лимфузлам

10. Каково среднее физиологическое положение нижней конечности? а). полуразогнутое б). полусогнутое в). выпрямленное

ключ

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивное здоровье»**

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437575.html>
2. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428344.html>

### **б) дополнительная литература:**

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс] : Учебник для институтов физической культуры / Иваницкий М.Ф., Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - Изд. 9-е. - М. : Человек, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131195.html>

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. [www.massaging.ru/vidu](http://www.massaging.ru/vidu) Виды массажа
3. [www.infamed.com/pub/a057.html](http://www.infamed.com/pub/a057.html). Классификация массажа и его видов
4. [www.manualdoktor.ru/php/content.php?id=703](http://www.manualdoktor.ru/php/content.php?id=703)  
[www.manualdoktor.ru/php/content.php?id=703](http://www.manualdoktor.ru/php/content.php?id=703)
5. [otherreferats.allbest.ru/Медицина/00036668\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/Медицина/00036668_0.html). Лечебный массаж и его виды
5. [flymassage.narod.ru/m/6/6.html](http://flymassage.narod.ru/m/6/6.html)  
[www.massazh.info/...raznovidnosti...kategoriiam](http://www.massazh.info/...raznovidnosti...kategoriiam)  
dli О. Глезер и В. А. Далихо - Сегментарный массаж.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Массажный кабинет: массажные столы.
- Зал ЛФК: маты, фитболы, гантели, гимнастическое оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению (профилю), специальности (специализации) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Автор (ы) Елышева Е.А.

Заведующий кафедрой Курникова М.В.