

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Массаж»

Основной образовательной программы по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки – спортивная подготовка в избранном виде спорта

квалификация - бакалавр

Форма обучения очная и заочная

Автор-разработчик:

Прянишникова Ольга Альфонсовна, кандидат биологических наук, доцент/доцент
кафедры теории и методики физической культуры и педагогики

Великие Луки 2020

Заведующий кафедры физиологии и спортивной медицины:
Гродничев Руслан Михайлович, доктор биологических наук, профессор

 (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна

 (подпись)

Рецензенты: Бучацкая Ирина Николаевна, кандидат биологических наук/ доцент
специальности физиологии

Королёва Людмила Николаевна, главный врач Государственного бюджетного
учреждения здравоохранения Псковской области «Детский санаторий «Великолукский»

РЕЦЕНЗИЯ
на фонд оценочных средств по дисциплине «Массаж»
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (спортивная подготовка
в избранном виде спорта) ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Массаж». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения – этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к экзамену, перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на экзамене, перечень практических заданий. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (спортивная подготовка в избранном виде спорта). Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Массаж», а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к экзамену состоит из 60 пунктов, а перечень практических навыков - из 30 заданий. Вопросы к экзамену и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике, дисциплины. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Массаж» по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (адаптивная физическая культура) (профиль – спортивная подготовка в избранном виде спорта) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

Королёва Людмила Николаевна
 Главный врач
 ГБУЗ Псковской области
 «Детский санаторий
 «Великолукский»



14 февраля 2020 года

РЕЦЕНЗИЯ
на фонд оценочных средств по дисциплине «Массаж»
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (спортивная подготовка
в избранном виде спорта) ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Массаж». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения – этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к экзамену, перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на экзамене, перечень практических заданий. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (спортивная подготовка в избранном виде спорта). Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Массаж», а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к экзамену состоит из 60 пунктов, а перечень практических навыков - из 30 заданий. Вопросы к экзамену и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике, дисциплины. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Массаж» по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (адаптивная физическая культура) (профиль – спортивная подготовка в избранном виде спорта) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

Бучацкая Ирина Николаевна, кандидат
биологических наук /доцент кафедры физиологии
и спортивной медицины _____ Бучацкая И.Н.

Подпись доцента кафедры «физиологии и спортивной медицины» ФГБОУ ВО
«Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» Бучацкой И.Н.
удостоверяю

Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта» _____ Попланова И.Г.

14 февраля 2020 года



Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	8
----------------	---

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	8
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	10
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
3.1. Очная форма обучения.....	10
3.2. Заочная форма обучения.....	11
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	12
4.2. Заочная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	13
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	25
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	25
5.1.1. Очная форма обучения.....	25
5.1.2. Заочная форма обучения	35
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	46
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	46
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	48
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	48
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	48
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	49
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	50
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания..	
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения	51
6.4.3. Перечень практических заданий на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	55
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	57
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	60
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	61
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	61
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	61
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	62
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	62
7.3. Программное обеспечение.....	62
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	62
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	62
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	63
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	63
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	63
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	64

9.1. Очная форма обучения.....	64
9.2. Заочная форма обучения.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	68
Контрольные работы для обучающихся	68
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	73
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	77
Тексты/конспекты лекций	77
ПРИЛОЖЕНИЕ №4	88
Электронный образовательный ресурс	88

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-3. Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Компетенция	Код профессионального стандарта, код трудовой функции (при наличии) и наименование трудовой функции, соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер» (код 05.003)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
ПК-3	D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства. D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося. D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения	ПК-3.1. Знает: <i>виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, основы организации здорового образа жизни, методики медико-биологического и психологического тестирования, планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий, методы организации медико-биологического контроля в спорте, порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</i> ПК-3.2. Умеет: <i>вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки, использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося,</i>

	спортивной подготовки.	выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья. ПК-3.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий, анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации, Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий, анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизации и использования данных для коррекции спортивной подготовки, анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизации и использования данных для коррекции спортивной подготовки, контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников,
--	-------------------------------	---

Письменные самостоятельные работы		–	–	–	–	–	–	–	–
Изучение теоретического материала		34	–	–	–	–	–	–	34
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)		10	–	–	–	–	–	–	10
Подготовка к промежуточной аттестации		10	–	–	–	–	–	–	10
В том числе:	часы	108	–	–	–	–	–	–	108
	зачетные единицы	3	–	–	–	–	–	–	3

**Из 54 часов – 52 в активной и интерактивной формах.*

3.2. Заочная форма обучения

[illegible]

<i>Письменные самостоятельные работы</i>		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Изучение теоретического материала</i>		64	–	–	–	–	–	–	64	–	–
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		20	–	–	–	–	–	–	20	–	–
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		10	–	–	–	–	–	–	10	–	–
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	108	–	–	–	–	–	–	108	–	–
	<i>зачетные единицы</i>	3	–	–	–	–	–	–	3	–	–

**Из 14 часов – 14 в активной и интерактивной формах.*

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа студента	Всего часов
1	Раздел 1. Общие теоретические основы массажа	4	2	4	-	10	20
	Тема 1.1. История развития массажа.	2	-		-	2	4
	Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	2	-		-	2	4
	Тема 1.3. Гигиенические основы массажа.	-	2		-	2	4
	Тема 1.4. Системы, методы и формы массажа.	-	-	4	-	4	8
2	Раздел 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	-	-	10	-	10	20
	Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	-	-	2	-	2	4

	Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	-	-	2	-	2	4
	Тема 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	-	-	2	-	2	4
	Тема 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	-	-	2	-	2	4
	Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы	-	-	2	-	2	4
3	Раздел 3. Методика проведения видов спортивного массажа	-	-	12	-	12	24
	Тема 3.1. Спортивный массаж его виды	-	-	6	-	6	12
	Тема 3.2. Особенности массажа в отдельных видах спорта	-	-	6	-	6	12
4	Раздел 4. Особенности методик лечебного массажа.	-	-	22	-	22	44
	Тема 4.1. Методика массажа при заболеваниях CCC и дыхательной системы.	-	-	4	-	4	8
	Тема 4.2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	-	-	6	-	6	12
	Тема 4.3. Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.	-	-	2	-	2	4
	Тема 4.4. Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	-	-	4	-	4	8
	Тема 4.5. Методика массажа при нарушении обмена веществ.	-	-	2	-	2	4
	Тема 4.6. Методики массажа в травматологии.	-	-	4	-	4	8
	ИТОГО	4	2	48	-	54	108

4.2. Заочная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа студента	Всего часов
1	Раздел 1. Общие теоретические основы массажа	4	-	-	-	16	20
	Тема 1.1. История развития массажа.	2	-	-	-	2	4
	Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	2	-	-	-	2	4
	Тема 1.3. Гигиенические основы массажа.	-	-	-	-	4	4
	Тема 1.4. Системы, методы и формы массажа.	-	-	-	-	8	8
2	Раздел 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа	-	-	6	-	14	20
	<i>Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание.</i>	-	-	-	-	4	4
	<i>Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание.</i>	-	-	2	-	2	4
	<i>Тема 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание.</i>	-	-	2	-	2	4
	Тема 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание.	-	-	2	-	2	4
	Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы.	-	-	-	-	4	4
3	Раздел 3. Методика проведения видов спортивного массажа	-	-	2	-	22	24
	Тема 3.1. Спортивный массаж его виды.	-	-	2	-	10	12
	Тема 3.2. Особенности массажа в отдельных видах спорта.	-	-	-	-	12	12
4	Раздел 4. Особенности методик лечебного массажа.	-	-	2	-	42	44

Тема 4.1. Методика массажа при заболеваниях ССС и дыхательной системы.	-	-	-	-	8	8
Тема 4.2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	-	-	-	-	12	12
Тема 4.3. Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.	-	-	-	-	4	4
Тема 4.4. Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	-	-	-	-	8	8
Тема 4.5. Методика массажа при нарушении обмена веществ.	-	-	-	-	4	4
Тема 4.6. Методики массажа в травматологии.	-	-	2	-	6	8
ИТОГО	4	-	10	-	94	108

конец аннотации

Темы и их краткое содержание

Четвертый курс

Раздел 1. Общие теоретические основы массажа

Тема 1.1. История развития массажа

Интерактивная лекция (2 часа)

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Китае, Индии, Египте, Риме, у древних славянских племен.

Развитие массажа в России до Октябрьской революции. Заслуги отечественных ученых М.Я. Мудрова, С.Г. Зыбелина, Н.М. Амбодика, В.А. Манасейнова, И.З. Гопадзе и других в развитии массажа в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития массажа в России.

Развитие массажа в России до Октябрьской революции. Заслуги отечественных ученых М.Я. Мудрова, С.Г. Зыбелина, Н.М. Амбодика, И.З. Гопадзе и других в развитии массажа в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития массажа в России. Развитие спортивного массажа в России.

Самостоятельная работа (2 часа)

Развитие массажа в СССР и России. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И.М. Саркизова-Серазини (доклады по теме).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основы организации здорового образа жизни;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического обеспечения спортивной подготовки,

навыков/опыта деятельности-анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения.

Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа

Интерактивная лекция (2 часа)

Содержание курса. Организация занятий по массажу. Понятие о массаже. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.

Влияние массажа на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.

Влияние массажа на кожу: усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, сдвигание верхних слоев эпителия, улучшение деятельности сальных и потовых желез, улучшение обмена веществ.

Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений, значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения.

Самостоятельная работа (2 часа)

Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, увеличение скорости тока крови и лимфы, улучшение снабжения питательными веществами.

Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методики медико-биологического и психологического тестирования, методы организации медико-биологического контроля в спорте;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности-анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля.

Тема 1.3. Гигиенические основы массажа

Семинарское занятие (2 часа)

Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, требованиям, предъявляемые к массажисту и массируемому спортсмену.

Самостоятельная работа (2 часа)

Режим работы массажиста. Поза массируемого и массирующего. Общие показания и противопоказания к назначению массажа. Смазывающие средства.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основы организации здорового образа жизни;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, обеспечения спортивной подготовки.

Тема 1.4. Системы, методы и формы массажа

Практическое занятие № 1(2 часа)

Краткая характеристика русской, шведской и финской систем, а также сегментарного, точечного и других видов массажа.

Характеристика ручного классического массажа. Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др. и их применение в спортивном массаже). Особенности физиологического действия аппаратного массажа.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Особенности методики и техники вибрационного, пневматического, гидромассажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения (длительность сеанса общего, частного массажа и время суток). Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике. Сочетание аппаратного массажа с ручным и методика его проведения.

Самостоятельная работа (4 часа)

Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа), методика последовательного проведения сеанса массажа по участкам тела; чередование приемов; распределение времени на прием и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже. Краткая характеристика частного массажа. Понятие о курсе массажа. Массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже. Понятие о курсе массажа. Применение систем массажа в избранном виде спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки, использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося;

навыков/опыта деятельности- контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий, анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизации и использования данных для коррекции спортивной подготовки.

Раздел 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа

2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приёма поглаживания

Практическое занятие (2 часа)

Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное, концентрическое. Дополнительные приемы поглаживания.

Особенности выполнения приема поглаживание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Самостоятельная работа (2 часа)

Овладение навыками выполнения всех разновидностей данного приема с различных сторон тела пациента.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, обеспечения спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание

Практическое занятие (2 часа)

Понятие о приеме. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, продольное, продольное с отягощением, подушечкой большого пальца, предплечьем.

Дополнительные приемы выжимания: кулаками, подушечками четырех пальцев.

Особенности выжимания на различных областях тела. Значение выжимания при проведении сеанса массажа в условиях бани. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Самостоятельная работа (2 часа)

Значение выжимания при проведении сеанса массажа в условиях бани.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, обеспечения спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание

Практическое занятие (2 часа)

Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, ребром ладони, продольное, щипцеобразное, основанием ладони, фалангами пальцев, согнутых в кулак, подушечкой большого пальца (с отягощением). Дополнительные приемы разминания: кулаками и др.

Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Самостоятельная работа (2 часа)

Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, обеспечения спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание

Практическое занятие (2 часа)

Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности растирания: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки с отягощением, прямолинейное спиралевидное и кругообразное подушечкой большого пальца (пальцев) и с отягощением, основанием ладони (ладоней), гребнями пальцев, согнутых в кулак, «щипцы» прямолинейные, зигзагообразные. **Дополнительные приемы растирания.**

Особенности выполнения приема растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

Самостоятельная работа (2 часа)

Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, обеспечения спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы

Практическое занятие (2 часа)

Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Особенности выполнения приема потряхивание, движение и ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Самостоятельная работа (2 часа)

Особенности выполнения приема потряхивание, движение и ударных приемов на различных участках тела.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, обеспечения спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Раздел 3. Методика проведения видов спортивного массажа

Тема 3.1. Спортивный массаж его виды

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Основные принципы построения тренировочного массажа. Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения: **разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий и мобилизующий. Особенности предварительного массажа в зависимости от вида спорта.**

Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между отдельными снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.), между тренировочными занятиями (при 2-4-х в день), после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и после соревнований.

Практическое занятие № 2 (4 часа)

Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между отдельными снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.), между тренировочными занятиями (при 2-4-х в день), после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и после соревнований.

Массаж при спортивных травмах.

Самостоятельная работа (6 часов)

Физиологическое обоснование: понятие о сеансе восстановительного массажа.

Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.

Совершенствование техники выполнения приемов массажа. Освоение навыков проведения восстановительного массажа.

Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже, их физиологическое действие, дозировка и методика сочетания с массажем (конспект восстановительного массажа в одном из видов спорта).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, планы медико-биологических мероприятий, методы организации медико-биологического контроля в спорте, порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического обеспечения спортивной подготовки, использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и

наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий, анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения, формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации, Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий, анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизации и использования данных для коррекции спортивной подготовки, анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизации и использования данных для коррекции спортивной подготовки, контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Тема 3.2. Особенности массажа в отдельных видах спорта

Практическое занятие № 1 (4 часа)

Характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: в акробатике, баскетболе, боксе, борьбе (классической, вольной, самбо), волейболе, ручном мяче, гребле, легкой атлетике (бег, барьерный бег, тройной прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, метание молота, толкание ядра, метание диска, десятиборье).

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: лыжном спорте (лыжные гонки, лыжное двоеборье), плавании, прыжках в воду, прыжках на батуте, спортивной гимнастике, стрельбе из лука, футболе, художественной гимнастике.

Овладение навыками массажа применительно к отдельным видам спорта.

Самостоятельная работа (6 часов)

Овладение навыками массажа применительно к отдельным видам спорта (конспект тренировочного массажа в одном из видов спорта).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, планы медико-биологических мероприятий, методы организации медико-биологического контроля в спорте, порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

умений – вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического обеспечения спортивной подготовки, использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий, анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения, формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации, Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий, анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизации и использования данных для коррекции спортивной подготовки, анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизации и использования данных для коррекции спортивной подготовки, контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Раздел 4. Особенности методик лечебного массажа

Тема 4.1. Методика массажа при заболеваниях ССС и дыхательной системы

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: методика массажа при гипертонической болезни, методика массажа при гипотонической болезни, методика массажа при стенокардии, методика массажа в пост инфарктном состоянии у спортсменов ветеранов, методика массажа при приобретенных пороках сердца.

Самостоятельная работа (2 часа)

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: методика массажа вегетососудистой дистонии у юных спортсменов, методика массажа при сосудистых заболеваниях (конспект методики массажа).

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Массаж при заболеваниях органов дыхания у спортсменов: методика массажа при заболеваниях; бронхиальной астмой, методика массажа при заболеваниях пневмонией, методика массажа при эмфиземе легких, методика массажа при бронхите.

Самостоятельная работа (2 часа)

Массаж при заболеваниях дыхательной системы у спортсменов: методика массажа при бронхиальной астме у спортсменов, методика массажа при заболеваниях пневмонией у спортсменов, (конспект методики массажа).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методы организации медико-биологического контроля в спорте;

умений – использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Тема 4.2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы

Практическое занятие (6 часов)

Методика массажа при заболеваниях и повреждениях нервной системы у спортсменов: методика массажа при межреберной невралгии, методика массажа при невралгии затылочного нерва, методика массажа при остеохондрозе различных отделов позвоночника, методика массажа при спастических и вялых параличах, методика массажа при радикулите, методика массажа при головной боли.

Самостоятельная работа (6 часов)

Методика массажа при заболеваниях и повреждениях нервной системы у спортсменов: методика массажа при межреберной невралгии, методика массажа при невралгии затылочного нерва, методика массажа при остеохондрозе, методика массажа при спастических и вялых параличах, методика массажа при радикулите, методика массажа при головной боли и т.д.(конспект методики массажа).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методы организации медико-биологического контроля в спорте;

умений – использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Тема 4.3. Методика массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Практическое занятие (2 часа)

Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у спортсменов: методика массажа при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, методика массажа при гастроптозе, методика массажа при гастрите, методика массажа при болезни кишечника (конспект методики массажа).

Самостоятельная работа (2 часа)

Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у спортсменов: методика массажа при гастроптозе, методика массажа при болезнях кишечника (конспект методики массажа).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методы организации медико-биологического контроля в спорте;

умений – использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Тема 4.4. Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Практическое занятие (4 часа)

Методики массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Массаж при артрите, артрозе. Методика массажа при повреждениях мениска. Методика массажа при С-образном грудном сколиозе, при С-образном поясничном сколиозе, при S-образном сколиозе при продольном и поперечном плоскостопии, при косолапости.

Самостоятельная работа (4 часа)

Массаж при одном из заболеваний опорно-двигательного аппарата (конспект методики массажа).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методы организации медико-биологического контроля в спорте;

умений – использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Тема 4.5. Методика массажа при нарушении обмена веществ

Практическое занятие (2 часа)

Методика массажа при нарушении обмена веществ: методика массажа при подагре, методика массажа при ожирении, методика массажа при сахарном диабете.

Самостоятельная работа (2 часа)

Методика массажа при нарушении обмена веществ у спортсменов: методика массажа при подагре, методика массажа при ожирении, целлюлите, методика массажа при сахарном диабете (конспект методики массажа).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методы организации медико-биологического контроля в спорте;

умений – использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских

предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

Тема 4.6. Методика массажа в травматологии

Практическое занятие (4 часа)

Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Массаж при переломах трубчатых костей. Массаж при переломах костей таза, лопатки, ключицы. Массаж при внутрисуставных переломах.

Самостоятельная работа (4 часа)

Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж при растяжении связок. Массаж при ушибах. Массаж при переломах трубчатых костей (конспект методики массажа).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – методы организации медико-биологического контроля в спорте;

умений – использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии, контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;

навыков/опыта деятельности-контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Раздел 1. Общие теоретические основы массажа		
2	Тема 1.1. История	<i>Работа с лекционным материалом. Вопросы для самостоятельного изучения и</i>	2 часа

	развития массажа.	<i>самоконтроля:</i> 1. Развитие массажа в СССР и России. 2. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. 3. Заслуги профессора И.М. Саркизова-Серазини (доклады по теме). <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
3	Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. 2. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. - Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. - Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	2 часа
4	Тема 1.3. Гигиенические	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и</i>	2 часа

	основы массажа.	<i>самоконтроля:</i> 1. Режим работы спортивного массажиста. 2. Поза массируемого и массирующего в условиях спортивного зала, стадиона. 3. Общие показания и противопоказания к назначению массажа у спортсменов. 4. Смазывающие средства применяемые в массаже. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
5	Тема 1.4. Системы, методы и формы массажа.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа). 2. Методика последовательного проведения сеанса массажа по участкам тела. 3. Чередование приемов в методике массажа в спортивной практике. 4. Распределение времени на прием и массаж отдельных частей тела. 5. Понятие о парном массаже. 6. Краткая характеристика частного массажа. 7. Понятие о курсе массажа. 8. Применение систем массажа в избранном виде спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с.	4 часа

		3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
6	Раздел 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа.		
7	Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживания.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	2 часа
8	Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема	2 часа

	приема выжимание.	на верхней конечности. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
9	Тема 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	2 часа
10	Тема 2.4. Физиологич	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>	2 часа

	еское влияние, техника и методика проведения приема растирание.	1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
11	Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное	2 часа

		пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
12	Раздел 3. Методика проведения видов спортивного массажа.		
13	Тема 3.1. Спортивный массаж его виды.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. 2. Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже. 3. Физиологическое действие растирок и мазей, дозировка и методика сочетания с массажем. 4. Подготовить конспект восстановительного массажа в избранном виде спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	6 часов
14	Тема 3.2. Особенности массажа в отдельных видах спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Особенности тренировочного массажа в избранном виде спорта. 2. Особенности предварительного массажа в избранном виде спорта. 3. Особенности краткосрочного восстановительного массажа в избранном виде спорта.	6 часов

		4. Особенности восстановительного массажа в избранном виде спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
15	Раздел 4. Особенности методик лечебного массажа.		
16	Тема 4.1. Методика массажа при заболеваниях ССС и дыхательной системы.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа вегетососудистой дистонии у юных спортсменов в избранном виде спорта. 2. Методика массажа при сосудистых заболеваниях у спортсменов. 3. Методика массажа при бронхиальной астме у спортсменов. 4. Методика массажа при заболеваниях пневмонией у спортсменов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть	4 часа

		ВЛГАФК, по договору	
17	Тема 4.2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при межреберной невралгии у спортсменов в избранном виде спорта. 2. Методика массажа при невралгии затылочного нерва у спортсменов в избранном виде спорта. 3. Методика массажа при остеохондрозе у спортсменов в избранном виде спорта. 4. Методика массажа при спастических параличах и парезах у спортсменов в избранном виде спорта. 5. Методика массажа при вялых параличах и парезах у спортсменов в избранном виде спорта. 6. Методика массажа при радикулите у спортсменов в избранном виде спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	6 часов
18	Тема 4.3. Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при гастроптозе у спортсменов ветеранов. 2. Методика массажа при болезнях кишечника. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка :	2 часа

		МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
19	Тема 4.4. Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при сколиозе у юных спортсменов. 2. Методика массажа при нарушении осанки у юных спортсменов. 3. Методика массажа при плоскостопии у юных спортсменов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	4 часа
20	Тема 4.5. Методика массажа при нарушении обмена веществ.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при подагре у спортсменов ветеранов. 2. Методика массажа при ожирении у спортсменов. 3. Методика массажа при сахарном диабете у спортсменов ветеранов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная	2 часа

		библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
21	Тема 4.6. Методики массажа в травматологи и.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 2. Массаж при растяжении связок. 3. Массаж при ушибах. 4. Массаж при переломах трубчатых костей. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	4 часа

5.1.2. Заочная форма обучения

№ п/ п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемко сть, часов
1	Раздел 1. Общие теоретические основы массажа		
2	Тема 1.1. История развития массажа.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Развитие массажа в СССР и России. 2. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. 3. Заслуги профессора И.М. Саркизова-Серазини (доклады по теме). <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего	2 часа

		профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
3	Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. 2. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	2 часа
4	Тема 1.3. Гигиенические основы массажа.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Режим работы спортивного массажиста. 2. Поза массируемого и массирующего в условиях спортивного зала, стадиона. 3. Общие показания и противопоказания к назначению массажа у спортсменов. 4. Смазывающие средства применяемые в массаже. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего	4 часа

		профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
5	Тема 1.4. Системы, методы и формы массажа.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа). 2. Методика последовательного проведения сеанса массажа по участкам тела. 3. Чередование приемов в методике массажа в спортивной практике. 4. Распределение времени на прием и массаж отдельных частей тела. 5. Понятие о парном массаже. 6. Краткая характеристика частного массажа. 7. Понятие о курсе массажа. 8. Применение систем массажа в избранном виде спорта. 9. Особенности методики и техники вибрационного массажа. 10. Особенности методики и техники пневматического массажа. 11. Особенности методики и техники гидромассажа в зависимости от вида спорта. 12. Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике. 13. Сочетание аппаратного массажа с ручным и методика его проведения. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное	8 часов

		пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
6	Раздел 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа.		
7	Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка :МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	4 часа
8	Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности.	2 часа

	выжимание.	4. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
9	Тема 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка :МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	2 часа
10	Тема 2.4. Физиологическое влияние,	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема	2 часа

	техника и методика проведения приема растирание.	на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
11	Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнения всех разновидностей данного приема на спине. 2. Выполнения всех разновидностей данного приема на груди. 3. Выполнения всех разновидностей данного приема на животе. 4. Выполнения всех разновидностей данного приема на верхней конечности. 5. Выполнения всех разновидностей данного приема на нижней конечности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное	4 часа

		пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
12	Раздел 3. Методика проведения видов спортивного массажа.		
13	Тема 3.1. Спортивный массаж его виды.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. 2. Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже. 3. Физиологическое действие растирок и мазей, дозировка и методика сочетания с массажем. 4. Подготовить конспект восстановительного массажа в избранном виде спорта. - Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. - Основные принципы построения тренировочного массажа. - Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. - Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий и мобилизующий. 9. Особенности предварительного массажа в зависимости от вида спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> - Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. - Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. - Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека	10 часов

		вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
14	Тема 3.2. Особенности массажа в отдельных видах спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Особенности тренировочного массажа в избранном виде спорта. 2. Особенности предварительного массажа в избранном виде спорта. 3. Особенности краткосрочного восстановительного массажа в избранном виде спорта. 4. Особенности восстановительного массажа в избранном виде спорта. 5. Характеристика особенностей массажа в баскетболе. 6. Характеристика особенностей массажа в боксе. 7. Характеристика особенностей массажа в борьбе, 8. Характеристика особенностей массажа в волейболе, 9. Характеристика особенностей массажа в легкой атлетике (бег, барьерный бег, тройной прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, метание молота, толкание ядра, метание диска, десятиборье). 10. Характеристика особенностей массажа в лыжном спорте (лыжные гонки, лыжное двоеборье). <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	12 часов
15	Раздел 4. Особенности методик лечебного массажа.		
16	Тема 4.1.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и</i>	8 часов

	Методика массажа при заболеваниях ССС и дыхательной системы.	<i>самоконтроля:</i> 1. Методика массажа вегетососудистой дистонии у юных спортсменов в избранном виде спорта. 2. Методика массажа при сосудистых заболеваниях у спортсменов. 3. Методика массажа при бронхиальной астме у спортсменов. 4. Методика массажа при заболеваниях пневмонией у спортсменов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
17	Тема 4.2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при межреберной невралгии у спортсменов в избранном виде спорта. 2. Методика массажа при невралгии затылочного нерва у спортсменов в избранном виде спорта. 3. Методика массажа при остеохондрозе у спортсменов в избранном виде спорта. 4. Методика массажа при спастических параличах и парезах у спортсменов в избранном виде спорта. 5. Методика массажа при вялых параличах и парезах у спортсменов в избранном виде спорта. 6. Методика массажа при радикулите у спортсменов в избранном виде спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с.	12 часов

		3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
18	Тема 4.3. Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при гастроптозе у спортсменов ветеранов. 2. Методика массажа при болезнях кишечника. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	4 часа
19	Тема 4.4. Методика массажа при заболеваниях опорно- двигательного аппарата.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при С-грудном сколиозе у юных спортсменов. 2. Методика массажа при нарушении осанки у юных спортсменов. 3. Методика массажа при продольном плоскостопии у юных спортсменов. 4. Методика массажа при поперечном плоскостопии у юных спортсменов. 5. Методика массажа при С-поясничном сколиозе у юных спортсменов. 6. Методика массажа при S-образном сколиозе у юных спортсменов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил.	8 часов

		2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
20	Тема 4.5. Методика массажа при нарушении обмена веществ.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика массажа при подагре у спортсменов ветеранов. 2. Методика массажа при ожирении у спортсменов. 3. Методика массажа при сахарном диабете у спортсменов ветеранов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	4 часа
21	Тема 4.6. Методики массажа в травматологии.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 2. Массаж при растяжении связок. 3. Массаж при ушибах. 4. Массаж при переломах трубчатых костей. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил. 2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального	6 часов

		образований / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с. 3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору	
--	--	--	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических и семинарских занятий, самостоятельной работы, экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики

оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики
---------------------------------	--

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «хорошо»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «удовлетворительно»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий
оценка «неудовлетворительно»	неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре

Результаты участия обучающегося в дискуссии на семинарских занятиях оцениваются по следующим критериям:

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации;

	речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
(соответствует таблице раздела 1)		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания

1. История развития массажа в Китае, Индии, Египте, Риме и у древних славянских племен.
2. История развития массажа в России. Заслуги отечественных ученых для развития массажа в России.
3. Понятие о массаже (определение, противопоказания, показания к применению).
4. Виды массажа (гигиенический, косметический, лечебный, спортивный).
5. Организация рабочего места массажиста. Организация труда массажиста.
6. Системы массажа. Краткая характеристика и особенности систем массажа.
7. Методы массажа и их краткая характеристика.
8. Влияние массажа на системы: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, эндокринную, лимфатическую.
9. Физиологическое влияние, виды поглаживания техника и методика их выполнения.
10. Физиологическое влияние, виды выжимания техника и методика их выполнения.
11. Физиологическое влияние, виды разминания техника и методика их выполнения.
12. Физиологическое влияние, виды растирания техника и методика их выполнения.

13. Физиологическое влияние, виды ударных и сотрясающих приемов техника и методика их выполнения.
14. Общие правила проведения самомассажа. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Методика проведения самомассажа на отдельных участках тела.
15. Частный массаж спины.
16. Частный массаж верхней конечности.
17. Частный массаж нижней конечности.
18. Частный массаж грудной клетки.
19. Частный массаж живота.
20. История развития спортивного массажа.
21. Тренировочный массаж его классификация.
22. Предварительный массаж и его классификация.
23. Особенности массажа в предстартовых состояниях.
24. Восстановительный массаж (в перерывах от 1 до 5 мин, от 5 до 20 мин, от 20 мин до 6 часов).
25. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований и после соревнований (банные процедуры и массаж).
26. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в легкой атлетике.
27. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в лыжном спорте.
28. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в спортивных играх.
29. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в гимнастике.
30. Особенности предварительного, тренировочного и восстановительного массажа в единоборствах.

6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

1. Для проведения массажа необходимо отдельное помещение из расчета на одно рабочее место:
 - а) 8 кв.м
 - б) 12 кв.м
 - в) 14 кв.м
 - г) 16 кв.м
2. Основные требования, предъявляемые к массажисту:
 - а) тщательный уход за руками
 - б) теплые мыльные ванны для рук продолжительностью 12-15 минут, температура 36-38⁰С
 - в) соблюдение удобной рабочей позы
 - г) соизмерение движений рук массажиста с ритмичным дыханием
 - д) все ответы правильные
3. Противопоказаниями к назначению массажа являются:
 - а) гнойничковые, воспалительные поражения кожи
 - б) наличие или угроза кровотечения
 - в) наличие тромбов сосудов
 - г) обширные нарушения целостности кожных покровов
 - д) все ответы правильные
4. Различают следующие приемы классического массажа:
 - а) поглаживание
 - б) растирание
 - в) разминание
 - г) вибрация
 - д) все ответы правильные
5. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:

- а) спиралевидное
 - б) гребнеобразное
 - в) крестообразное
 - г) сотрясение
6. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:
- а) щипцеобразное
 - б) штрихование
 - в) строгание
 - г) встряхивание
7. Выделяют все перечисленные разновидности приемов вибрации, кроме:
- а) растяжение
 - б) рубление
 - в) сотрясение
 - г) стегание
8. Общий гигиенический массаж проводится по следующей схеме (последовательности):
- 1) массаж головы – шеи
 - 2) рук – груди
 - 3) спины – живота
 - 4) ног – области таза
- а) правильна последовательность 1, 4, 2, 3
 - б) правильна последовательность 4, 1, 3, 2
 - в) правильна последовательность 1, 2, 3, 4
 - г) правильна последовательность 2, 3, 1, 4
9. Приемы гигиенического массажа головы включают все перечисленные, кроме:
- а) поглаживание волосистой части от лба к затылку
 - б) граблеобразное растирание кожи подушечками пальцев
 - в) прерывистые надавливания и сдвигания мягких тканей
 - г) рубление кожи
10. Методика гигиенического массажа шеи включает все перечисленное, кроме:
- а) плоскостное поглаживание
 - б) растирание в области сосцевидных отростков и затылочного бугра
 - в) поперечное разминание мышц задней поверхности шеи
 - г) разминание грудино-ключично-сосцевидных мышц
 - д) вибрация паравертебральных зон
11. Основные приемы гигиенического массажа рук включают все перечисленное, кроме:
- а) поглаживание в направлении от кисти к плечевому суставу
 - б) щипцеобразное разминание мышц кисти
 - в) валивание мышц предплечья и плеча
 - г) обхватывающее поглаживание и растирание локтевого сустава
 - д) непрерывистая вибрация двуглавой мышцы плеча
12. Основные приемы гигиенического массажа грудной клетки включают все перечисленное, кроме:
- а) поглаживание передней и боковой поверхности грудной клетки от грудины к подмышечным областям
 - б) разминание грудных мышц у мужчин
 - в) растирание межреберных промежутков
 - г) растирание грудных мышц у женщин
 - д) вибрация подушечками пальцев вдоль ребер
13. Основные приемы гигиенического массажа спины включают:
- а) поглаживание трапециевидных мышц от затылка к плечевым суставам
 - б) щипцеобразное растирание трапециевидных мышц
 - в) растирание мышц спины (сдвигание) в продольном и поперечном направлениях
 - г) похлопывание и рубление мышц спины
 - д) все ответы правильные
14. Основные приемы гигиенического массажа поясничной области включают:

- а) поглаживание поясницы снизу вверх и сверху вниз
- б) растирание мышц ладонью и фалангами пальцев, сжатых в кулак
- в) разминание широчайших мышц спины
- г) все виды вибрации
- д) все ответы правильные

15. Методика гигиенического массажа живота включает все перечисленное, кроме:

- а) надавливание прерывистое по ходу поперечно-ободочной кишки
- б) круговое поглаживание справа налево, начиная от пупка
- в) вибрация в подложечной области
- г) поперечное разминание прямых мышц живота
- д) «раскачивание» живота в продольном и поперечном направлениях

16. Основные приемы гигиенического массажа стоп включают все перечисленное, кроме:

- а) обхватывающие поглаживания в направлении от пальцев к голеностопному суставу
- б) граблеобразное растирание со стороны подошвы
- в) непрерывистая вибрация
- г) сдвигание межкостных мышц
- д) растирание ахиллова сухожилия

17. Основные приемы гигиенического массажа голени включают:

- а) обхватывающие поглаживания голени от стопы вверх
- б) растирание и разминание мышц голени
- в) поглаживание и растирание коленного сустава
- г) поглаживание и растирание ахиллова сухожилия
- д) все ответы правильные

18. К показаниям для назначения массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы относятся все, кроме:

- а) гипертоническая болезнь I-II стадий
- б) гипотоническая болезнь
- в) функциональное заболевание сердца
- г) хроническая ишемическая болезнь сердца
- д) острый инфаркт миокарда

19. К показаниям для назначения массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта относится все, кроме:

- а) хронический гастрит
- б) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии
- в) хронический колит
- г) запор
- д) обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

20. Показаниями к применению массажа при заболеваниях органов дыхания являются все заболевания, кроме:

- а) эмфизема легких
- б) хронический бронхит
- в) бронхиальная астма
- г) хроническая пневмония
- д) экссудативный плеврит в острой стадии

21. Основные задачи массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях:

- а) улучшение кровообращения в сердечной мышце
- б) устранение застойных явлений в сосудах и тканях
- в) улучшение сократительной способности миокарда
- г) нормализация артериального давления
- д) все ответы правильные

22. Задачи массажа при заболеваниях легких:

- а) укрепить дыхательную мускулатуру
 - б) увеличить подвижность грудной клетки
 - в) улучшить крово- и лимфообращение в легких и бронхиальную проводимость
 - г) улучшить общее состояние больного
 - д) все ответы правильные
23. Основные задачи массажа при ожирении:
- а) нормализация обменных процессов
 - б) улучшение крово- и лимфообращения в тканях и органах
 - в) уменьшение жировых отложений
 - г) уменьшение массы тела человека
 - д) все ответы правильные
24. Влияние массажа на кожу проявляется всем, кроме:
- а) удаление с кожи отживших клеток
 - б) улучшение кожного дыхания
 - в) усиление выделения продуктов распада
 - г) повышение тонуса кожи
 - д) спазм кожных сосудов
25. Влияние массажа на мышцы проявляется всем, кроме:
- а) возрастание электрической активности мышц
 - б) улучшение упруго-вязких свойств мышц
 - в) активизация окислительно-восстановительных процессов в мышце
 - г) понижение газообмена
 - д) нормализация мышечного тонуса
26. Влияние массажа на лимфатическую систему проявляется всем, кроме:
- а) ускорение движения лимфы
 - б) противовоспалительное действие
 - в) улучшение лимфооттока
 - г) профилактика застойных явлений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
 - д) увеличение лимфатических узлов
27. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки включает области, кроме:
- а) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов Д9-Д5, С7-С3
 - б) массаж нижнего края грудной клетки спереди
 - в) массаж воротниковой зоны
 - г) массаж подложечной области
28. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухающего обострения включают все, кроме:
- а) поглаживание тканей, обходя суставы
 - б) поглаживание поверхности сустава круговым и спиралевидным движениями
 - в) растирания разгибательной поверхности сустава
 - г) растирания сгибательной поверхности сустава
 - д) разминание близлежащих мышц и сухожилий
29. Методика проведения массажа при травмах мягких тканей конечностей включает:
- а) проведение отсасывающего массажа выше места повреждения в первые 2-3 дня
 - б) воздействие на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов и рефлексогенные зоны
 - в) воздействие на область поясничных симпатических узлов при повреждениях нижних конечностей и на область шейно-грудных симпатических узлов при повреждениях верхних конечностей

г) поглаживание, легкое растирание и разминание мышц, вибрация в месте повреждения п

д) все вышеперечисленное

30. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов включает все перечисленное, кроме:

а) при контрактурах суставов верхних конечностей массаж паравертебральных зон шейно-грудного отдела

б) массаж пораженного сустава

в) при контрактурах суставов верхних конечностей массаж паравертебральных зон поясничного отдела

г) при контрактурах суставов нижних конечностей массаж паравертебральных зон пояснично-крестцового отдела

д) поглаживание и растирание укороченных контрактурой мышц

6.4.3. Перечень практических заданий на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

1. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при продольном и поперечном плоскостопии.
2. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при гипотонической болезни у спортсменов.
3. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при гипертонической болезни у спортсменов.
4. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при инфаркте миокарда у спортсменов ветеранов.
5. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при стенокардии у спортсменов ветеранов.
6. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при пороках сердца у юных спортсменов.
7. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при неврите лицевого нерва у спортсменов.
8. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при вялых параличах и парезах у спортсменов.
9. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при спастических параличах и парезах у спортсменов.
10. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при остеохондрозе грудного отдела позвоночника у спортсменов.
11. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при остеохондрозе шейного отдела позвоночника у спортсменов.
12. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при пояснично-крестцовом радикулите у спортсменов.
13. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при С-образном сколиозе в грудном отделе позвоночника у юных спортсменов.
14. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при С-образном сколиозе в поясничном отделе позвоночника у юных спортсменов.
15. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при S-образном сколиозе позвоночника у спортсменов.
16. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при язвенной болезни желудка у спортсменов.
17. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при гастритах у спортсменов.
18. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при сахарном диабете у спортсменов ветеранов.

19. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при ожирении у спортсменов.
20. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при подагре у спортсменов ветеранов.
21. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при бронхиальной астме у спортсменов.
22. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при эмфиземе легких у спортсменов.
23. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при воспалении легких у спортсменов.
24. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при переломах позвоночника в грудном отделе позвоночника у спортсменов.
25. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при переломах позвоночника в поясничном отделе позвоночника у спортсменов.
26. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при внутрисуставных переломах и травмах мениска у спортсменов.
27. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при ревматических артритях у спортсменов.
28. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при переломе костей таза у спортсменов.
29. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при деформирующем артрозе у спортсменов.
30. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при бурсите у спортсменов.
31. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при периостите у спортсменов.
32. Массаж при ушибах и растяжении связок у спортсменов.
33. Показания, противопоказания задачи и методика массажа при переломе лопатки у спортсменов.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1.	Тема 1.1. История развития массажа.	ПК-3.	1,2.		
2.	Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	ПК-3.	3.	24,25,26.	
3.	Тема 1.3. Гигиенические основы массажа.	ПК-3.	4.	1,2,3.	
4.	Тема 1.4. Системы, методы и формы массажа.	ПК-3.	5,6,7,8,15-19.	8,11-17.	
5.	<i>Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание</i>	ПК-3.	9.	4,5.	
6.	<i>Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание</i>	ПК-3.	10.	9.	
7.	<i>Тема 2.3.</i>	ПК-3.	11.	10.	

	<i>Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание</i>				
8.	Тема 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	ПК-3.	12.	6.	
9.	Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы	ПК-3.	13.	7.	
10.	Тема 3.1. Спортивный массаж его виды	ПК-3.	20-26.		26,27,29-32.
11.	Тема 3.2. Особенности массажа в отдельных видах спорта	ПК-3.	27-30.		
12.	Тема 4.1. Методика массажа при заболеваниях ССС и дыхательной системы.	ПК-3.		18,20,21,22.	2-6,21-23.
13.	Тема 4.2. Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	ПК-3.		19.	7-12.
14.	Тема 4.3. Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.	ПК-3.		27.	16,17.

15.	Тема 4.4. Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	ПК-3.		28.	1,13-15.
16.	Тема 4.5. Методика массажа при нарушении обмена веществ.	ПК-3.		23.	18-20.
17.	Тема 4.6. Методики массажа в травматологии.	ПК-3		29,30.	24-26,28,33.

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i> . Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i> . Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей

	работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.</i> Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с.
2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил.
3. Бирюков А.А. Массаж: Учеб. Для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.
4. Поварещенкова Ю.А. Массаж: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры – Великие Луки, 2004. – 98 с.
5. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших физкультурных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – Изд. 2-е. доп. И перераб. – М.: Советский спорт, 2004. – 568 с.
6. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1./ М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
7. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 240 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору

8. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

9. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Погосян, М.М. Методика общего и частного массажа учебно-методическое пособие /М.М. Погосян. –2- е изд., доп. и перераб. –Малаховка: МГАФК, 2012// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Оздоровительный массаж: учебное пособие / А.В. Полуструев [и др.]. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2011. – 104 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:<http://www.iprbookshop.ru/24905.html>(дата обращения: 20.01.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебник для студентов вузов физической культуры / М.М. Погосян. – 3-е изд., доп. и перераб. – Малаховка: МГАФК, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Позняков, В.С. Теория и практика массажа: учебное пособие / В.С. Позняков. -Санкт-Петербург : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

5. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов: учебное пособие / О.Б. Крысюк, В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

6. Смирнов, Г.И. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии: учебное пособие / Г.И. Смирнов, В.Ф. Лутков, Д.И. Шадрин. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Все о массаже на Массаж.ру. – URL: <http://massage.ru/kinds/med.htm> (дата обращения: 25.02.2020)

2. Бирюков А. А.Все видео. – URL: http://rideo.tv/biryukov_aa/(дата обращения: 25.02.2020).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека : сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 -. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Большая бесплатная библиотека : сайт. –URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

4. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 217 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	132 посадочных мест, доска информационная пластиковая, эк- ран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь ком-пьютерная; вешалки – 3шт., трибуна.
Аудитория № 106 учебного корпуса №2, пл. Юбилейная д.4, к. 3	9 посадочных мест, доска информационная пластиковая, 9 кушеток массажных, 9 подушек, 9 наволочек, 9 простыней, 6 валиков разного диаметра, 1 массажное кресло, 4 штуки массажных массажеров, массажный крем, 1 шкаф двухстворчатый, 1 – вешалка.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол

	преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
1	История развития массажа.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 часа	Нет
2	Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 часа	Да
3	Гигиенические основы массажа.	специально оборудованная аудитория	Семинарское 2 часа	Нет
4	Системы, методы и формы массажа.	специально оборудованная	Практическое 2 часа	Нет

		аудитория		
5	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
6	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
7	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Да
8	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
9	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, движение и ударные приемы. Контрольная работа №1 «Приемы массажа».	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
10	Спортивный массаж его виды.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
11	Спортивный массаж его виды.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
12	Спортивный массаж его виды.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
13	Особенности массажа в отдельных видах спорта.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
14	Особенности массажа в отдельных видах спорта.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
15	Особенности массажа в отдельных видах спорта.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
16	Методика массажа при заболеваниях ССС и дыхательной системы.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
17	Методика массажа при заболеваниях ССС и	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет

	дыхательной системы.	аудитория		
18	Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Да
19	Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
20	Методика массажа при заболеваниях нервной системы.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
21	Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Да
22	Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
23	Методика массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
24	Методика массажа при нарушении обмена веществ.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
25	Методики массажа в травматологии.	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет
26	Методики массажа в травматологии. Контрольная работа № 2 «Лечебный массаж».	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа	Нет

9.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия
1.	История развития массажа.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Лекция 2 часа
2.	Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	специально оборудованная	Лекция 2 часа

		лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	
3.	<i>Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание.</i>	специально оборудованная аудитория	Практическое 2 часа
4.	<i>Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание.</i>	специально оборудованная аудитория.	Практическое 2 часа
5.	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание.	специально оборудованная аудитория.	Практическое 2 часа
6.	Спортивный массаж его виды.	специально оборудованная аудитория.	Практическое 2 часа
7.	Методики массажа в травматологии.	специально оборудованная аудитория.	Практическое 2 часа

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Контрольные работы для обучающихся

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Массаж»

Тема «Приемы массажа».

Вариант 1

1. Растирание по отношению к поглаживанию

- 1 более энергичный прием;
- 2 более нежный прием;
- 3 массирующая рука скользит по коже, не собирая её в складки;
- 4 массирующая рука никогда не скользит по коже, а производит сдвигание и растяжение её в различных направлениях;
- 5 массирующая рука захватывает и перетирает ткани.

2. Наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении приема растирания

- 1 грубое, болезненное выполнение приёма;
- 2 растирающие движения со скольжением по коже;
- 3 растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах;
- 4 массирующая рука никогда не скользит по коже, а производит сдвигание и растяжение её в различных направлениях;
- 5 растирание пальцами, согнутыми в межфаланговых суставах.

3. При проведении приёма разминания

- 1 мышцы должны быть максимально расслаблены;
- 2 мышцы должны быть напряжены;
- 3 массаж проводить плавно, без рывков;
- 4 движения проводить в любых направлениях;
- 5 движения проводить только от периферии к центру.

4. При массаже передней поверхности грудной клетки следует соблюдать определенные правила

- 1 не касаться молочных желез;
- 2 не касаться соска;
- 3 избегать энергичных приёмов в местах прикрепления рёбер к груди;
- 4 обязательно массировать молочные железы;
- 5 массировать соски.

5. Эффективность массажа может быть достигнута при соблюдении ряда условий

- 1 правильного положения тела пациента и массажиста;
- 2 технической подготовленности массажиста;
- 3 продолжительности процедуры и курса массажа;
- 4 времени суток;
- 5 времени года.

6. Определите порядок проведения приемов массажа в одной процедуре

- 1 поглаживание;
- 2 растирание;
- 3 разминание;
- 4 вибрация;
- 5 ударные приемы.

7. Как действует глубокое поглаживание?

- 1 увеличивает скорость движения крови и лимфы;
- 2 успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему);
- 3 уменьшает боль;
- 4 усиливает процесс возбуждения ЦНС.

8. В каких областях поглаживание оказывает выраженное действие на внутренние органы?

- 1 в области волосистой части головы;
- 2 в области крестца;
- 3 в Зонах Захарьина-Геда.

9. Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию?

- 1 спиралевидное;
- 2 пиление;
- 3 гребнеобразное;
- 4 зигзагообразное.

10. Растирание можно выполнять:

- 1 во всех направлениях;
- 2 долго на одном месте;
- 3 только снизу вверх;
- 4 только сверху вниз.

Вариант 2

1. Поглаживание - это прием, когда рука массажиста:

- 1 хорошо смещает кожу;
- 3 растягивает кожу;
- 3 скользит по коже, не смещая ее.

2. Плоскостное глубокое поглаживание используется для:

- 1 воздействия на рецепторы дермы;
- 3 воздействия на рецепторы мышц;
- 3 воздействия на рецепторы сосудов.

3. При отеках глубокое поглаживание начинают с места:

- 1 ниже отека;
- 2 на уровне отека;
- 3 с вышележащей области.

4. Поглаживание мышц следует начинать:

- 1 от сухожилия к проксимальному отделу;
- 2 от брюшка к дистальному отделу;
- 3 от сухожилия дистального отдела к проксимальному.

5. Глубокое поглаживание:

- 1 увеличивает скорость движения крови и лимфы;
- 2 успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему);
- 3 уменьшает боль;
- 4 усиливает процесс возбуждения ЦНС.

6. Поглаживание в каких областях оказывает выраженное действие на внутренние органы:

- 1 в области волосистой части головы;
- 2 в области крестца;
- 3 в Зонах Захарьина-Геда.

7. Сила давления при массаже тем больше, чем:

- 1 больше угол между рукой массажиста и массируемой тканью;
- 2 острее угол между рукой массажиста и массируемой тканью.

8. Какие приемы не относятся к поглаживанию:

- 1 спиралевидное;
- 2 пиление;
- 3 гребнеобразное;
- 4 зигзагообразное.

9. Растирание способствует:

- 2 растяжению рубцов и спаек;

- 2 уменьшению притока крови;
- 3 уплотнению рубцов.

10. Растирание является основным приемом при массаже:

- 1 области живота;
- 2 области суставов;
- 3 области лица.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Массаж»

Тема «Лечебный массаж»

Вариант 1

1. Массаж при нарушении сосудистого тонуса по гипертоническому типу включает:

1. Массаж ШВЗ и затылочной области головы;
2. Приемы мягкие, темп замедленный;
3. Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;
4. Массаж нижних конечностей.

2. Массаж при нарушении сосудистого тонуса по гипотоническому типу включает:

1. Массаж ШВЗ и затылочной области головы;
2. Приемы мягкие, темп замедленный;
3. Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;
4. Массаж нижних конечностей.

3. Для сколиоза позвоночника характерны:

1. Гипертонус паравerteбральных мышц внутри дуги;
2. Гипертонус паравerteбральных мышц с наружной стороны дуги;
3. Гипотрофия мышц верхних конечностей;
4. Гипертонус одной ягодичной мышцы.

4. Массаж при сколиозе направлен на:

1. Повышение тонуса мышц внутри дуги;
2. Повышение тонуса мышц с наружной стороны дуги;
3. На улучшение психоэмоционального состояния.

5. Процедуру массажа при последствиях перелома костей верхних конечностей начинают с:

1. Верхнегрудного отдела позвоночника;
2. Зоны перелома;
3. Дистальные зоны перелома;
4. Вибрационного массажа по гипсовой повязке.

6. Основная задача массажа при ожогах является:

1. Снятие напряжения тканей;
2. Ликвидация болевого синдрома;
3. Предупреждение формирования грубых рубцов;
4. Общеукрепляющее действие.

7. На 2 день после ушиба предпочтительнее проводить:

1. Легкое поглаживание места ушиба;
2. Отсасывающий массаж от места отека;
3. Массаж поврежденного участка, нижележащих сегментов;
4. Массаж участка ниже места ушиба.

8. Можно ли проводить классический массаж в начале острого периода при лечении остеохондроза позвоночника:

1. Да;
2. Нет.

9. При язвенной болезни 12-ти перстной кишки массаж назначается в периоды:

1. Остром;
2. Подостром;
3. Ремиссии.

10. Больному микробной экземой рекомендуется массаж:

1. Классический отсасывающий;
2. Сегментарный;
3. Точечный;
4. Аппаратный;
5. Противопоказан.

Вариант 2**1. Приемы массажа, противопоказанные при гипертонической болезни:**

1. Глубокие приемы растирания;
2. Ударные приемы вибрации;
3. Глубокие приемы разминания.

2. Укажите противопоказания к проведению массажа при бронхиальной астме:

1. Приступ удушья;
2. Незначительная одышка;
3. Сухие хрипы.

3. Показанием к проведению массажа, при воспалительных заболеваниях органов дыхания является:

1. Субфебрильная температура;
2. Плохо отделяемая мокрота;
3. Одышка;
4. Сухой кашель.

4. Укажите приемы, проведение которых эффективно при трудно отделяемой мокроте:

1. Глубокие приемы разминания;
2. Поверхностное растирание;
3. Ударная вибрация;
4. Только поглаживание.

5. Показания для назначения массажа при пневмонии:

1. Нормализация температуры;
2. Улучшение самочувствия;
3. Снижение СОЭ;
4. Все верно.

6. К показаниям для назначения массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы относятся все, кроме:

1. Гипертоническая болезнь 1-2 ст;
2. Гипотоническая болезнь;
3. Хроническая ишемическая болезнь сердца;
4. Острый период инфаркта миокарда.

7. Показаниями к применению массажа при заболеваниях органов дыхания относятся все заболевания, кроме:

1. Эмфизема легких;
2. Хроническая пневмония;
3. Астматический статус;
4. Хронический бронхит.

8. При хроническом гастрите с повышенной секрецией классический массаж

1. Выполняется в следующих областях, кроме:
2. Воротниковой зоны;
3. Брюшного пресса;
4. Проекция желудка.

9. Показаниями к применению массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта относятся все, кроме:

1. Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
2. Хронический гастрит с повышенной секрецией;
3. Хронический колит;
4. Хронический гастрит с пониженной секрецией.

10. Основными целями массажа при заболеваниях легких является всё, кроме:

1. Улучшение бронхиальной проходимости;
2. Улучшение крово-и лимфообращения в легких;
3. Уменьшение подвижности грудной клетки;
4. Укрепление дыхательных мышц.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение,	Интерактивное вовлечение	Интерактивные

развитие критического мышления	лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--------------------------------	---	---

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105 Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4;

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, к.3;

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала.

Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» аккредитован № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому заданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа,

- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций
Конспект лекции № 1 (2 часа)

Тема «История развития массажа»

1. Массаж в древнем мире.

Массаж был известен в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии и других странах за 12 веков до Н. Э. Об этом свидетельствуют изображения различных **массажных манипуляций** на папирусах и алебастровых рельефах, украшавших царские дворцы. В письмах Мукаллима (XIV век До Н. Э.), врача-лечебника при храме близ Ниппура (Древняя Месопотамия), имеются рекомендации по **массажу** и втиранию масел при травмах и **заболеваниях**. При раскопках захоронений египетского полководца был найден папирус с изображением **приемов массажа** - **поглаживания** икроножной мышцы, **растирания** стопы, поколачивания ягодиц и спины.

Из Египта **массаж** вместе с "умаживанием" (**растиранием**) **маслами** и **мазями**, широким использованием баней переходит в Древнюю Грецию, где в сочетании с **гимнастикой** составляет один из важнейших отделов искусства врачевания. Величайшие врачи Древней Греции считали **массаж** обязательным элементом эллинской культуры.

1. Геродикос был первым пропагандистом **массажа** для больных и **здоровых** людей. Он сам ежедневно **массировался**, проделывал телесные **упражнения** и имел отменное **здоровье**.

2. В поэмах Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умягчала Одиссея **маслами** и растирала его **мазями**, а женщины разминали тела воинов перед сражениями.

3. Евриклея делает **массаж** Одиссею.

4. Во времена Гиппократ **массаж** использовался с **гигиенической** и **лечебной** целями (при **заболеваниях** суставов и вывихах). Хорошо известно высказывание Гиппократ о том, что врач должен быть искусен во многом, в том числе и в **массаже**. **Массаж** (или апотерапия) в Древней Греции, как правило, проводился в банях в сочетании с телесными **упражнениями** **активного** или **пассивного** характера, натираем **маслами** и **мазями**. У древних греков бани были посвящены Геркулесу.

5. Весьма подробно занимался **массажем** или апотерапией Орибаз, живший во времена императора Юлиана. В своей книге он описывает практические **приемы массажа** и **гимнастики**.

6. Греческие врачи открыли в Древнем Риме свои школы **массажа**. Асклепиад делал **массаж** на сухой коже и с **маслами**, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный;

7. Цельс рекомендовал **растирания** для удаления отложений и выпотов в тканях.

8. В период римского владычества применение гидротерапии и **массажа** с **профилактической** и **лечебной** целью достигает особенно широких масштабов. Во всех городах, где обосновались римляне, строились комфортабельные бани, так называемые "термы". Римляне придавали большое значение **растираниям** всего тела, и врачи пропагандировали этот **прием массажа** в повседневной жизни.

2. Массаж на ближнем востоке.

X и XI века стали расцветом арабской **медицины**. Абу Али Ибн-Сина и другие известные арабские медики на основе трудов Гиппократ, Галена и других предшественников разработали оригинальные методы **лечения** больных. Сочинения Авиценны "Канон врачебной науки" и "Книга исцеления" получили широкую известность на Востоке и Европе. В трудах Авиценны подробно описаны **массажные приемы**, **гимнастика**, диета. Идеи арабских ученых получили распространение в соседних странах - Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии, где **массаж** проводили в **общественных банях**.

Развитие **массажа** в странах Малой и Средней Азии определило своеобразное направление в его технике и **методике**, отличающейся от **методики** Древней Греции, Рима, Египта, и получивший название "восточный **массаж**". Путешественники по Востоку с восторгом описывали высокое наслаждение, которое доставляет **восточная баня** в сочетании с **массажем**.

Массаж хорошо известен также и на островах Тихого океана. Историк, сопровождавший Кука, так описывает применение **массажа**: "Для избавления вас от **усталости** растирают ваши руки и ноги, нежно проводя между пальцами мышцы. Действие их было в высшей степени благотворно и вполне восстановило наши силы". В своем дневнике знаменитый **русский** путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай так описывает **массаж** туземцев в Новой Гвинее: "Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее расположение. Давление перешло в **растирание** кожи головы двумя пальцами, причем **массажистка** выдавливала растираемое место насколько могла. Когда правая рука ее **устала**, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев ее левой руки ничуть не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом **масле** и охре, которыми были смазаны ее руки".

3. Массаж в Индии и Китае

В древнеиндийских **медицинских** трактатах, объединенных под названием "Аюрведы" ("Знание жизни"), подробно описаны **приемы массажа**. Большой известностью пользовались в Древней Индии труды Сушруты. Являясь основоположником индийской хирургии Сушрута подробно рассказывает о трении(**растирании**), давлении (**разминании**) как разновидностях **массажа**, дает **показания** к применению этих **манипуляций** при различных **недугах**. В специальных указаниях, адресованных **массажистам**, предъявляются требования не только уметь выполнять **массаж**, но и добиваться совершенства, уделять большое внимание личной гигиене. В течение многих тысячелетий брамида Древней Индии использовали **массаж**, телесные **упражнения** дыхательную **гимнастику** при **лечении** различных **заболеваний**.

Китайцы заимствовали **массаж** у индусов, включая растягивание суставов. В Индии и Китае **массаж** выполнялся священнослужителями. Когда Александр Македонский вступил в Индию, его воины страдали от укусов змей. Индусы, брамиды(**массажисты**) лечили от укусов удивительными **средствами**, в том числе и **массажем**, который они называли Schampioing. В VI веке Н. Э. Впервые в мире в Китае был создан государственный **медицинский институт**, Здесь учащиеся, специализирующиеся в **лечении** различных **заболеваний**, изучали как обязательную дисциплину **лечебный массаж**. В Древнем Китае почти во всех провинциях имелись врачебно-гимнастические школы, где готовили врачей - "таоссе", практикующих **массажи** врачебную **гимнастику**.

4. Массаж у древних славян

Древние славяне, бывшие, как свидетельствует история, крепким и **здоровым** народом, жившим в условиях сурового климата, применяли **массаж** и баню в целях закаливания организма. В древнерусской **литературе** XII века встречаются сведения о женщинах-лекарях, бабках-костоправках, искусно проводивших **массаж**. Один из первых сборников **медицинских** советов был написан внучкой Владимира Мономаха в XI веке. В нем большое внимание уделялось уходу за телом, в **частности**, пользованию баней с традиционной **русской** парной и березовыми вениками, а также с элементами **общего массажа**.

В древности на Руси **массаж** выполнялся в виде **растираний** с различными **снадобьями** (пахучие **масла**, отвары из трав и пр.), При болях в суставах или пояснице, а

также при простуде, хворого натирали снадобьем и клали спать на протопленную печь (подстилкой служила солома гречихи). В банях широко использовали березовые, дубовые веники, а в Сибири нередко применяли пихтовые, можжевельниковые. Вениками растирали спину, суставы. После бани купались в снегу или озере, или обливались холодной водой из ведер.

Массаж у славянских народов практиковался исстари в форме нахлестывания всего тела веником во время или после мытья в бане с целью улучшения **общего** кровообращения.

5. Массаж в Европе

Массаж в средние века в Европе, как и занятия физическими **упражнениями**, практически не применялся. Некоторый интерес к врачебной **гимнастике** и **массажу** пробудился с появлением в XIV-XV веках работ по анатомии. Советник короля Генриха II, написал книгу о банях и телесных **упражнениях** древних греков и римлян. Знаменитый Меркулиус собрал всю **литературу** того времени по **массажу** и **гимнастике** и написал известное сочинение "Искусство **гимнастики**", в котором описал три вида **растирания**: слабое, сильное и среднее. В 1741 году появился двухтомник по ортопедии, где достаточно подробно было рассказано о **массаже**.

В 1776 году была переведена китайская книга «Кунг-Фу» (3000 лет до Н. Э.), которая натолкнула П. Линга на создание школы **шведской гимнастики** и **массажа**, хотя он ни одним словом не обмолвился об этой книге и ее авторах. Сам П. Линг брал уроки **массажа** у голландского врача после получения им травмы руки. Петр Генрих Линг сыграл большую роль в становлении **лечебного** и **оздоровительного массажа**, он-основатель **шведской системы массажа** и **гимнастики**.

В середине XIX века в Германии, Англии и во многих странах Европы появляется значительное число теоретических работ, посвященных **лечебным** свойствам **массажа** при различных **заболеваниях**, в целом ряде экспериментальных работ, в которых авторы пытаются научно обосновать действие **массажа** на различные органы и системы, разрабатываются **показания** и **противопоказания** к применению **массажа**, описания **массажных приемов**.

Современные зарубежные представления о **массаже** связаны с именами таких ученых, как Глезер и Далихо, написавших **руководство по рефлекторно-сегментарному массажу**; Элизабет Дикке- немецким физиотерапевтом, открывшей и разработавшей очень эффективный метод **соединительнотканного массажа**; Швейцарскими врачами Фоглером и Краусом (колон-и **периостмассаж**) и др.

6. Массаж в России

Огромная роль в развитии **массажа** принадлежит **русским** ученым. Так, основоположник **русской терапевтической** школы М.Я. Мудров настоятельно рекомендовал использовать водолечение, **гимнастику** и **массаж**, в своей книге "Слово о пользе и предметах военной гигиены, или наука сохранять **здоровье** военнослужащих" он писал: "Для сохранения **здоровья**, наипаче для предупреждения поварных **болезней**, нет ничего лучше **упражнений** телесных или движений". Мудров пропагандировал **массаж** главным образом в форме **растираний** и **поглаживаний**. Весьма положительно оценивали **массаж** и другие **русские** ученые.

Во второй половине XIX и начале XX века **русские** ученые создали ряд клинко-экспериментальных работ в области физиологического обоснования действия **массажа** на организм человека. На протяжении XIX века ученые пытаются дать научное обоснование явлениям, происходящим в организме человека и животных под влиянием **массажа**. Во второй половине XIX и в начале XX века **массаж** получает широкое распространение в России, принимается **активное** участие ведущих врачей-клиницистов в научных разработках **методики массажа** и широкое внедрение его в **лечебную** практику.

Труд **русских** ученых второй половины XIX и первой половины XX века раскрывает ряд клинико-экспериментальных работ в области физиологического обоснования действия **массажа**, благодаря этим работам были созданы отдельные рациональные **приемы массажа**, уточнены и расширены **показания и противопоказания** к его назначению. С.П. Боткин широко рекомендовал **массаж** при **заболеваниях** печени и желудка, он советовал **массировать** не весь живот, а область желудка - не как обычно, а слева направо, по направлению мышечных сокращений. Заслуга введения **массажа** в гинекологию принадлежит Д.О. Отту, который организовал **курсы по гинекологическому массажу** в акушерско-гинекологическом институте в Петербурге.

При **глазных заболеваниях массаж** в России применял А.Н. Маклаков и др. Маклакову принадлежит приоритет в мировой науке в вопросе применения механического **вибрационного массажа** при **заболеваниях** глаз. С этой целью им был сконструирован специальный **аппарат**, дающий до 3000 **вибраций** в минуту. **Аппарат** а. н. Маклакова применяется и в настоящее время в офтальмологической практике. Pitbergen, пытавшийся приписать себе заслугу введения **вибрационного массажа** в офтальмологическую практику, создал значительно менее совершенный **аппарат**, дающий до 300 **вибраций** в минуту. Сообщение об этом было опубликовано им двумя годами позже.

В 1893 году В.П. Добролюбовым были опубликованы материалы о **лечении** закрытых переломов **массажем и гимнастикой**, а несколько позднее вышла его книга "Лечение **массажем** в хирургии". Такой выдающийся **русский** хирург как Н.Я. Вельяминов с исключительным вниманием относился к физическим методам **лечения**, он широко использовал **массаж** в травматологической практике и включал его в программу своих научных исследований, его ученик - Н.А. Гуревич защитил диссертацию о **лечении массажем** закрытых переломов костей. Впервые в мировой **литературе** были опубликованы результаты экспериментально-гистологических исследований, которые доказывали, что под влиянием **массажа** процесс образования костной мозоли происходит более интенсивно и срастание заканчивается в более короткие сроки. В вопросе раннего применения **массажа** при **лечении** переломов костей приоритет принадлежит также **русским** врачам. Так, задолго до появления работы lucas-championnere в хирургической клинике в. А. Ратимова (военно-медицинская академия) была выполнена диссертация к. А. Шульца на тему: **массаж при лечении** переломов, в данной работе автор указывает, что свои клинические наблюдения над применением **массажа** впервые дни после перелома он начал ещё в 1883 году в маргеланском лазарете, следовательно, задолго до опубликования работы lucas-championnere. Ко времени прихода в клинику в. А. Ратимова автор применил ранний **массаж** (2-3 день после травмы) при переломах с хорошим **терапевтическим** результатом у 26 больных.

В начале XX века в нашей стране **массаж** получает широкое распространение в клиниках, больницах, **косметических кабинетах**. В 1903 году в России возникает первое специализированное физиотерапевтическое учреждение - Ховринская **лечебница** для хронических больных Московского губернского земства, в ней применяли все известные тогда физические методы, в том числе и **массаж, гимнастику**. Это была первая в России попытка сделать **массаж** и другие физические **средства** доступными народу. В 1908 году в России был принят циркуляр, дававший право заниматься уходом за лицом и телом закончившим школу **массажа** и врачебной **гимнастики** и прошедшим дополнительный **курс** по названной специальности. Научным и практическим центром врачебной косметики был институт доктора А.М. Остроумова. В эти же годы в России создается множество врачебно-гимнастических и механотерапевтических институтов. Успех **лечения массажем** наглядно доказывается стремлением людей к его изучению и то место, которое ему отводили в университетах и клиниках.

Заслуга создания **классического массажа** на физиологической основе и приведения его в стройную систему принадлежит профессору Петербургской медико-

хирургической академии И.В. Заблудовскому. За заслуги в разработке **методики**, техники и обоснования применения **массажа** в **терапии**, хирургии и спорте профессора В.И. Заблудовского смело можно назвать отцом современного **массажа**. Именно он ввел в **методику массажа** ряд новых, эффективных **приемов** - двойное кольцевое **разминание**, **разминание** двумя руками с отягощением (двойной гриф), выжимание и др., получивших широкое распространение во всем мире. Заблудовским были основаны школы **массажа** не только в России, но и в Германии.

Большой вклад в совершенствование **методик классического массажа** и внедрения их в клинику внесла Е.Н. Залесова, она единственная из врачей-женщин в совершенстве владела техникой и **методикой классического массажа**. Написанный ею "Учебник **массажа** и **шведской** врачебной **гимнастики** для врачей" до сих пор является настольной книгой для специалистов. Уже с 1930 года **массаж** был введен в программу Московского института физической культуры как одна из изучаемых дисциплин.

Широкое распространение **массаж** получает в годы великой отечественной войны, когда началось его **активное** применение в госпиталях при **реабилитации** выздоравливающих раненых. Включение **массажа** в **реабилитационные** мероприятия позволило отечественным медикам добиться значительного сокращения сроков выздоровления и самого большого по сравнению с другими странами количества вернувшихся в строй даже после достаточно серьезных ранений. Тогда же в широкую практику внедряется обучение незрячих профессии **массажиста**. Нельзя сказать, что труд незрячих не использовался ранее, но только в годы войны этот опыт приобретает столь массовый характер, что с одной стороны позволяет находить решения проблем, связанных с привлечением к **общественно-полезной** деятельности, а с другой стороны удовлетворить возрастающую потребность госпиталей в квалифицированных **массажистах**. Основываясь на положительном опыте такого обучения, один из незрячих **массажистов-преподавателей** Онуфриев организует в конце 40-х годов в Кисловодске полугодовые **курсы** по **массажу** для инвалидов по зрению, реорганизованные в 1958 году в профшколу **массажистов** при центральном правлении всероссийского **общества** слепых с двухгодичным циклом обучения. По окончании школы выпускникам вручали свидетельство, приравнивавшееся к диплому. В 1982 году школа была преобразована в Кисловодское медучилище №2, в результате срок обучения увеличился до 2,5 лет, а окончившие получали диплом **общего** образца о среднем **медицинском** образовании с присвоением квалификации **медицинской** сестры по **массажу**. В настоящее время это Кисловодский **медицинский** колледж с 3-летним циклом обучения. Будучи незрячим Онуфриев на своем опыте в достаточной мере прочувствовал скептическое отношение нашего **общества** к специалистам-инвалидам, поэтому при организации школы заложил традиции преподавания, основанные на высоких требованиях к качеству и объему знаний, преподавателей и студентов, а, следовательно и выпускников. Помимо самого полного изучения **массажа**, включая все современные разработки и **методики**, студенты углубленно (почти на уровне Вуза) изучают анатомию и физиологию, а также необходимые клинические дисциплины. Незрячим преподавателем школы И. В. Дунаевым написано учебно-методическое **пособие**, по которому ведется преподавание **массажа** не только в данном, но и во многих других учебных заведениях. **Пособие** по праву пользуется широкой популярностью не только среди студентов (в том числе и **медицинских** институтов), но и у практикующих **массажистов**, так как при максимально полном объеме сведений о теории, технике и **методике** разных видов **лечебного массажа** написано очень доступным и удобным для усвоения материала языком. Благодаря давним и достаточно обширным международным связям колледжа его преподаватели всегда в **курсе** самых последних новинок в **массаже**, **лечебной гимнастике**, **мануальной** и **рефлексотерапии**, которые тотчас же внедряют в учебный процесс, щедро делясь своими знаниями с учениками. В результате выпускники Кисловодского **медицинского** колледжа повсеместно по праву зарекомендовали себя, как специалисты самой высокой квалификации.

Лечебное направление в **массаже** связано с именами А. Ф. Вербова, Н. А. Белой Л. Куничева и др. В Центральном институте усовершенствования врачей на кафедре врачебного контроля и **лечебной** физической культуры, возглавляемой профессором В.Н. Мошковым было подготовлено 96 докторских и кандидатских диссертаций по **массажу**, **ЛФК** и **спортивной медицине**. Из современных ученых следует упомянуть О. Г. Кузнецова, разработавшего несколько эффективных **методик лечения массажем заболеваний** системы органов дыхания, И. В. Дубровского, который ввел в практику **массаж** в раннеоперационный период и др. **Рефлекторно-сегментарные** методы лечения успешно разрабатывал в начале XX века А. Е. Щербак. К сожалению дальнейшее развитие **рефлекторно-сегментарных** видов **массажа** связано с именами зарубежных врачей.

И в настоящее время в России не ослабевает интерес к **массажу**. На современном этапе, благодаря трудам академика П.К. Анохина о функциональных системах, разработаны научно обоснованные **методики** применения **массажа**, как в клинике, так и в спорте высших достижений с **лечебной** и **профилактической** целями. Представители **русской** школы **массажа** пользуются заслуженной высокой репутацией не только в России, но и за рубежом.

Конспект лекции № 2 (2 часа)

Тема «Анатомо-физиологическое обоснование массажа»

1. Требования к кабинету медицинского массажа и его оснащению

Материальная база, необходимая для проведения различных форм массажа, определяется профилем лечебного учреждения (больница, поликлиника, санаторий и т.д.). Массаж рекомендуется проводить в специальном помещении — массажной комнате. Площадь по ГОСТу, полагающаяся на одно рабочее место массажиста, 8 кв.м; если массажист работает в отдельном кабинете, площадь его должна быть не менее 12 кв.м. Высота потолка в помещении, где выполняется процедура, должна быть не менее 2,5 м. Обработка механомассажеров состоит в протирании раствором хлорамина или 70-процентным этиловым спиртом после каждого сеанса массажа, проводимого на одном пациенте. Простыни или салфетки пациентов хранятся в индивидуальных полиэтиленовых пакетах. Шкафы для хранения чистого белья обрабатываются раз в неделю. Массаж должен проводиться при температуре воздуха не ниже 22°C (более низкая температура вызывает охлаждение тела и тем самым повышение мышечного тонуса), при этом следует избегать как сквозняков, так и попадания в помещение прямых солнечных лучей. Кабинет должен быть сухим, светлым, обязательно с естественным освещением (общая освещенность — 120—130 лк), с приточно-вытяжным устройством, обеспечивающим трехкратный обмен воздуха в час, или специальной фрамугой, через которую поток воздуха поступает вверх. Массажная комната должна быть хорошо оборудована.

Возможность регулирования ее высоты обеспечивает эффективное применение различных приемов массажа. Кушетка должна иметь синтетическое покрытие, которое хорошо моется, 2 валика диаметром 25 — 35 см — под голову и под ноги и валик диаметром 15 — 20 см для массажа коленного сустава. Кушетка должна быть расположена так, чтобы массажист мог подойти к пациенту с любой ее стороны, а свет падал сбоку, не попадая в глаза ни пациенту, ни массажисту. Для массажа спины, шеи, головы, рук необходимо иметь массажное кресло. Для массажа рук нужны стол высотой (лучше — регулируемый) 70 — 80 см, длиной 50 см, шириной 30 см и подушка (ватная, поролоновая или резиновая надувная). В кабинете необходимо также иметь 2 — 3 стула, один винтовой табурет, передвижную ширму, 2 шкафа (один, стеклянный, — для медикаментов, второй — для белья), песочные часы на 3, 5, 10 и 25 мин, полотенца, простыни, мыло, смазывающие средства, графин с питьевой водой, стаканы, зеркало, вешалку для одежды, умывальник с холодной и горячей водой. В аптечке первой помощи должны быть 1 — 2 термометра, перевязочный материал (бинты, марля, вата),

медикаменты (йод, спирт-ректификат, нашатырный и денатурированный спирт, лейкопластырь). В массажной следует иметь следующую аппаратуру: соллюкс, кварц, вибрационный и пневматический массажные аппараты, аппарат для измерения кровяного давления, секундомер, динамометр кистевой.

2. Требования к массажисту

При контакте с пациентом массажист должен расположить его к себе, должен обладать умением выслушать, желанием помочь, используя свои навыки и опыт. Внимательность и терпеливость, дружелюбие и тактичность — вот качества, необходимые массажисту при работе. Массажист должен вести себя ровно, спокойно и уверенно, вселяя в пациента веру в силу массажа. Методика массажа разрабатывается на основании диагноза. Графику проведения сеансов отводится немаловажная роль. Массажисту необходимо научиться экономить свою энергию, не делать лишних движений. Движения рук должны быть мягкими, ритмичными, плавными. Для более эффективного выполнения приемов массажисту следует одинаково хорошо владеть правой и левой руками и включать в работу только те мышцы и мышечные группы, которые должны участвовать в выполнении данного приема.

Кисти рук массажиста должны быть пластичные, теплые и сухие. Недопустимы ссадины, царапины, трещины, мозоли, длинные ногти. Если на руках есть какие-либо заболевания (грибковые, воспалительные и т. д.), массировать нельзя, так как инфекция может быть легко перенесена на здоровую кожу пациента. Сила и выносливость рук, необходимые для выполнения массажа, тренируются определенными упражнениями с использованием кистевого и ручного эспандера, гантелей. Большое значение придается тренировке гибкости лучезапястных суставов, а также силе и растяжению пальцев.

Руки массажиста должны быть теплыми. Теплые ванночки с переменной температурой, растирание рук лимонным соком, 1%ным раствором формалина, спиртовым раствором (30—40%), одеколоном дают хороший эффект при холодных и влажных руках. Перед каждой процедурой необходимо мыть руки теплой водой с мылом, а после работы вымытые руки смазывать кремом или смягчающей жидкостью, подобранными для своей кожи. Рекомендуется иметь несколько кремов и время от времени менять их, чтобы избежать эффекта привыкания. Массажист должен работать в чистой, специальной одежде, в легкой и свободной обуви, без колец и часов, которыми можно повредить кожу массируемого. Рабочая поза массажиста должна быть удобной, при необходимости ее надо менять, так как длительное выполнение массажа в одном вынужденном положении приводит к быстрому утомлению. Во время массажа не рекомендуется разговаривать, так как это вызывает повышение мышечного тонуса у пациента, нарушает дыхание у массажиста и отвлекает его от сосредоточенной работы. Массажист должен не только в совершенстве владеть техникой массажа, но и иметь ясное представление о физиологическом воздействии отдельных приемов массажа, а также одного и того же приема, выполняемого с различной силой, темпом и длительностью. Массажист должен четко представлять, в каких случаях применять тот или иной прием и когда переходить от одного из них к другому. Кроме того, он обязан хорошо знать анатомию, топографию мышц, сосудов, нервов, показания и противопоказания к проведению массажа.

3. Требования к пациенту

Массируемому перед массажем рекомендуется принять теплый душ. Если такой возможности нет, необходимо помыть ноги и обтереть остальные части тела влажным полотенцем. Перед местным массажем (самомассажем) можно протереть массируемые участки тела влажным полотенцем или тампоном, смоченным в спирте, одеколоне.

Обычная одежда во время массажа: трусы и бюстгальтер — для женщин, трусы или плавки — для мужчин, так как массаж обнаженного тела наиболее эффективен. Однако при значительном оволосении (во избежание раздражения волосных луковиц) или,

если по каким то причинам массируемую область тела обнажить нельзя, можно массировать через тонкую чистую ткань, хорошо впитывающую влагу и пропускающую воздух. Ссадины, расчесы, царапины на коже, полученные незадолго перед массажем, заклеивают или обрабатывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, а во время массажа обходят. Если кожа поражена экземой или лишаем, то массаж не проводится до выздоровления. Для получения наибольшего эффекта от массажа положение массируемого должно быть удобным. Важное условие — наиболее полное расслабление мышц массируемой части тела. На основании многочисленных исследований удалось определить углы сгибания и отведения конечностей, которые должны быть соблюдены, чтобы придать им среднефизиологическое положение. Когда массируемый лежит на спине, среднефизиологическое положение для нижней конечности будет следующим: отведение от вертикали на 35° и сгибание ее в коленном суставе под углом 45° . Среднефизиологическое положение для мышц верхней конечности будет достигнуто при отведении плеча от вертикальной плоскости на 45° , сгибании предплечья в локтевом суставе под углом 110° , сгибании кисти в лучезапястном суставе под углом $95\text{—}100^\circ$ (при полусогнутых пальцах). Когда массируемый лежит на животе, для расслабления мышц нижней конечности под голень следует подкладывать валик или поддерживать ее снизу на весу. Угол сгибания в коленном суставе $25\text{—}40^\circ$ — в зависимости от высоты кушетки, а также от роста массажиста. Для наиболее полного расслабления мышц верхней конечности целесообразно принимать исходное положение, при котором рука, вытянутая вдоль туловища, имеет угол сгибания между предплечьем и плечом, равный 110° . Для правильного выполнения массажа не менее важно устойчивое положение массируемой части тела. Если нет прочной опоры для массируемой части тела, то пациент не сможет расслабить мышцы.

4. Показания и противопоказания

Массаж необходим всем — и взрослым, и детям, и пожилым людям (при отсутствии противопоказаний). Массаж можно назначать в лечении различных заболеваний (если отсутствуют противопоказания). Массаж показан спортсменам при восстановлении после соревнований или напряженных тренировок, при лечении спортивных травм. Спортсменам так же можно проводить тренировочный и предварительный массаж. Массаж показан здоровым людям с гигиенической целью и как средство профилактики заболеваний.

Противопоказания к проведению массажа (самомассажа) можно разделить на три группы: временные, локальные и абсолютные.

Временные противопоказания носят временной характер, и после того как воспалительные процессы утихают и исчезают патологические признаки, можно проводить сеансы массажа. К таким противопоказаниям относятся:

1. Заболевания кожи, ногтей и волосистой части имеющие инфекционную, грибковую или невыясненную этиологию (причины и условия возникновения болезней), различные кожные высыпания, поражения кожи в острой стадии воспаления;
2. Гнойные процессы, воспаления лимфатических узлов и сосудов;
3. Кровоизлияние, кровотечение (носовое, кишечное, маточное);
4. Острые лихорадочные состояния, высокая температура тела, острые воспалительные процессы;
5. Острый гипертонический или гипотонический криз;
6. Боли в области сердца;
7. Острые респираторные заболевания (в течении 2-5 дней после них);
8. Общие тяжёлые состояния при различных заболеваниях и травмах;
9. Алкогольное опьянение.

Локальные - это противопоказания имеющие отношение к отдельным участкам тела. К ним относятся:

1. Бородавки, повреждения или раздражения кожи, ссадины и трещины;
2. Псориаз, нейродермиты, экземы;
3. Локальное увеличение и болезненность лимфоузлов;
4. Значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;
5. Заболевания молочных желез (мастопатия);
6. Поясничная зона и живот при диагностированной кисте яичника;
7. Болезненные ощущения при пальпации (ощупывание) живота, заболевание органов брюшной полости со склонностью к кровотечению, после кровотечений в связи с язвенной болезнью, а также вызванных заболеваниями женской половой системы, менструация, беременность;
8. У женщин - 2 месяца в течении послеродового периода.

Абсолютные - это противопоказания, при которых массаж не назначают в связи с высокой вероятностью ухудшения здоровья человека:

1. Доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации;
2. Гангрена, остеомиелиты, трофическая язва;
3. Болезни крови, атеросклероз периферических сосудов, тромбозы;
4. Тромбофлебиты;
5. Психические заболевания с чрезмерным возбуждением, значительно изменённой психикой;
6. Заболевания крови, сопровождающиеся частыми кровотечениями;
7. Декомпенсационная стадия порока сердечного клапана;
8. 3 стадия сердечно-легочной недостаточности;
9. Острая ишемия миокарда и острая сердечно-сосудистая недостаточность;
10. Почечная и печёночная недостаточность;
11. Активные формы туберкулёза;
12. Венерические заболевания;
13. ВИЧ-инфекции.

5. Влияние массажа на органы и системы

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КОЖУ

Воздействуя на кожу, массаж оказывает через нее исключительно большое и многостороннее влияние на различные органы, системы и организм в целом.

Под действием массажа с кожи в виде чешуек удаляются отжившие клетки эпидермиса. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительной функции сальных и потовых желез.

Массаж повышает эластичность и упругость кожи.

Благодаря массажу сосуды кожи расширяются, в них улучшается кровообращение, в связи с чем повышается местная температура, улучшается кровоснабжение тканей, усиливаются ферментативные процессы, в том числе и эластичные, в результате которых возникает новая структура кожи.

Массаж ускоряет и движение лимфы в кожных сосудах. Усиление циркуляции крови и лимфы, с одной стороны, способствует более активной доставке к тканям и органам массируемого участка питательных веществ, а с другой — удаление продуктов распада.

Через обширный рецепторный аппарат кожи массаж целенаправленно оказывает различное воздействие на нервную систему, вызывая необходимую ответную реакцию.

Под влиянием массажа увеличивается отток венозной крови и лимфы, что, в свою очередь, способствует уменьшению отеков и застойных явлений не только в области массируемого участка, но и на периферийных.

Под воздействием массажа усиливается выделение гистамина, ацетилхолина, что создает благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения от одних элементов к другим.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Жизнедеятельность всех систем организма регулирует и координирует нервная система. Существенная роль ее заключается в обеспечении функционального единства и целостности организма.

Массаж оказывает влияние на центральную нервную систему и на периферическую. Он может успокоить, снять слишком сильное психическое напряжение или создать условия для спокойного и глубокого сна. Глубокий массаж вызывает снижение возбуждения (торможение), а поверхностный — возбуждает (тонизирует). При быстром темпе массажных приемов возбудимость нервной системы повышается, при медленном — снижается. Длительный по времени, в медленном темпе и глубокий массаж вызывает торможение. Короткий по времени, в быстром темпе и поверхностный, наоборот, тонизирует нервные процессы.

Способствует понижению проводимости чувствительных и двигательных нервов. Соответственно подобранные массажные приемы значительно уменьшают болевые ощущения.

С помощью массажных приемов, особенно вибраций, можно активизировать нервы, регулирующие деятельность желез внутренней секреции.

Ударные приемы на грудной клетке, над областью сердца, замедляют и успокаивают сердечную деятельность, что объясняется рефлекторным влиянием на ветви блуждающего нерва, регулирующего деятельность сердца.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА МЫШЦЫ

Массаж способствует улучшению снабжения мышечной ткани кислородом и питательными веществами и способствует освобождению мышц от продуктов распада.

Массаж способствует снижению содержания молочной кислоты в мышцах и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физической нагрузки мышцы. Работоспособность утомленной мышцы возрастает после массажа в 3—7 раз.

При определенных условиях массаж мышц снимает боль, делает их мягкими и эластичными.

На тонус мышцы массаж оказывает различное влияние в зависимости от характера применяемых приемов: при массаже быстром по темпу, коротком по времени и поверхностном происходит повышение тонуса; при медленном массаже, более длительном по времени и выполняемом с большим усилием — его снижение.

Под воздействием массажных приёмов, в особенности разминания, повышается эластичность мышечных волокон, улучшаются окислительно-восстановительные процессы в мышечных тканях, крово- и лимфообращение, предупреждается атрофия мышцы, обеспечивается обмен и усвоение мышечными клетками различных биоактивных веществ, нормализуется питание и регенерация. В результате, с помощью массажа, можно устранить ощущение болезненности и отёчности мышц.

Под действием массажа электрическая активность мышц возрастает (по данным электромиографии), и в большей степени — под влиянием разминания.

Изучая влияние массажа на показатели биоэлектрической активности мышц, Н.А. Белая (1956, 1962, 1966) и А.А. Бирюков (1974) установили повышение сниженной амплитуды биопотенциалов мышц после массажа как на массируемой (пораженной), так и на немассируемой стороне у больных пояснично-крестцовым и шейно-грудным радикулитом. Авторами было выявлено также уменьшение проявлений асимметрий в показателях на конечностях и повышение после массажа сниженного тонуса мышц конечностей.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КРОВЕНОСНУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

Массаж оказывает благотворное воздействие на кровеносную и лимфатическую системы. Особенно хорошо массаж влияет на систему капилляров. Они отвечают за обмен

веществ между кровью и тканями, которые её окружают. Так как температура массируемого участка повышается, капилляры раскрываются и начинается более интенсивное снабжение кровью тканей, улучшается окислительно-восстановительный процесс.

При массаже улучшается венозное кровоснабжение — это помогает работе сердца. В некоторых случаях массаж вызывает незначительное повышение артериального давления, увеличение в крови числа лейкоцитов, тромбоцитов, эритроцитов, гемоглобина. Через небольшое время после сеанса массажа артериальное давление приходит в норму. Такие приемы массажа, как давление или растирание приводят к значительному расширению лимфатических сосудов. Даже небольшое воздействие, например поглаживание, способствует опорожнению лимфатических сосудов, ускорению тока лимфы.

У людей здоровых, с нормальным артериальным давлением, массаж не дает заметного изменения его уровня. У людей возбудимых, с повышенным артериальным давлением массаж (особенно воротниковой зоны по Щербаку) несколько снижает его уровень, что, видимо, связано с расширением капиллярной сети, расслаблением мускулатуры и рефлексорными влияниями.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у неустоимленных людей под влиянием массажа заметно не изменяется. Однако следует отметить, что некоторые энергичные приемы могут вызывать небольшое учащение сердцебиения в связи с раздражением шейных узлов симпатического ствола, находящегося в глубоких слоях данной области; успокаивающие приемы (поглаживание, потряхивание) несколько уменьшают ЧСС.

Лимфатическая система, как известно, состоит из лимфатических капилляров, сосудов, протоков и узлов. Функции лимфатической системы многообразны: очистительная, эвакуаторная, барьерная, иммунозащитная, депонирующая. Лимфатические капилляры пронизывают весь организм. Они отсутствуют только в головном и спинном мозге, селезенке, хрящах, роговице хрусталика глаза, эпителии кожи и слизистой оболочке.

Стенка лимфатических капилляров очень тонка, в ней отсутствует базальная мембрана, их эндотелий непосредственно прилежит к окружающей ткани, в связи с чем обмен между капиллярами и подлежащей тканью может совершаться более активно, чем через кровеносные капилляры. В лимфатических капиллярах при активной деятельности эндотелиальных клеток и образуется лимфа.

Лимфатические капилляры путем слияния образуют лимфатические сосуды, которые обязательно проходят через лимфатические узлы, прежде чем попасть в кровеносное русло.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Электронный образовательный ресурс

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
№2	Анатомо-физиологическое обоснование массажа	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Конспекты лекций представлены в приложении 3

Презентация содержит не менее 15 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

Практические занятия
Практическое занятие № 1

**ТЕМА: Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема
разминание.**

Изучите теоретический материал.

Приёмы разминания улучшают микроциркуляцию в тканях массируемой области, а так же ближайших участках расположенных ниже, способствуют выведению из мышц и межмышечного пространства молочной кислоты, активизирует восстановительные процессы, укрепляют и повышают эластичность мышечной ткани, усиливают её сократительную функцию. Приемы растирания стимулируют процессы газообмена, усиливая выведение углекислого газа и потребление кислорода, увеличивают силу мышц при длительном и регулярном воздействии, а так же снимают мышечное утомление.

Разминание **является основным приёмом для воздействия на мышцы**, поэтому особенно важно применять его при гипотрофии мышц и рубцовых сращениях.

Виды разминания и техника их выполнения.

1. Ординарное разминание. Это самый простой и самый важный приём разминания. Выполняется он кистью одной руки, которая принимает форму в виде «щипцов» (четыре пальца вместе (2-5), большой немного отведён). Далее этими «щипцами» нужно обхватить мышцу поперёк очень плотно, чтобы между массируемым участком и ладонью не было просвета. Затем мышца приподнимается от костного ложа, после чего возвращается обратно в исходное положение. На завершающем этапе кисть расслабляется и отпускает мышцу, но ладонь остаётся по-прежнему плотно прижата к ней. После этого кисть захватывает следующий участок мышцы, постепенно продвигаясь по всей её длине. Ординарное разминание удобно применять при массаже конечностей, мышц шеи и плеч, крупных мышц спины и таза.

2. Двойной гриф. выполняется так же, как и ординарное разминание, только с отягощением второй руки. Выполняется он в двух вариантах: А) большой палец одной руки накладывается на большой палец другой руки, и четыре пальца (2-5) одной руки так же ложатся, оказывая давление на пальцы второй руки; Б) основание ладони руки которая создаёт отягощение, ложится на большой палец массирующей руки.

2. Двойное ординарное разминание состоит из двух ординарных разминаний проводимых одновременно обеими руками (поперечно), или попеременно (продольно,

поперечно). Такой приём эффективен при массаже утомлённых мышц, повышает их работоспособность и восстанавливает мышечную деятельность.

3. Двойное кольцевое. Этот прием разминания является наверное самым сложным по техническому исполнению. Захват производится так же, как и при ординарном разминании обеими руками (пальцы выпрямлены) расстояние между которыми составляет примерно ширина ладони. Далее массируемую мышцу нужно приподнять и производить встречные движения кистями рук таким образом, чтобы одна рука смещала массируемый участок от себя, то есть в сторону четырёх пальцев, а другая к себе, в сторону большого пальца, и наоборот.

3. Разминание подушечкой большого пальца (финское). Данный прием осуществляется за счёт давления на мышечную ткань большого пальца. Наложение кисти на массируемую область происходит следующим образом: большой палец напряжен и располагается вдоль мышцы, а остальные пальцы расслаблены и отведены в сторону либо обхватывают массируемый участок сбоку. Разминание производится подушечкой большого пальца кругообразными, спиралеобразными движениями по всей длине мышцы. Данный приём выполняется одной рукой, двумя руками (большие пальцы двигаются встречными движениями попеременно), и с отягощением (на большой палец массирующей руки, накладывается ребро ладони второй руки).

4. Разминание подушечками четырёх пальцев. Данный прием аналогично разминанию большим пальцем может применяться на всех мышцах. Постановка кисти как в предыдущем приёме, только на этот раз большой палец не принимает непосредственного участия в процессе разминания. Теперь он расслаблен и скользит по поверхности, а главную роль выполняют остальные четыре пальца. Если приём проводится на плоских мышцах, то пальцы должны быть сомкнуты и немного согнуты во всех фалангах, если же на крупных - несколько разведены. Так же на больших, глубоких мышцах целесообразно проводить данный приём с отягощением накладывая вторую руку палец на палец или ребром ладони.

5. Кругообразное разминание основанием ладони. Прием выполняется как на крупных мышцах, так и на плоских. Кругообразное разминание основанием ладони можно проводить одной рукой, двумя руками, а также с отягощением. Кисть ладонной поверхностью накладывается на массируемую мышцу и основанием ладони разминает ее, смещая круговыми движениями в сторону мизинца (пальцы, слегка согнутые, скользят пассивно, продвигаясь вперед).

6. Щипцеобразное разминание. Этот прием выполняется на плоских мышцах, которые нельзя приподнять от костного ложа (длинных мышцах спины, мышцах передней поверхности голени и мышцах тыльной поверхности предплечья). Он выполняется из положения стоя перпендикулярно. Четыре пальца каждой руки надо свести вокруг большого пальца и установить подушечками на мышцу под углом 45-60°. Кисти должны располагаться на расстоянии 3-4 см друг от друга. Затем надо надавить на мышцу, одновременно вращая кисти в разные стороны (правую вправо, левую влево) так, чтобы они смещались вместе с кожей.

7. Разминание ребром ладони. Этот прием применяется как на крупных мышцах (икроножной, четырехглавой и др.), так и на плоских (длинной мышце спины, передней большеберцовой, разгибателях кисти и др.). Кисть устанавливается поперек массируемой мышцы, и разминание проводится путем давления и смещения ее в сторону переднего или обратного хода кисти.

8. Сдвигание. Этот прием применяется главным образом на длинных мышцах спины. Прием называется так потому, что массируемая мышца сдвигается в сторону от естественного положения. Массажист стоит перпендикулярно. При массаже мышц спины большие пальцы устанавливает на уровне остистых отростков позвонков на расстоянии 2-3 см друг от друга и плавным давлением смещает мышцу вперед от себя.

Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминания.

1. При выполнении первой фазы разминания:

а) неплотное прилегание ладонной поверхности кисти массажиста к массируемому участку;

б) сгибание пальцев в межфаланговых суставах – массажист как бы «щиплет» мышцы пациента.

2. При выполнении второй фазы разминания:

а) скольжение пальцев по коже когда между поверхностью тела пациента и ладони массажиста образуется просвет и массажист почти «теряет мышцы»;

б) недостаточное смещение мышц к I (большому) пальцу.

3. При выполнении третьей фазы разминания – недостаточное смещение мышц в сторону II-V пальцев.

4. Одновременная, а не попеременная работа рук при разминании двумя руками.

5. Резкое, рывками выполнение всех фаз разминания вместо плавных движений.

Задание:

- На основе имеющихся знаний ответьте на поставленные вопросы. Оформите свои ответы письменно в формате WORD.

Требования к оформлению:

- шрифт *TimesNewRoman*, размер 12,

- выравнивание текста по ширине,

- межстрочный интервал 1,15.

- Выложите файл с ответами в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Техника и методика проведения приема разминания на спине.
2. Техника и методика проведения приема разминания на нижних конечностях.
3. Техника и методика проведения приема разминания на верхних конечностях.
4. Техника и методика проведения приема разминания на груди.
5. Техника и методика проведения приема разминания на животе
6. Техника и методика проведения приема разминания на тазовой области.

Рекомендуемая литература:

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с.
2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2013. – 576 с.: ил.
3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
4. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 240 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
5. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
6. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Тема: Методика массажа при заболеваниях ЖКТ.

Изучить теоретический материал.

Методика массажа при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки

Показания к массажу:

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии при отсутствии тошноты, рвоты, болезненных ощущений во время пальпации и других симптомов обострения воспалительного процесса.

Противопоказания:

1. Острая стадия заболевания пищевого канала с склонностью к кровотечению.

Задачи массажа общие:

1. Способствовать улучшению функционального состояния нервной системы.
2. Нормализация трофических процессов.

Специальные задачи массажа:

1. Уменьшить болевые ощущения.
2. Способствовать нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.
3. Укрепление мышц живота.

Методика массажа.

Массируемый лежит на животе, руки расположены вдоль туловища.

На спине выполняем поглаживание (продольное, попеременное, комбинированное) от таза до шеи 5 — 7 раз, выжимание (продольное, поперечное, основанием ладони). На длинных мышцах спины делают разминание (основанием ладони, подушечками четырех пальцев) 3 — 5 раз. После поглаживания (комбинированного) 3 — 4 раза приступают к разминанию (двойное кольцевое, ординарное) широчайших мышц спины — по 3 — 6 раз, заканчивают потряхиванием и поглаживанием по 2 — 3 раза. То же самое выполняют с другой стороны. Это подготовительная часть массажа. После этого проводят поглаживание (продольное, комбинированное) 3 — 4 раза, выжимание (одной рукой, продольное) по всей спине 4—6 раз, разминание (основанием ладони, финское) 3 — 5 раз, и затем поглаживание (продольное, попеременное) 3 — 5 раз. После этого массажист становится продольно и выполняет массаж паравертебральных зон D9 — D5 спинномозговых сегментов. Выполняет растирание (подушечками четырех пальцев, финское) по 4 — 8 раз, поглаживание, выжимание по 2 — 4 раза. Теперь можно провести разминание под углом лопатки 4 — 7 раз, потряхивание и поглаживание по 3 — 4 раза.

Вокруг лопаточной области применяют растирание (подушечкой большого пальца) 3 — 5 раз, подушечками четырех пальцев (3 — 4 раза). На лопатке можно провести те же приемы (по 2 — 3 раза) и добавить растирание основанием ладони (3 — 5 раз). Заканчивают массаж на спине тем же комплексом приемов, с которого начали, но сокращенным на 50 %.

Далее больной ложится на спину. На грудных мышцах выполняют поглаживание (прямолинейное, глажение) и выжимание (продольное) по 3 — 4 раза, потряхивание 2 — 3 раза, разминание (двойное кольцевое, «двойной гриф») по 3 — 5 раз, поглаживание и потряхивание по 3 раза. Затем выполняют растирание грудины. Его делают основанием ладони 3 — 4 раза, подушечками четырех пальцев — кругообразное и пунктирное по 2 — 5 раз.

На межреберных промежутках применяют растирание (подушечками четырех пальцев, граблеобразное) по 2 — 4 раза. Затем идет растирание под левым реберным углом. Массируемый сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах. Массажист кладет правую руку на реберную дугу у мечевидного отростка так, чтобы большой палец слегка заходил под ребро, а остальные располагались сверху, на грудной клетке. Растирание выполняется сверху вниз, к спине 4 — 6 раз.

На животе проводят поглаживание (попеременное, продольное) 3 — 5 раз, на передней брюшной стенке — поверхностное двойное кольцевое разминание 4 — 5 раз, потряхивание 2 — 4 раза. Больной сгибает ноги в коленных суставах. В этом положении массируют косые мышцы живота, выполняя ординарное и двойное кольцевое разминание (4—6 раз). Затем выполняют поглаживание и растирание по ходу толстого кишечника.

Методические указания.

1. Продолжительность сеанса — 10—15 мин.

2. Массаж можно проводить ежедневно или через день.
3. Массаж проводится ритмично, темп медленный, средний.
4. Курс 12 процедур.

Задание:

• На основе имеющихся знаний ответьте на поставленные вопросы. Оформите свои ответы письменно в формате WORD.

Требования к оформлению:

- шрифт *TimesNewRoman*, размер 12,
- выравнивание текста по ширине,
- межстрочный интервал 1,15.

Вопросы для самоконтроля:

1. Методика массажа при гастрите (представить по плану, представленному в теоретическом материале).
2. Методика массажа при дискинезии кишечника (представить по плану, представленному в теоретическом материале).
3. Методика массажа при холестестите (представить по плану, представленному в теоретическом материале).

Рекомендуемая литература:

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с.
2. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 240 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
4. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Тема: Методика массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.
Изучить Теоретический материал.

Методика массажа при последствиях нарушения мозгового кровообращения

Показания к массажу:

1. Остаточные явления после острого нарушения мозгового кровообращения с инсультом при отсутствии коматозного состояния.
2. После острого переходящего нарушения мозгового кровообращения в сроки от 2 до 10 дней.

Противопоказания:

1. Общие для назначения массажа.
2. Коматозное состояние при остром нарушении мозгового кровообращения.
3. Во время сосудистого криза.
4. Нарастание гемипареза.

Задачи массажа общие:

1. Улучшить крово- и лимфообращение.
2. Положительно воздействовать на ЦНС.

Задачи массажа специальные:

1. Снизить возбудимость спастических мышц.

2. Противодействовать образованию контрактур.
3. Укрепить ослабленные и растянутые мышцы.
4. Восстановить движение в паретичных конечностях.

Методика массажа.

Массаж начинают с передней поверхности нижней конечности, с начало массируется бедро. Исходное положение больного лежа на спине под коленные суставы валик. Массаж начинают с расслабление мышц нижней конечности проводят встряхивание здоровой, а потом паретичной конечности. Передняя группа мышц бедра (четырехглавая, портняжная) и внутренняя группа (приводящие мышцы) спастичны. На этих группах мышц выполняют легкий расслабляющий массаж. Проводят поглаживание (продольное попеременное, комбинированное) 7 – 8 раз, чередуя с потряхиванием, разминание (продольное, ординарное) 4 – 5 раз, вибрацию 2 – 4 раза. На сухожилиях четырехглавой мышцы бедра проводят растирание (подушечками пальцев) 4 – 6 раз, чередуя с вибрацией.

Затем проводим массаж передней поверхности голени. Исходное положение больного тоже. На передней поверхности голени расположены мышцы-разгибатели стопы чаще всего они ослаблены. Поэтому на этих мышцах выполняем стимулирующий массаж. Приемы проводим глубоко, интенсивно, но не причиняя боль. Используем приемы поглаживания (продольное, попеременное) 4 – 5 раз, выжимание (продольное, одной рукой) 4 – 6 раз, разминание (подушечками пальцев, щипцеобразное поперечное) 4 – 6 раз, растирание (финское, основанием ладони) 4 – 6 раз.

Массаж стопы. На тыльной стороне стопы мышцы спастичны. Используем поглаживание (прямолинейное, продольное) 7 – 8 раз, разминание (основанием ладони) 4 – 5 раз, растирание (подушечками пальцев, граблеобразное) 4 – 6 раз, акцент делаем на наружный край стопы.

Далее проводим массаж большой грудной мышцы. При гемипарезе большая грудная мышца имеет высокий тонус, поэтому все приемы проводим медленно, ритмично, поверхностно. Применяем такие приемы, как поглаживание (прямолинейное, попеременное, продольное) 7 – 8 раз, вибрация 4 – 6 раз, потряхивание 3 – 5 раз.

Затем проводим массаж надплечья (широчайшая, трапецивидная, дельтовидная) в этих мышцах тонус не повышен, поэтому приемы выполняем энергично. Массаж делаем из исходного положения лежа на здоровом боку, проводим поглаживание (фалангами согнутых пальцев, продольное) 4 – 5 раз, выжимание (поперечное, продольное) 4 – 5 раз, растирание плечевого сустава (подушечками пальцев, фалангами согнутых пальцев), разминание (ординарное, основание ладони, фалангами согнутых пальцев) 5 – 6 раз. Сначала весь комплекс приемов выполняем на широчайшей мышце спины, затем трапециевидной и дельтовидной.

Далее проводим массаж плеча из исходного положения больного лежа на спине. Начинают массаж с трехглавой мышцы плеча все приемы проводят энергично и глубоко. На плече выполняют поглаживание (продольное) 3 – 4 раза, выжимание (одной рукой) 4 – 6 раз, разминание (щипцеобразное, продольное, ординарное) 5 – 7 раз, потряхивание 4 – 6 раз. Затем проводят массаж двуглавой мышцы плеча, используя легкое поглаживание (продольное) 5 – 6 раз, вибрацию 5 – 6 раз.

Затем проводят массаж предплечья. Массаж начинают с задней поверхности предплечья, где мышцы ослаблены и растянуты, проводят приемы глубоко, энергично поглаживание (продольное, прямолинейное) 3 – 4 раза, выжимание (одной рукой, продольное) 4 – 6 раз, растирание (подушечками пальцев, фалангами согнутых пальцев) 4 – 6 раз, разминание (щипцеобразное, продольное, финское) 6 – 7 раз, поглаживание. Мышцы передней поверхности предплечья имеют высокий тонус, поэтому все приемы выполняют легко щадящим способом. Выполняют поглаживание (продольное) 6 – 8 раз, растирание (основанием ладони) 4 – 6 раз, вибрацию.

Далее выполняем массаж кисти и пальцев. Начинают массаж с пальцев выполняют поглаживание (щипцеобразное) 4 – 5 раз, легкое растирание межфаланговых и пястно-

фаланговых суставов. Затем массируют тыльную поверхность кисти, используя поглаживание (граблеобразное) 4 – 5 раз, выжимание (финское, поперечное) по 4 – 5 раз, разминание (финское, основанием ладони) по 4 – 6 раз. Затем переходят на ладонную поверхность кисти, проводят поглаживание и легкое растирание, поглаживание.

Затем переходят к массажу задней поверхности бедра. Исходное положение больного лежа на животе. На задней поверхности бедра тонус мышц высок, поэтому все приемы должны быть направлены на расслабление. Сначала массируем ягодичную мышцу затем заднюю поверхность бедра. Используют приемы – поглаживание (комбинированное, продольное) 6 – 7 раз, выжимание (одной рукой) 4 – 6 раз, разминание (ординарное, фалангами согнутых пальцев, двойное кольцевое), 4 – 6 раз, потряхивание.

Потом проводят массаж задней поверхности голени. Тонус мышц задней поверхности голени высок. На данном участке тела выполняют щадящий массаж. Начинают массаж со встряхивания голени, поглаживание (комбинированное, попеременное) 5 – 7 раз, разминание (ординарное, щипцеобразное) 4 – 5 раз, потряхивание, вибрацию.

Затем проводят массаж на ахилловом сухожилии. Осторожно выполняют поглаживание (щипцами), растирание (щипцами), вибрацию. Далее переходят на стопу. Мышцы подошвенной поверхности стопы имеют высокий тонус. На подошвенной стороне стопы проводят поглаживание (фалангами согнутых пальцев) 4 – 6 раз, растирание (финское, подушечками пальцев) 4 – 6 раз. На тыльной стороне стопы выполняют более жесткий массаж, используют приемы - поглаживание (граблеобразное) 4 – 6 раз, растирание (финское, подушечками пальцев), вибрация.

Заканчивают массаж пассивными движениями для всех суставов верхней и нижней конечности.

Методические указания.

1. Продолжительность сеанса массажа вначале 5 – 10 мин, постепенно увеличивается до 30 мин.
2. Курс массажа 20 – 25 сеансов, ежедневно или через день.
3. Перерывы между курсами 10 – 15 дней.
4. Для адаптации больного рекомендуется сначала массировать здоровую конечность.
5. Массаж во всех периодах лечения после инсульта не должен вызывать болевых ощущений у больного.
6. Пассивные движения в каждом суставе повторяются по 10 – 15 раз.
7. Активные движения выполняются 3 – 6 раз.

Задание:

- На основе имеющихся знаний ответьте на поставленные вопросы. Оформите свои ответы письменно в формате WORD.

Требования к оформлению:

- шрифт TimesNewRoman, размер 12,
- выравнивание текста по ширине,
- межстрочный интервал 1,15.

Вопросы для самоконтроля:

1. Методика массажа при радикулите (представить по плану, представленному в теоретическом материале).
2. Методика массажа при шейном остеохондрозе (представить по плану, представленному в теоретическом материале).
3. Методика массажа при неврите лицевого нерва (представить по плану, представленному в теоретическом материале).

Рекомендуемая литература:

6. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высшего профессионального образования / А.А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 368 с.
7. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 484 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
8. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебное пособие. Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 240 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
9. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 1. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
10. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебное пособие Т. 2. / М.М. Погосян. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 404 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.