

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

«21» 05 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.03.01 Основы массажа

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Южно-Сахалинск

2025

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.ДВ.03.01 Основы массажа** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель: 

(подпись)

/ Яшина С.А., ст.преподаватель

(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.В.ДВ.03.01 Основы массажа**» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14
(дата)

Заведующая кафедрой 

(подпись)

Кокорина О.Р.
(фамилия, инициалы)

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Основы массажа» – создать представление об общих принципах и методически правилах использования массажа в быту, при занятиях физической культурой и спортом с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма в тренировочном процессе.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний в области истории развития массажа, анатомо-физиологических, гигиенических и методических основ выполнения приемов массажа, показаний и противопоказаний к массажу;
- формирование умений и навыков применения массажа в быту и спортивной практике.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Основы массажа» входит в число дисциплин по выбору вариативной части учебного плана бакалавриата. Шифр дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.03.01.

Изучение дисциплины базируется на системе знаний, умений и универсальных компетенций, полученных бакалаврами при изучении дисциплин «Физиология человека», «Физиология физического воспитания и спорта», «Анатомо-физиологические основы двигательной активности», «Анатомия человека с основами спортивной морфологии».

Компетенции, полученные в результате изучения дисциплины «Основы массажа» создают основу для дальнейшего освоения дисциплин «Спортивный массаж», «Основы спортивной тренировки», прохождения преддипломной практики, подготовки к государственной аттестации.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Знать: – историю возникновения и развития массажа; – организационно-правовые аспекты деятельности массажиста; – анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа; – классификацию систем, методов, форм и видов массажа; – физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа – методику проведения сеансов частного и общего массажа. УК-1.2. Уметь: – подбирать, планировать и проводить сеансы массажа с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма в тренировочном процессе. УК-1.3. Владеть: – методикой и техникой выполнения приемов массажа на отдельных участках тела.
ПКС-7	Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания	ПКС-7.1. Знать: – цели и задачи массажа; – показания и противопоказания к проведению массажа.

	предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций (ПКР-2 ПООП МПГУ)	<p>ПКС-7.2. Уметь: – подбирать, планировать и проводить сеансы массажа в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста и особенностей вида спорта.</p> <p>ПКС-7.3. Владеть:– методикой и техникой проведения самомассажа</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость в академических часах			
	ОФО 8 семестр	ЗФО 8 семестр	Всего ОФО	Всего ЗФО
Общая трудоемкость	72/2	72/2	72/2	72/2
Контактная работа	44	13	44	13
Лекции	10	4	10	4
Практические занятия	30	8	30	8
Кон ТО	4	-	4	-
Кон ПА	-	1	-	1
Контроль	-	3	-	3
Самостоятельная работа: подготовка к зачету	28 28	56 56	28 28	56 56

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкость по разделам дисциплины (ОФО)

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»						
Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия	8	1-2	0,5	2	2	Опрос по теме
Тема 2. Анатомо- физиологические основы массажа	8	3	0,5	2	2	Опрос по теме
Тема 3. Гигиенические основы массажа	8	4	1	2	2	Опрос по теме
Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа	8	5	1	2	2	Опрос по теме
РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА						
Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	8	6	1	3	2	Опрос по теме

Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	8	7	1	3	2	Опрос по теме
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	8	8	1	3	2	Опрос по теме
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	8	9	1	3	2	Опрос по теме
РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА						
Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	8	10-13	1	3	2	Опрос по теме
Тема 10. Сеанс общего массажа и методика его проведения	8	14	1	3	2	Опрос по теме
Тема 11. Особенности методики проведения самомассажа	8	15-16	1	2	4	Опрос по теме
Тема 12. Методика самомассажа отдельных частей тела	8	17-18	1	2	4	Опрос по теме
ИТОГО			10	30	28	

ОФО

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»						
Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия	8	1			-	Опрос по теме
Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа	8	1			4	Опрос по теме
Тема 3. Гигиенические основы массажа	8	1			4	Опрос по теме
Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа	8	1	2		4	Опрос по теме

РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА						
Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	8	1	2		4	Опрос по теме
Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	8	1			4	Опрос по теме
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	8	1			4	Опрос по теме
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	8	1		4	4	Опрос по теме
РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА						
Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	8	2		4	8	Опрос по теме
Тема 10. Сеанс общего массажа и методика его проведения	8	2			8	Опрос по теме
Тема 11. Особенности методики проведения самомассажа	8	2			8	Опрос по теме
Тема 12. Методика самомассажа отдельных частей тела	8	2			4	Опрос по теме
ИТОГО			4	8	56	

4.3. Содержание разделов дисциплины. Лекции

Содержание лекционного материала составляют основные сведения о сущности массажа, истории возникновения и развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основах массажа, о системах и методах массажа, приемах, видах, формах и т.д.

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»

Лекция № 1 Тема 1. История возникновения и развития массажа Дисциплина «Основы массажа», ее цели и задачи. Происхождение слова «массаж». Массаж в Китае. Массаж в Индии. Основные термины и понятия.

Дать задание для самостоятельной работы по подготовке к практическому занятию №1.

Лекция № 2 (2 часа) Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа
Краткий обзор общих основ анатомии и физиологии человека Определение понятий «механизм массажа», «физиологический механизм массажа».

Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатические системы. Влияние массажа на мышечную систему. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.

Дать задание для самостоятельной работы по подготовке к практическому занятию №2.

Лекция № 3 (2 часа)

Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа

Классификация систем массажа. Классификация методов массажа. Классификация форм массажа. Классификация видов массажа. Классификация видов гигиенического, спортивного, лечебного массажа.

РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

Лекция № 4 (2 часа)

Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа

Классификация приемов массажа по признаку влияния на ЦНС. Классификация приемов массажа по признаку воздействия на ткани: кожу, мышцы, суставы, связки и сухожилия. Классификация приемов классического массажа (по А.А. Бирюкову). Основные правила методики и техники приемов массажа. Направление движений руки при выполнении приемов массажа. Направление массажных линий по участкам тела.

Лекция № 5 (2 часа)

Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания

Физиологический и физический механизм приема поглаживания. Основные и дополнительные виды приема поглаживания: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное, зигзагообразное и комбинированное продольное поглаживание, концентрическое поглаживание, щипцеобразное, граблеобразное, кругообразное, глажение.

Физиологический и физический механизм приема выжимания. Основные и дополнительные виды приема выжимания: поперечное, ребром ладони, продольное, основанием ладони и бугром большого пальца с отягощением, основаниями ладоней двух рук, охватом, подушечкой большого пальца, предплечьем, кулаком (кулаками).

Методические указания при проведении приемов поглаживания и выжимания.

Лекция № 6 (2 часа)

Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания

Физиологический и физический механизм приема разминания. Основные и дополнительные виды приема разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное кольцевое подушечками пальцев обеих рук, двойное кольцевое комбинированное, продольное, двойное ординарное, подушечкой большого пальца, подушечкой большого пальца с отягощением, щипцеобразное, подушечками четырех пальцев, фалангами согнутых пальцев, фалангами согнутых пальцев с отягощением, кругообразное основанием ладони, кругообразное основанием ладоней обеих рук, спиралевидное основанием ладоней двух рук, основанием ладони с перекатом, ребром ладони, предплечьем, гребнями кулаков, сдвигание.

Физиологический и физический механизм приема растирания. Основные и дополнительные виды приема растирания: «щипцами», «щипцами» с отягощением, прямолинейное подушечками пальцев, кругообразное подушечками пальцев, спиралевидное подушечками пальцев, четыре к одному и один к четырем с отягощением, подушечками четырех пальцев, основанием ладони и буграми больших пальцев, зигзагообразное основанием ладони, подушечками второго и третьего пальцев («вилка»), ребром ладони.

Методические указания при проведении приемов разминания и растирания.

Лекция № 7 (2 часа)

Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации

Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движений: активные, пассивные, с сопротивлением. Физиология, методика и техника выполнения видов ударных приемов: поколачивание, похлопывание, рубление. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов потряхивания: потряхивания кистью, подушечками первого и второго пальцев, валиние. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов встряхивания: в горизонтальном направлении, в вертикальном направлении. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов вибрации: прерывистая, непрерывистая вибрации.

Методические указания при проведении приемов движений, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА

Лекция № 8 (2 часа)

Тема 11. Особенности методики проведения самомассажа

Понятие «самомассаж». Гигиенические требования к проведению самомассажа. Техника и методика выполнения приемов поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, встряхивания, ударных приемов, растирания, движения. Исходные положения во время сеанса самомассажа. Дополнительные массажные устройства.

4.4. Темы и планы практических занятий

На практических занятиях уточняются, закрепляются и расширяются знания по темам лекционных занятий, проверяется уровень знаний обучающихся по темам. При проведении практических занятия применяются интерактивные методы работы: «мозговой штурм», заполнение контрольного листа или теста, ролевые игры, решение ситуационных задач, дискуссия, дебаты, анализ конкретных ситуаций, разработка проектов, просмотр видеофильмов с последующим обсуждением и другие.

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»

Практическое занятие (в форме семинара) № 1 (2 часа)

Тема 1. История возникновения и развития массажа

Опрос по теме. Проверка самостоятельной работы №1.

Вопросы для обсуждения:

1. Массаж в Древнем Египте.
2. Массаж в Древней Греции.
3. Массаж в Древнем Риме.
4. Массаж у арабов.
5. Массаж в Японии.
6. Массаж в Африке и Южной Америке.
7. Возрождение массажа в Европе.
8. Массаж в России.
9. Роль русских и советских ученых, сыгравших выдающуюся роль в обосновании

и развитии массажа в России.

10. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии массажа.

Анализ работы на занятии.

Практическое занятие (в форме семинара) № 2 (2 часа)

Тема 3. Гигиенические основы массажа

Опрос по теме. Проверка самостоятельной работы №2 в тетради (схемы строения скелета человека, перечня мышц, суставов, органов систем организма; схематичных рисунков средних физиологических положений пациента при сеансах массажа на различных частях тела: внутренней части плеча, предплечья, передней части бедра, внутренней и внешней поверхности руки, задней части бедра, икроножной мышцы).

Мозговой штурм по теме:

1. Требования к помещению и инвентарю.
2. Требования к массажисту.
3. Режим работы массажиста.
4. Требования к пациенту.
5. Смазывающие средства.
6. Показания и общие противопоказания к массажу.

Анализ работы на занятии.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела

Задание:

1. Ознакомиться с общей характеристикой сеанса частного массажа и методикой его выполнения.
2. Актуализировать знания об анатомии черепа, анатомии шеи человека.
3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа волосистой части головы, видами поглаживания, выжимания, растирания, сжатия, вибрации.
4. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа шеи (массаж задней поверхности шеи, растирание вдоль позвоночного столба, массаж вокруг 7-го шейного позвонка, массаж передней поверхности шеи, массаж гортани), видами поглаживания, выжимания, разминания, растирания.
5. Провести сеанс массажа волосистой части головы, массажа шеи.

Анализ работы на занятии.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела

Задание:

1. Актуализировать знания об анатомии спины.
2. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа спины, видами поглаживания; выжимания; разминания: на длинных мышцах спины, на широчайшей мышце спины, под углом лопатки, межреберных промежутках, поясничной области; растирания вдоль позвоночного столба; потряхивания; ударными приемами; продольным поглаживанием.
3. Провести сеанс массажа спины.

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела

Задание:

1. Актуализировать знания об анатомии верхних и нижних конечностей.
2. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа верхних конечностей. Массаж передней части плеча (сгибателей): виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания. Массаж внутренней части локтевого сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж передней поверхности предплечья (сгибателей): виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, пунктирования. Массаж ладонной части кисти: виды растирания, раздавливания. Массаж плечевого сустава: виды поглаживания, растирания передней (внутренней) поверхности сустава, растирания задней (наружной) поверхности сустава. Массаж дельтовидной мышцы: виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания. Массаж задней поверхности плеча (трехглавой мышцы): виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания. Массаж наружной поверхности локтевого сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж задней поверхности (разгибателей) предплечья: виды поглаживания, выжимания, разминания. Массаж лучезапястного сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж тыльной стороны кисти: виды поглаживания, растирания. Массаж пальцев кисти: виды растирания, встряхивания руки.

3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа нижних конечностей. Массаж бедра: виды поглаживания, выжимания, разминания, растирания фасции, потряхивания, ударных приемов. Массаж коленного сустава: виды поглаживания, растирания. Массаж задней поверхности голени: виды поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, поколачивания. Массаж ахиллова сухожилия: виды растирания, поглаживания. Массаж пятки: виды растирания. Массаж подошвы: виды поглаживания, растирания, раздавливания.

4. Провести сеанс массажа верхних и нижних конечностей.

Анализ работы на занятии.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела

Задание:

1. Актуализировать знания об анатомии груди, живота, таза.

2. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа груди. Массаж большой грудной мышцы: виды поглаживания, выжимания, разминания, растирания, потряхивания, пунктирования. Особенности массажа молочных желез. Массаж межреберных промежутков: виды растирания. Массаж грудины: виды растирания.

3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа живота. Массаж брюшной стенки живота: виды поглаживания, выжимания, разминания. Массаж нервного (солнечного) сплетения в области живота: виды растирания.

4. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения массажа таза. Анатомия таза. Массаж ягодичных мышц: виды поглаживания, выжимания, разминания. Массаж крестца: виды растирания. Массаж гребня подвздошной кости: виды растирания. Массаж тазобедренного сустава: виды растирания, потряхивания ягодичной мышцы, поколачивания основаниями ладоней.

5. Провести сеанс массажа груди, живота, области таза.

Анализ работы на занятии.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Тема 10. Сеанс общего массажа и методика его проведения

Задание:

1. Ознакомиться с общей характеристикой сеанса общего массажа и его частями, факторах, влияющих на его длительность.

2. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения сеанса общего массажа (по участкам тела).

3. Провести сеанс общего массажа.

Анализ работы на занятии.

Практическое занятие № 8 (2 часа)

Тема 12. Методика самомассажа отдельных частей тела

Задание:

1. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения самомассажа нижних конечностей, верхних конечностей, шейных и трапециевидных мышц, широчайших мышц спины, ягодичных мышц и тазобедренных суставов, поясничной крестцовой области.

2. Провести сеанс самомассажа.

Анализ работы на занятии.

5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения

На очном отделении на самостоятельную работу учебным планом выделено 36 часов, на заочном отделении – 60 часов. В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературными источниками, их обобщение и анализ; ведение тетради по самостоятельной работе. Форма контроля самостоятельной работы – опрос.

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»

Задание для самостоятельной работы № 1 (2 часа)

Тема 1. История возникновения и развития массажа

Подготовить презентацию и доклад по истории возникновения и развития массажа (по заданию преподавателя): массаж в Древнем Египте. Массаж в Древней Греции. Массаж в Древнем Риме. Массаж у арабов. Массаж в Японии. Массаж в Африке и Южной Америке. Возрождение массажа в Европе. Массаж в России. Роль русских и советских ученых, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа в России.

Задание для самостоятельной работы № 2 (2 часа)

Тема 1. История возникновения и развития массажа

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как объясняется слово «массаж» с филологической точки зрения?
2. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Китае. В каком древнейшем китайском источнике подробно описываются приемы массажа?
3. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Индии. В каком древнейшем индийском источнике подробно описываются приемы массажа?
4. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в древнем Египте. Что собой представляла «культура массажа» в Древнем Египте?
5. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Древней Греции. Какое спортивное, оздоровительное, лечебное, социальное значение придавали древние греки массажу?
6. Охарактеризуйте основные этапы возникновения массажа в Древнем Риме. С именами каких знаменитых античных римских врачей связано широкое применение массажа?
7. С чьими именами связано развитие массажа у арабов?
8. Чем характеризуется массаж в Японии?
9. Какое значение имел массаж в Африке и Южной Америке?
10. С именами каких врачей связано возрождение массажа в Европе в XIV-XV вв.?
11. С чьими именами связано развитие массажа в Европе в XVI- XVII вв.?
12. С чьими именами связано развитие массажа в Европе на рубеже XVIII- XIX вв.?
13. С чьими именами связано развитие массажа в Европе с середины XVIII- XIX вв.?
14. Какова история возникновения и развития массажа в России до революции и после?
15. Какова роль русских и советских ученых, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа?
16. Какова роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа?
17. Что Вы понимаете под терминами: массаж, классический массаж, теория массажа, массируемый, массирующий, ближняя рука, дальняя рука, темп массажа, длительность массажа, сила массажа, техника приема массажа, интенсивность массажа, курс массажа, сеанс массажа, методика проведения приема массажа, пассивные движения, пасс, перпендикулярное (параллельное) положение массажиста по отношению к пациенту), парный массаж?

Задание для самостоятельной работы № 3 (2 часа)

Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. Кратко законспектировать в тетради строение скелета человека, перечень мышц, суставов, органов систем организма. Схематично зарисовать наиболее физиологические положения пациента при сеансах массажа на различных частях тела: руках, голове, бедре и т.д.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что включает в себя скелет туловища?
2. Из скольких отделов состоит позвоночный столб? Сколько позвонков находится в каждом отделе?
3. Перечислите физиологические изгибы позвоночника.

4. Из каких составных частей образована грудина?
5. Какие кости включает в себя череп человека?
6. Из каких костей состоит скелет верхней конечности?
7. Из каких костей состоит скелет нижней конечности?
8. Какие суставы организма человека Вы знаете?
9. Перечислите мышцы человека (головы, шеи, туловища, верхней конечности, нижней конечности, дыхательные мышцы).
10. В чем заключается структурно-функциональная организация дыхательной, пищеварительной, мочеполовой, сердечно-сосудистой, лимфатической систем организма?
11. Что такое «механизм массажа»?
12. В чем состоит физиологический механизм массажа?
13. От чего зависит характер влияния массажа на организм человека?
14. В чем состоит физиологическое и механическое действие массажа на кожу?
15. Каков механизм влияния массажа на ЦНС?
16. Какое действие оказывает массаж на кровеносную и лимфатические системы?
17. Каков физиологический механизм влияния массажа на нервно-мышечный аппарат?
18. В чем механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления?
19. Какое физиологическое воздействие оказывает массаж на костно- и суставно-связочный аппараты?
20. Каков физиологический механизм влияния массажа на обменные процессы?
21. В чем заключается воздействие массажа на суставы?
22. Как влияет массаж на содержание гемоглобина и эритроцитов, на кровяное давление?
23. Как влияет массаж на работу сердца?
24. Массируют ли лимфатические узлы?
25. Увеличивается ли в мышцах количество молочной кислоты под влиянием массажа?
26. Каково влияние массажа на мочеотделение?
27. Какое влияние оказывает массаж на функцию дыхания? Какие приемы массажа понижают деятельность дыхательного центра, а какие – повышают?

Задание для самостоятельной работы № 4 (2 часа)

Тема 3. Гигиенические основы массажа

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каковы гигиенические требования к помещению, освещению, температуре воздуха массажной?
2. Каким должен быть размер рабочего места массажиста в общем массажном кабинете, а каким – в отдельном?
3. От чего зависит высота кушетки?
4. Каковы требования к массажисту (одежде, гигиене, личностным и профессиональным качествам, рукам)?
5. Каким образом массажист должен поддерживать необходимый уровень своей физической подготовки?
6. Почему массажисту не рекомендуется разговаривать во время работы?
7. Каковы требования к массируемому (гигиене, одежде, наличия кожных повреждений, волосяному покрову, исходному положению)?
8. Какие смазочные средства являются наиболее приемлемыми при проведении массажа?
9. Какие существуют общие противопоказания к назначению массажа?

Задание для самостоятельной работы № 5 (2 часа)

Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие системы массажа Вы знаете? Перечислите отличия одной системы от другой.

2. Какие Вы знаете методы массажа? Дайте им краткую характеристику.
3. Какие виды аппаратного метода массажа Вы знаете и как их можно группировать?
4. Что называется комбинированным методом массажа? В чем заключается методика проведения комбинированного метода массажа?
5. Какие существуют виды массажа?
6. Какие виды косметического массажа Вы знаете?
7. Какие виды гигиенического массажа Вы знаете?
8. Какие виды спортивного массажа Вы знаете?
9. Какие виды лечебного массажа Вы знаете?
10. Какие существуют формы массажа?

РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

Задание для самостоятельной работы № 6 (2 часа)

Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. Изучить рисунок 1, записать в тетради обозначения терминов, употребляемых при описании методики и техники выполнения приемов массажа (топография проведения массажа). Зарисовать схематично в тетради направления массажных линий по участкам тела (рис. 2).

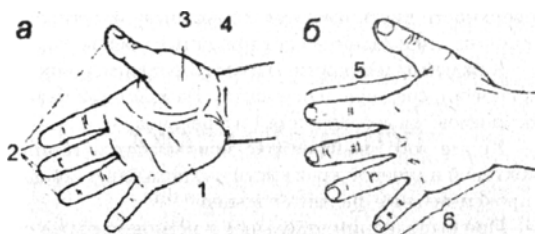


Рис. 1. Ладонная (а) и тыльная (б) поверхности кисти

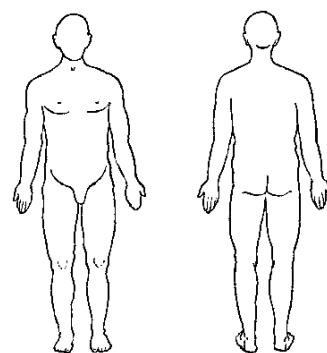


Рис. 2. Вид человека спереди, сзади

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое прием массажа? Что такое вид приема? Приведите примеры.
2. По каким двум признакам подразделяются приемы классического массажа?
3. По каким критериям подразделяются приемы на лечебные и спортивные?
4. На каких основных правилах основано изучение методики и техники массажа?
5. От каких условий зависят темп, ритм, сила давления и прочие нюансы техники массажа?
6. Какие направления движения руки при выполнении приемов массажа Вы знаете?
7. Раскройте направление массажных линий по участкам тела.
8. Под какие части тела рекомендуют подкладывать валики при проведении массажа лежа на животе, лежа на спине?

Задание для самостоятельной работы № 7 (3 часа)

Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради дать характеристику методики и техники выполнения каждого вида приема поглаживания и выжимания согласно таблице 1 и 2.

Таблица 1

№ п/п	Название видов приемов поглаживания	Основной / дополнительный вид приема поглаживания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 2

№ п/п	Название видов приемов выжимания	Основной / дополнительный вид приема выжимания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Вопросы для самоконтроля:

1. Что понимается под термином «поглаживание»?
2. В чем состоит физиологический и физический механизм приема поглаживания?
3. На каких тканях применяется прием поглаживание?
4. Какие основные виды приема поглаживания Вы знаете?
5. Какие дополнительные виды приема поглаживания Вы знаете?
6. Какие виды поглаживания применяются при массаже спины?
7. Какие виды поглаживания применяются при массаже шеи?
8. Какие виды поглаживания применяются при массаже верхних конечностей?
9. Какие виды поглаживания применяются при массаже нижних конечностей?
10. Какие виды поглаживания применяются при массаже живота?
11. В чем заключаются особенности поглаживания на животе?
12. Какие виды поглаживания применяются при массаже области таза?
13. Какие виды поглаживания применяются при массаже области груди?
14. В чем заключаются особенности поглаживания области груди у мужчин и женщин?
15. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема поглаживания?
16. Что понимается под термином «выжимание»?
17. В чем состоит физиологический и физический механизм приема выжимания?
18. На каких тканях применяется прием выжимание?
19. Какие основные виды приема выжимания Вы знаете?
20. Какие дополнительные виды приема выжимания Вы знаете?
21. Какие виды выжимания применяются при массаже спины?
22. Какие виды выжимания применяются при массаже шеи?
23. Какие виды выжимания применяются при массаже верхних конечностей?
24. Какие виды выжимания применяются при массаже нижних конечностей?
25. Какие виды выжимания применяются при массаже живота?
26. В чем заключаются особенности выжимания на животе?
27. Какие виды выжимания применяются при массаже области таза?
28. Какие виды выжимания применяются при массаже области груди?
29. В чем заключаются особенности выжимания области груди у мужчин и женщин?
30. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема выжимания?
31. Каковы особенности проведения продольного выжимания на задней поверхности бедра одной рукой?
32. Какие бывают отягощения при выжимании основанием ладони и бугром большого пальца?

Задание для самостоятельной работы № 8 (3 часа)**Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.**

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради дать характеристику методики и техники выполнения каждого вида приема поглаживания и выжимания согласно таблице 3 и 4.

Таблица 3

№ п/п	Название видов приемов разминания	Основной / дополнительный вид приема разминания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 4

№ п/п	Название видов приемов растирания	Основной / дополнительный вид приема растирания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Вопросы для самопроконтроля:

1. Что понимается под термином «разминание»?
2. В чем состоит физиологический и физический механизм приема разминания?
3. По какому признаку делятся приемы разминания на две группы?
4. На каких тканях применяется прием разминания?
5. Какие основные виды приема разминания Вы знаете?
6. Какие дополнительные виды приема разминания Вы знаете?
7. Какие виды разминания применяются при массаже спины?
8. Какие виды разминания применяются при массаже шеи?
9. Какие виды разминания применяются при массаже верхних конечностей?
10. Какие виды разминания применяются при массаже нижних конечностей?
11. Какие виды разминания применяются при массаже живота?
12. Какие виды разминания применяются при массаже области таза?
13. Какие виды разминания применяются при массаже области груди?
14. Какие части рук не должны принимать участие при ординарном и двойном кольцевом разминании?
15. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема разминания?
16. Что понимается под термином «растирание»?
17. В чем состоит физиологический и физический механизм приема растирания?
18. На каких тканях применяется прием растирания?
19. Какие основные виды приема растирания Вы знаете?
20. Какие дополнительные виды приема растирания Вы знаете?
21. Какие виды растирания применяются при массаже спины?
22. Какие виды растирания применяются при массаже шеи?
23. Какие виды растирания применяются при массаже верхних конечностей?
24. Какие виды растирания применяются при массаже нижних конечностей?
25. Какие виды растирания применяются при массаже живота?
26. Какие виды растирания применяются при массаже области таза?
27. Какие виды растирания применяются при массаже области груди?
28. С какими приемами массажа должен сочетаться прием растирания при применении на суставах?

29. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема растирания?

Задание для самостоятельной работы № 9 (4 часа)

Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради дать характеристику методики и техники выполнения каждого вида приемов движений, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации согласно таблице 5-9.

Таблица 5

№ п/п	Название видов приемов движения	Вид движений	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 6

№ п/п	Название видов ударных приемов	Основной / дополнительный вид ударного приема	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 7

№ п/п	Название видов приемов потряхивания	Основной / дополнительный вид приема потряхивания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 8

№ п/п	Название видов приемов встряхивания	Основной / дополнительный вид приема встряхивания	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Таблица 9

№ п/п	Название видов приемов вибрации	Основной / дополнительный вид приема вибрации	Массируемый участок тела	Описание техники выполнения каждого приема	Схематический рисунок

Вопросы для самоконтроля:

1. Что понимается под термином «приемы движения»?
2. В чем состоит физиологический и физический механизм приема движения?
3. Какие виды движений Вы знаете?
4. Какие виды движений применяются при массаже спины?
5. Какие виды движений применяются при массаже шеи?
6. Какие виды движений применяются при массаже верхних конечностей?
7. Какие виды движений применяются при массаже нижних конечностей?

8. Какие виды движений применяются при массаже живота?
9. Какие виды движений применяются при массаже области таза?
10. После каких приемов массажа применяют движения?
11. Какова целесообразность чередования приемов движения в сеансе?
12. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приема движения?
13. Что понимается под термином «ударные приемы»?
14. В чем состоит физиологический и физический механизм ударных приемов?
15. Какие виды ударных приемов Вы знаете?
16. На каких тканях применяется ударные приемы?
17. Какие виды ударных приемов применяются при массаже спины?
18. Какие виды ударных приемов применяются при массаже шеи?
19. Какие виды ударных приемов применяются при массаже верхних конечностей?
20. Какие виды ударных приемов применяются при массаже нижних конечностей?
21. Какие виды ударных приемов применяются при массаже области таза?
22. Какие виды ударных приемов применяются при массаже области груди?
23. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении ударных приемов?
24. Что понимается под термином «приемы потряхивания»?
25. В чем состоит физиологический и физический механизм приема потряхивания?
26. Какие виды приемов потряхивания Вы знаете?
27. На каких тканях применяется приемы потряхивания?
28. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже спины?
29. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже верхних конечностей?
30. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже нижних конечностей?
31. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже области груди?
32. Какие виды приемов потряхивания применяются при массаже области таза?
33. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приемов потряхивания?
34. Что понимается под термином «приемы встряхивания»?
35. В чем состоит физиологический и физический механизм приема встряхивания?
36. Какие виды приемов встряхивания Вы знаете?
37. На каких тканях применяется приемы встряхивания?
38. Какие виды приемов встряхивания применяются при массаже верхних конечностей?
39. Какие виды приемов встряхивания применяются при массаже нижних конечностей?
40. Какие виды приемов встряхивания применяются при массаже области живота?
41. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приемов встряхивания?
42. Что понимается под термином «приемы вибрации»?
43. В чем состоит физиологический и физический механизм приема вибрации?
44. Какие виды приемов вибрации Вы знаете?
45. На каких тканях применяется приемы вибрации?
46. Какие виды вибрации применяются при массаже крупных мышечных групп?
47. Какие виды приемов вибрации применяются при массаже области живота?
48. Какие виды приемов вибрации применяются при массаже области груди?
49. В чем особенности применения приема вибрации на мягкой, жесткой и костной ткани?
50. Какие методические рекомендации необходимо соблюдать при проведении приемов вибрации?

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА

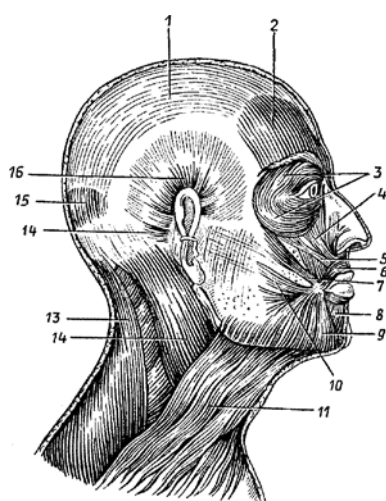
Задание для самостоятельной работы № 10 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа головы и шеи. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа головы и шеи (табл. 10). Изучить рис. 3, отметить названия мышц в тетради.

Таблица 10

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж головы			
...
Массаж шеи			
...



Вопросы для самоконтроля:

1. Что вы понимаете под термином «частный массаж»? В чем его отличие по сложности выполнения?
2. Какова продолжительность сеансов частного массажа в среднем для различных участков тела?
3. От чего зависит продолжительность сеанса частного массажа?
4. Какова последовательность приемов при проведении сеанса частного массажа?
5. Какими приемами заканчиваются сеансы частного массажа на различных участках тела?
6. В чем анатомические особенности строения головы и шеи человека (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?

Рис. 3. Мышцы головы и шеи

7. Каковы положения массажиста и массируемого при массаже волосистой головы, шеи?
8. При каких показаниях рекомендуется делать массаж волосистой части головы?
9. Какие основные приемы используют при массаже волосистой части головы, а какие не используют?
10. Какие массажные линии различают на волосистой части головы? В каком направлении следует массировать?
11. Какова последовательность выполнения приемов при массаже волосистой части головы?
12. Какие виды массажных приемов поглаживания используют при массаже волосистой части головы?
13. Какие виды массажных приемов выжимания используют при массаже волосистой части головы?
14. Какие виды массажных приемов растирания используют при массаже волосистой части головы?
15. Какие виды массажных приемов сжатия используют при массаже волосистой части головы?
16. Какие виды массажных приемов вибрации используют при массаже волосистой части головы?
17. При каких показаниях рекомендуется делать массаж области шеи?
18. По каким массажным линиям производят массаж шеи?
19. Какова последовательность выполнения приемов при массаже шеи?

20. Какие виды приемов поглаживания используют при массаже шеи?
21. Какие виды приемов выжимания используют при массаже шеи?
22. Какие виды приемов разминания используют при массаже шеи?
23. Какие виды приемов растирания используют при массаже шеи?
24. Какие виды приемов растирания используют при массаже шеи вдоль позвоночного столба?
25. В какой последовательности выполняется массаж вокруг 7-го шейного позвонка?
26. Какое положение пациента при проведении массажа передней поверхности шеи?
27. Какова последовательность приемов при проведении массажа передней поверхности шеи?
28. По каким направлениям выполняются приемы массажа передней поверхности шеи?
29. Какие виды приема поглаживания применяют при массаже передней поверхности шеи?
30. Какие виды приема растирания применяют при массаже передней поверхности шеи?
31. Какие виды приема разминания применяют при массаже передней поверхности шеи?
32. Какие приемы используют при массаже гортани?
33. По каким направлениям выполняются приемы массажа гортани?

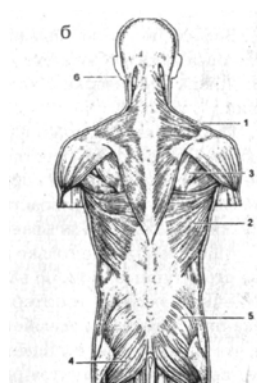
Задание для самостоятельной работы № 11 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.

Повторить массаж волосистой части головы и шеи в домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа спины. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа спины (табл. 11). Изучить рис. 4, отметить названия мышц в тетради.

Таблица 11

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж спины			
...



Вопросы для самоконтроля:

1. В чем заключаются анатомо-физиологические особенности спины (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?
2. Какие поверхностные и глубокие мышцы спины Вы знаете?
3. При каких показаниях рекомендуется делать массаж спины?
4. Какие области принято различать на спине?
5. Каковы положения массажиста и массируемого при массаже спины?

Рис. 4. Мышцы тела человека сзади

6. По каким направлениям рекомендуется массировать спину?
7. Какие приемы используют при массаже спины и какова их последовательность?
8. Какие виды приемов поглаживания используют при массаже спины?
9. Какие виды приемов выжимания используют при массаже спины?
10. Какие виды приемов разминания используют при массаже длинных мышц спины?
11. Какие виды приемов разминания используют при массаже широчайшей мышцы спины?
12. Какие виды приемов растирания используют при массаже подлопаточной мышцы и вдоль края лопатки?
13. Какие виды приемов растирания используют при массаже фасции трапециевидной мышцы?

14. Какие виды приемов растирания используют при массаже межреберных промежутков?

15. Какие виды приемов растирания используют при массаже поясничной области?

16. Какие виды приемов пассивных движений используют в тазобедренном суставе?

17. Какие виды приемов растирания используют при массаже мышц вдоль позвоночного столба?

18. Какими приемами заканчивают массаж спины?

Задание для самостоятельной работы № 12 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.

Повторить массаж спины в домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа верхних и нижних конечностей. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа верхних и нижних конечностей (табл. 12). Изучить рис. 5, 6, отметить названия мышц в тетради.

Таблица 12

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж верхних конечностей			
...
Массаж нижних конечностей			
...

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем анатомические особенности строения верхних конечностей человека (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?

2. При каких показаниях рекомендуют делать массаж верхних конечностей?

3. На какие области делится верхняя конечность?

4. Какие мышцы верхних конечностей относятся к мышцам-сгибателям, а какие – к разгибателям?

5. В какой последовательности массируют области верхней конечности при положении пациента лежа на спине, на животе?

6. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже верхней конечности?

7. Какое положение принимает пациент при массаже верхних конечностей?

8. Какие три мышцы (сгибатели) составляют переднюю часть плеча?

9. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже передней части плеча (сгибателей)?

10. Какие приемы применяют после разминания мышц передней части плеча (сгибателей)?

11. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже внутренней части локтевого сустава?

12. Перечислите, какие мышцы передней поверхности предплечья относятся к сгибателям?

13. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже передней поверхности предплечья (сгибателей) при положении пациента лежа на спине, на животе?

14. Какие приемы применяют после разминания передней поверхности предплечья (сгибателей)?

15. Перечислите, на какие три группы разделяются мышцы ладонной части кисти?

16. Какие виды приемов растирания и раздавливания применяют при массаже ладонной части кисти?

17. Какое положение принимает пациент при массаже плечевого сустава?

18. Какие виды приемов поглаживания применяют при массаже плечевого сустава?
19. Какие виды приемов растирания применяют при массаже передней (внутренней) поверхности плечевого сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?
20. Какие виды приемов растирания применяют при массаже задней (наружной) поверхности плечевого сустава?
21. Какие виды поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже дельтовидной мышцы при положении пациента лежа на спине, на животе?
22. Какими приемами заканчивают массаж дельтовидной мышцы?
23. Какие виды поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже задней поверхности плеча (трехглавой мышцы)?
24. Какими приемами заканчивают массаж трехглавой мышцы плеча при положении пациента на спине, на животе?
25. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже наружной поверхности локтевого сустава?
26. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже задней поверхности (разгибателей) предплечья при положении пациента на лежа спине, на животе?
27. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже лучезапястного сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?
28. Какие мышцы массируются на тыльной стороне кисти, в каком направлении?
29. Какие виды поглаживания и растирания применяют при массаже тыльной стороны кисти?
30. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже внутренней части плеча?
31. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже двуглавой мышцы?
32. На какие области делится нижняя конечность?
33. В чем анатомические особенности строения нижних конечностей человека (кости, мышцы, кровоснабжение, лимфатические узлы, нервы)?
34. При каких показаниях рекомендуют делать массаж нижних конечностей?
35. Какие мышцы нижних конечностей относятся к мышцам-сгибателям, а какие – к разгибателям?
36. В какой последовательности массируют области нижней конечности при положении пациента лежа на спине, на животе?
37. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания и растирания применяют при массаже бедра при положении пациента лежа на спине, на животе?
38. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже коленного сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?
39. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже коленного сустава при положении пациента лежа на спине, на животе?
40. Какие виды приемов поглаживания, выжимания и разминания применяют при массаже задней поверхности голени при положении пациента лежа на спине, передней поверхности голени при положении пациента лежа на животе?
41. Какие виды приема растирания применяют при массаже ахиллова сухожилия при положении пациента лежа на животе?
42. Какие виды приема растирания применяют при массаже пятки при положении пациента лежа на животе?
43. Какие виды приемов поглаживания, растирания и раздавливания применяют при массаже подошвы при положении пациента лежа на животе?
44. Какие виды приемов поглаживания и растирания применяют при массаже голеностопного сустава при положении пациента лежа на спине?
45. Какие виды приемов поглаживания, растирания и раздавливания применяют при массаже тыльной стороны стопы при положении пациента лежа на спине?

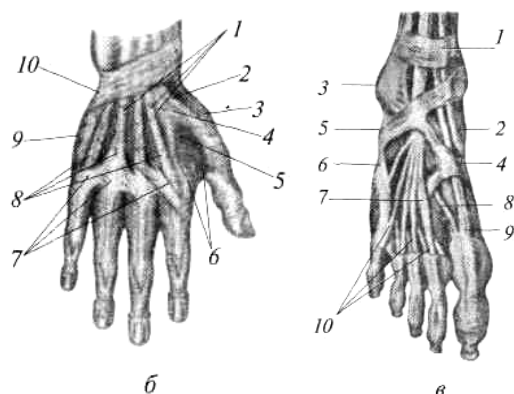


Рис. 5. Мышцы кисти (а) и стопы (б) человека

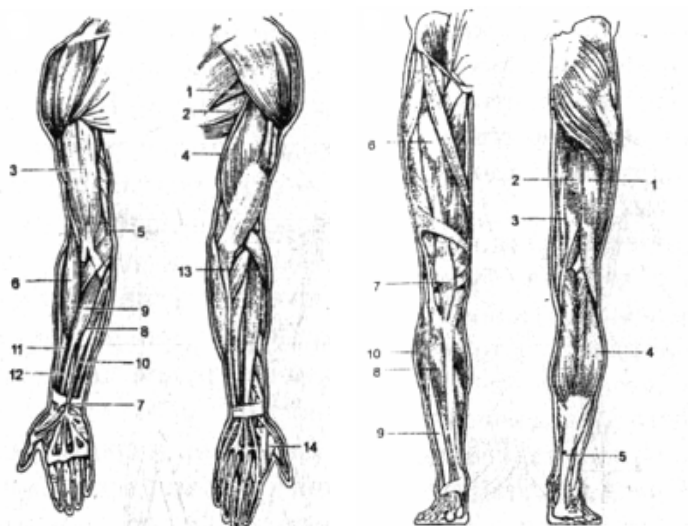


Рис. 6. Мышцы верхних и нижних конечностей

Задание для самостоятельной работы № 13 (2 часа)

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.

Повторить массаж верхних и нижних конечностей домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов, методические указания по выполнению массажа груди, живота, области таза. Заполнить таблицу положений массируемого и массажиста при проведении массажа верхних и нижних конечностей (табл. 13). Изучить рис. 7, 8, отметить названия мышц в тетради.

Таблица 13

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж груди			
...
Массаж живота			
...
Массаж области таза			
...

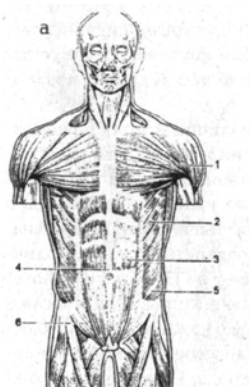


Рис. 7. Мышцы тела человека спереди (а)

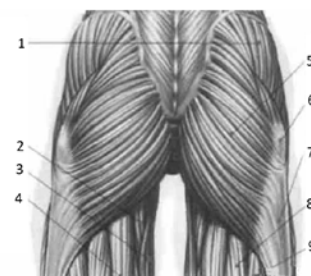


Рис. 8. Мышцы задней части таза

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем заключаются анатомо-физиологические особенности строения груди?
2. При каких показаниях рекомендуется делать массаж груди?
3. На какие области делится грудь?
4. По каким массажным линиям производят массаж груди, в каком направлении?
5. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже груди?

6. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания и растирания применяют при массаже большой грудной мышцы?
7. Какие виды приемов выполняют при массаже молочной железы, какие виды приемов не используют?
8. Какие виды приемов растирания применяют при массаже межреберных промежутков?
9. Какие виды приемов растирания применяют при массаже грудины (в области прикрепления большой грудной мышцы)?
10. На какие области делится живот, границы живота?
11. В чем анатомо-физиологические особенности строения живота?
12. При каких показаниях рекомендуется делать массаж живота?
13. По каким массажным линиям производят массаж живота, в каком направлении?
14. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже живота?
15. Какие виды приемов выполняют при массаже живота, какие виды приемов не используют?
16. Какие виды приемов поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже брюшной стенки живота?
17. Какие виды массажных приемов применяют при массаже нервного (солнечного) сплетения?
18. В чем заключаются анатомо-физиологические особенности строения таза?
19. При каких показаниях рекомендуется делать массаж области таза?
20. На какие области делится таз?
21. По каким массажным линиям производят массаж области таза, в каком направлении?
22. Какова последовательность выполнения видов приемов при массаже области таза?
23. Какие виды массажных приемов поглаживания, выжимания, разминания применяют при массаже ягодичных мышц?
24. Какие виды массажных приемов растирания применяют при массаже дальней стороны крестца?
25. Какие виды массажных приемов растирания применяют при массаже гребня подвздошной кости?
26. Какие виды массажных приемов растирания применяют при массаже тазобедренного сустава?
27. Каковы положения массажиста и массируемого при массаже груди, живота, таза?

Задание для самостоятельной работы № 14 (2 часа)

Тема 10. Сеанс общего массажа и методика его проведения.

Повторить массаж груди, живота, области таза в домашних условиях. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. Изучить рисунки 9, 10, в тетради отметить цифрами от 1 до 28 участки тела, согласно которым последовательно выполняется общий массаж (по А.А. Бирюкову).

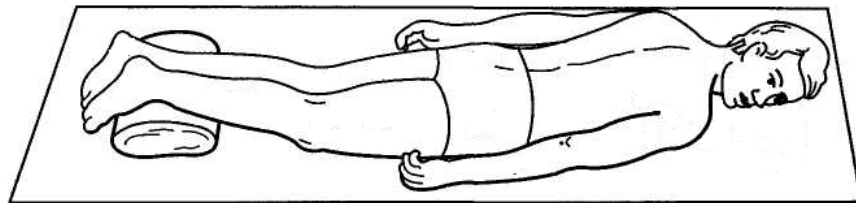


Рис. 9. Положение массируемого на животе

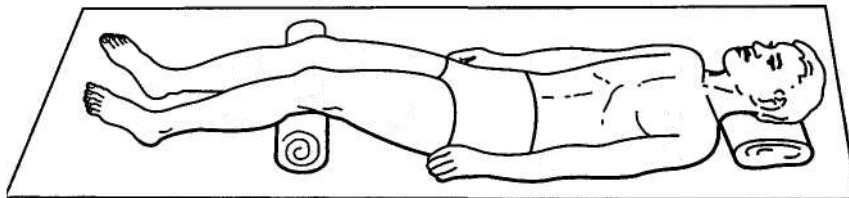


Рис. 10. Положение массируемого на спине

Вопросы для самоконтроля:

1. Что Вы понимаете под термином «общий массаж»?
2. Какова длительность сеанса общего массажа, от чего она зависит?
3. Кому не рекомендуется посещать общие сеансы массажа?
4. Какова продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего классического массажа?
5. Как распределяется время, отводимое на приемы в общем массаже?
6. Какова методика проведения общего массажа (по участкам тела)?
7. Есть ли необходимость применять все существующие виды приемов при общем массаже?
8. На какие части условно подразделяется методика сеанса общего (частного) массажа, в том числе и спортивного? Чем они характеризуются?
9. Как изменяется время по частям общего массажа к 3-4 курсу?
10. Какова последовательность проведения сеанса общего массажа участков тела?
11. Что должен учитывать массажист при проведении массажа, когда массируемый находится в положении лежа на спине?
12. Что должен учитывать массажист при проведении массажа, когда массируемый находится в положении лежа на животе?
13. Что должен учитывать массажист при проведении массажа в шейно-плечевой области?
14. Что должен учитывать массажист при проведении массажа женщине, когда массируемая находится в положении лежа на животе?
15. Что должен учитывать массажист при проведении массажа, когда массируемый находится в положении лежа на боку? Для кого предназначено данное положение?

Задание для самостоятельной работы № 15 (2 часа)**Тема 11. Особенности методики проведения самомассажа.**

Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы. В тетради записать последовательность выполнения видов массажных приемов при самомассаже согласно таблице 14.

Таблица 14

Массируемый участок тела	Вид приема	Исходное положение	Кол-во повторений

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое «самомассаж»?
2. Какие преимущества и недостатки самомассажа Вы знаете?
3. Какие виды самомассажа Вы знаете?
4. Какие гигиенические условия необходимо соблюдать при проведении самомассажа?
5. Сколько времени в среднем отводится на общий самомассаж?
6. Каким образом распределяется время в сеансе общего самомассажа (по участкам тела)?
7. Каким образом распределяется время в сеансе общего самомассажа (по основным приемам)?
8. Сколько времени в среднем приходится на частный самомассаж?
9. Какие приемы поглаживания различают в зависимости от направления движения рук и пальцев при самомассаже?
10. Какие различают приемы поглаживания в зависимости от характера выполнения при самомассаже?
11. Какие виды приема поглаживания применяются особенно часто в спортивной практике при самомассаже?
12. Какое условие играет большое значение для повышения эффективности приема поглаживания при самомассаже?

13. Какие виды приема выжимания используют при самомассаже?
14. Какие приемы разминания различают в зависимости от направления движения рук и пальцев при самомассаже?
15. Какие виды приема разминания применяют при самомассаже?
16. Какова техника потряхивания при самомассаже?
17. Как выполняется прием встряхивание при самомассаже?
18. Какие ударные виды приемов используют при самомассаже?
19. Какие приемы растирания различают в зависимости от направления движения
20. В каких направлениях можно проводить растирание при самомассаже?
21. Какие виды приема растирание используют при самомассаже?
22. Как производятся активные и пассивные движения при самомассаже?
23. Как применяются движения с сопротивлением при самомассаже?
24. Какими частями тела осуществляются движения при самомассаже?
25. Для кого противопоказаны активно-пассивные движения при самомассаже?

Задание для самостоятельной работы № 16 (2 часа)

Тема 12. Методика самомассажа отдельных частей тела

Повторить методику проведения самомассажа. Проанализировать рекомендуемые литературные источники, ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для самоконтроля:

1. В каких исходных положениях осуществляется самомассаж нижних конечностей, верхних конечностей, шейных и трапециевидных мышц, мышц спины, ягодичных мышц и тазобедренных суставов, поясничной и крестцовой области?
2. В какой последовательности выполняется самомассаж ног, рук, шейных и трапециевидных мышц, мышц спины, ягодичных мышц и тазобедренных суставов, поясничной и крестцовой области?
3. Какие дополнительные массажные устройства используют для самомассажа?
4. Какое время должно отводиться на самомассаж?

6. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины

Освоение дисциплины «Основы массажа» предполагает использование следующих образовательных технологий обучения:

1. *Проблемно-ориентированные технологии*: проблемные лекции, семинары; анализ конкретных ситуаций; имитационные упражнения, семинары-дискуссии.
2. *Личностно-ориентированные технологии*: моделирование производственных процессов, решение частных профессиональных задач на практических занятиях по массажу, ролевые игры, мастер-классы.
3. *Деятельностные технологии*: выполнение самостоятельной работы, творческих заданий.
4. *Технологии коллективного обучения*: работа в парах, тройках, малых группах.
5. *Мультимедиа-технологии*: интерактивные лекции, семинары, практические занятия с использованием видео- и аудиоинформации.
6. *Технология модульного обучения*: контроль и оценка знаний, умений студентов по основным разделам программы (текущий, промежуточный и итоговый контроль).

Наименование темы	Виды учебных занятий	Кол-во часов	Образовательные технологии
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»			
Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия.	Лекция №1.	2	Вводная лекция с использованием видеоматериалов.
	С/р №1.	2	Творческое задание в малых группах
	П/з №1.	2	Представление творческих заданий, Групповая дискуссия.

	С/р №2.	2	Проверка с/р посредством опроса / тестирования
Тема 2. Анатомо- физиологические основы массажа.	Лекция №2. С/р №3.	2 2	Деловая игра. Проверка с/р посредством опроса / тестирования
Тема 3. Гигиенические основы массажа.	П/з №2. С/р №4.	2 2	Ролевая игра. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа.	Лекция №3. С/р №5.	2 2	Заполнение опорного конспекта. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА			
Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	Лекция №4. С/р №6.	2 2	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	Лекция №5. С/р №7.	2 3	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	Лекция №6. С/р №8.	2 3	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	Лекция №7. С/р №9.	2 4	Лекция-информация с использованием видеоматериалов. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА			
Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	П/з №3. С/р №10. П/з №4. С/р №11. П/з №5. С/р №12. П/з №6. С/р №13.	2 2 2 2 2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках Проверка с/р посредством опроса / тестирования Тренинг. Работа в парах, тройках Проверка с/р посредством опроса / тестирования. Тренинг. Работа в парах, тройках Проверка с/р посредством опроса / тестирования. Тренинг. Работа в парах, тройках. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
Тема 10. Сеанс общего массажа и методика его	П/з №7. С/р №14.	2 2	Тренинг. Работа в парах, тройках. Проверка с/р посредством опроса /

проведения			тестирования.
Тема 11. Особенности методики проведения самомассажа	Лекция №8. С/р №15.	2 2	Моделирование производственных процессов. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
Тема 12. Методика самомассажа отдельных частей тела	П/з №8. С/р №16.	2 2	Тренинг. Проверка с/р посредством опроса / тестирования.
ИТОГО:		72	

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Примеры вариантов тестов для текущего контроля.

№	Вариант №1	
	Содержание вопроса	Варианты ответов
1.	С точки зрения филологов термин «массаж» является:	а) исконно русским словом; б) заимствованным словом из славянских языков; в) заимствованным словом из неславянских языков.
2.	Подробно приемы массажа описываются в древнейшем литературном китайском источнике:	а) «Конг-фу»; б) «Ицзын»; в) «Шицзин»; г) «Сунь-цзы»; д) «Фен-шуй»
3.	Какого знаменитого древнегреческого целителя и врача считают основоположником применения массажа как лечебного метода?	а) Аристотель; б) Гиппократ; в) Платон; г) Гераклит.
4.	Какой римский медик, хирург и философ одним из первых применял массаж, следуя конкретной методики?	а) Клавдий Гален; б) Боэций; в) Апулей; г) Акций Луций.
5.	Какие приемы в основном используются в японском массаже?	а) разминание и поколачивание; б) поглаживание и растирание; в) активные и пассивные движения; г) выжимание и встряхивание.
6.	Баннный массаж у древнерусских племен назывался:	а) хвощеванием; б) хлестанием; в) похлопыванием; г) постукиванием.
9.	Основоположником русской терапевтической школы, активно пропагандировавший массаж в XVIII вв. явился:	а) Мудров М.Я.; б) Семашко Н.А.; в) Дубровский В.И.; г) Бирюков А.А.
10.	Механизмом массажа называют:	а) процесс взаимодействия механического раздражения руками человека с телом человека в форме скольжения, сдавливания, трения и т.д.; б) механическое приспособление, способствующее более эффективному проведению массажа;

		<p>в) комплексное использование наиболее эффективных массажных приемов для достижения результата;</p> <p>г) методические правила при проведении массажных приемов.</p>
11.	Какой русский ученый внес значительный вклад в физиологическое обоснование применения массажа в терапии, хирургии и спорте в конце XIX века?	<p>а) Заблудовский И.В.;</p> <p>б) Фокин В.Н.;</p> <p>в) Белая Н.А.;</p> <p>г) Дубровский В.И.</p>
12.	По воздействию на нервную систему массаж способствует:	<p>а) ускорению созревания рубцовой ткани в нервных волокнах;</p> <p>б) увеличению болевых ощущений;</p> <p>в) снижению биоэлектрической активности коры головного мозга;</p> <p>г) ухудшению проводимости нервных импульсов.</p>
13.	По воздействию на сердечно-сосудистую систему массаж способствует:	<p>а) раскрытию резервных капилляров;</p> <p>б) уменьшению газообмена между кровью и тканями;</p> <p>в) увеличению притока крови от кожи и мышц к внутренним органам;</p> <p>г) замедлению движения венозной крови.</p>
14.	По воздействию на лимфатическую систему массаж способствует:	<p>а) рассасыванию отеков;</p> <p>б) притоку лимфы к массируемому участку;</p> <p>в) ухудшению питания тканей и клеток;</p> <p>г) изменению размеров лимфатических узлов.</p>
15.	По воздействию на мышечную систему массаж способствует:	<p>а) повышению эластичности мышечных волокон;</p> <p>б) понижению электрической активности мышц;</p> <p>в) снижению сократимости мышц;</p> <p>г) снижению работоспособности утомленных мышц.</p>
16.	По воздействию на костный и суставно-связочный аппарат массаж способствует:	<p>а) увеличению объема синовиальной жидкости в суставах;</p> <p>б) замедлению рассасывания суставного выпота;</p> <p>в) ослаблению суставно-связочного аппарата;</p> <p>г) ухудшению подвижности в суставе.</p>
17.	По воздействию на обмен веществ массаж способствует:	<p>а) усилению гликолиза жиров;</p> <p>б) нарушению кислотно-щелочного равновесия крови;</p> <p>в) снижению мочевыделительной функции;</p> <p>г) снижению скорости окисления молочной кислоты.</p>
18.	По воздействию на дыхательную систему массаж способствует:	<p>а) увеличению потребления кислорода;</p> <p>б) снижению минутного объема дыхания;</p> <p>в) уменьшению жизненной емкости легких;</p> <p>г) нарушению ритма дыхания.</p>
19.	Хорошему оттоку лимфы от массируемого участка способствует:	<p>а) движение рук по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;</p> <p>б) движение рук против тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;</p>

		в) массаж крупных лимфатических узлов; г) массаж мелких лимфатических узлов.
20.	В соответствии с ГОСТом площадь одного рабочего места массажиста составляет:	а) 8 кв. м; б) 4 кв. м; г) 10 кв. м; д) 15 кв. м.
21.	Высота потолка в помещении для массажа должна быть не менее:	а) 2,5 м; б) 1,7 м; в) 2,0 м; г) 3,0 м.
22.	Индивидуальные простыни или салфетки пациентов в массажном кабинете хранятся:	а) в индивидуальных полиэтиленовых пакетах; б) в общем бельеовом шкафу; г) в индивидуальных бумажных пакетах; д) в духовом шкафу.
23.	Отношение площади окон и площади пола в кабинете массажа должно быть не менее:	а) 1:5; б) 1:3; в) 1:6; г) 1:7.
24.	Кушетка (стол) для проведения массажа должна быть в пределах следующей длины:	а) 185-200 см; б) 210-220 см; в) 170-180 см; г) 215-225 см.
25.	Частота обработки массажных столов в кабинете:	а) после каждого пациента; б) 1 раз в день; в) 3 раза в день; г) 1 раз в неделю.
26.	Аптечка первой помощи в массажном кабинете исключает наличие в наборе:	а) таблетки от кашля; б) спиртовой раствор йода; в) нашатырный спирт; г) лейкопластырь.
27.	В соответствии с правовыми требованиями к занятию индивидуальной медицинской деятельностью (медицинским массажем) не требуется:	а) наличие стажа; б) наличие медицинского образования; в) наличие сертификата; г) наличие лицензии.
28.	Укажите способ обработки рук массажиста:	а) моются проточной водой, с 2-х кратным намыливанием; б) протираются спиртом после каждого больного; в) протираются 0,5% раствором хлорамина; г) протираются обычной влажной салфеткой.
29.	Основные требования, предъявляемые к массажисту не включают:	а) частое мытье рук холодной водой; б) знание анатомии, физиологии, биомеханики, психологии человека; в) обладание высоко развитым чувством осязания; г) уход за внешним видом; е) соблюдение удобной рабочей позы; ж) соблюдение ритма дыхания; з) соблюдение здорового образа жизни.
30.	Для лучшего скольжения рук наиболее часто используются все перечисленные средства, кроме:	а) талька; б) крема; в) масла;

		г) вазелина.
31.	Во время массажа полному расслаблению мышц у пациента способствуют:	а) тихая мелодичная музыка и комфортная температура; б) холодные руки массажиста; в) задержка дыхания пациентом; г) разговоры пациента с массажистом во время массажа.
32.	Если на коже пациента имеются свежие ссадины, расчесы, царапины, то массажист:	а) обрабатывает их и проводит массаж; б) отказывается от проведения массажа; в) рекомендует только самомассаж; г) рекомендует только точечный массаж.
33.	Противопоказаниями к назначению массажа не являются:	а) головная боль; б) гнойничковые, воспалительные поражения кожи; в) наличие или угроза кровотечения; г) наличие тромбов сосудов.
34.	Слово «массаж» в русский язык пришло на рубеже XVIII-XIX вв. из:	а) французской лексики; б) немецкой лексики; в) китайской лексики; г) арабской лексики.
35.	Теория массажа – это:	а) учение о массаже, которое включает описание, объяснение и обобщение материала, связанного с оказанием воздействия на тело человека с помощью определенных приемов; б) совокупность специальных духовных и материальных ценностей массажа, способов их использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей; в) комплекс научно обоснованных мероприятий, направленных на совершенствование процессов восстановления работоспособности после физической и умственной работы.
36.	Ближняя рука (часть тела) – это:	а) конечность или другая часть тела, расположенная ближе к массажисту, стоящему возле массируемого или сидящему сбоку от него; б) рука массажиста, расположенная ближе к человеку, которого массируют; в) правая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека; г) левая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека.
37.	Темп выполнения массажа – это:	а) количество выполняемых приемов за единицу времени; б) цикл, включающий в себя чередование различных приемов массажа; в) одноразовое применение комплекса приемов массажа на избранном участке тела в определенный промежуток времени без перерыва; г) чередование ударных и безударных приемов массажа за единицу времени.
38.	Глубина воздействия на масси-	а) интенсивность массажа;

	руемые ткани тела называется:	б) сила массажа; в) точечный массаж; г) расстояние от поверхности кожи до определенной точки внутри тела человека, преодолеваемое механическим устройством в массаже.
39.	Пасс – это:	а) выполнение какого-либо приема один раз на конкретном участке тела; б) пассивные движения рук массажиста; в) пассивные движения конечностей и других частей тела массируемого; г) однократные взмахи рук массажиста.
40.	Положение массажиста по отношению к массируемому, при котором оси плеч тела массажиста и тела массируемого взаимно перпендикулярны называется:	а) перпендикулярное положение; б) параллельное положение; в) продольное положение; г) боковое положение.
41.	Перечислите системы массажа	1 2 3 4
42.	Перечислите методы массажа	1 2 3 4
43.	Перечислите основные приемы массажа	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44.	Какие приемы влияют тонизирующее на ЦНС?	1 2 3
45.	Какие приемы влияют успокаивающе на ЦНС?	1 2 3
46.	Перечислите направления движений руки при выполнении приемов массажа	1 2 3 4 5
47.	Перечислите формы массажа	1 2
48.	Перечислите виды массажа	1 2 3 4
49.	Перечислите виды аппаратного	1

	массажа.	2 3
50.	Перечислите виды гигиеническо-го массажа	1. А Б В Г 2. А Б В Г Д 3. А Б
Вариант №2		
№	Содержание вопроса	Варианты ответов
1.	Массаж изобрели:	а) в Китае; б) в Индии; в) в Греции; г) в России; д) не установлено.
2.	Подробно приемы массажа описываются в древнейшем литературном индийском источнике:	а) «Аюрведа»; б) «Махабхарата»; в) «Дханур-веда»; г) «Гандхарва-веда»
3.	Какой видный римский врач наряду с гимнастикой и водными процедурами пропагандировал массаж?	а) Асклепиад Вифинский; б) Софокл; в) Гомер; г) Эпикур.
4.	Какой древнегреческий медик и личный врач императора Юлиана, явился автором сочинения «Врачебное собрание», в котором описал массаж как наилучшее средство в профилактике многих заболеваний наряду с телесными упражнениями?	а) Орибасий из Пергамы; б) Марк Теренций Варрон; в) Аврелий Августин; г) Марон Публий Вергилий.
5.	Какой метод массажа использовали в Африке массажисты Уганды и Того, по наблюдениям англ. путешественника Превеля?	а) ножной метод массажа; б) ручной метод массажа? в) аппаратный метод массажа? г) комбинированный метод массажа
6.	Банщики-лекари в Древней Руси назывались:	а) балли; б) веничными мастерами; в) костоправами; г) владельцами бани.
9.	Основоположником русской	а) Саркизов-Серазини И.М.;

	школы массажа является:	б) Сеченов И.М.; в) Тимирязев К.А.; г) Бирюков А.А.
10.	Под физиологическим механизмом массажа подразумевают:	а) реакцию организма человека на массажные приемы, сопровождаемую внутренними изменениями функционального состояния органов и систем организма; б) использование механического приспособления, способствующее более эффективному воздействию на физиологические процессы в организме; в) комплексное использование наиболее эффективных аппаратных приемов для повышения физиологических процессов в организме; г) возникновение функциональных нарушений в организме в результате неправильной техники и методики массажа.
11.	По воздействию на кожу и подкожную клетчатку массаж способствует:	а) улучшению секреторной функции потовых и сальных желез; б) замедлению кровотока; в) снижению эластичности и упругости кожи; г) снижению кожно-мышечного тонуса; д) уменьшению выделения продуктов распада.
12.	Кратковременный, поверхностный массаж в быстром темпе оказывает на ЦНС:	а) тонизирующее действие; б) успокаивающее действие; в) смешанное действие; г) гармонизирующее действие.
13.	По воздействию на сердечно-сосудистую систему массаж способствует:	а) ускорению движения венозной крови; б) снижению нагнетательной способности сердца; в) уменьшению количества функционирующих капилляров; г) увеличению притока крови от кожи и мышц к внутренним органам.
14.	По воздействию на лимфатическую систему массаж способствует:	а) оттоку лимфы от массируемого участка; б) сужению лимфатических сосудов; в) значительному увеличению размеров лимфатических узлов; г) замедлению лимфообразования.
15.	По воздействию на мышечную систему массаж способствует:	а) ускорению окислительно-восстановительных процессов; б) снижению сократимости мышц; в) снижению работоспособности утомленных мышц; г) повышению тонуса мышц.
16.	По воздействию на костный и суставно-связочный аппарат массаж способствует:	а) ускорению рассасывания суставного выпота; б) повышению контрактур; в) ослаблению суставно-связочного аппарата; г) уменьшению объема синовиальной жидкости в суставах.

17.	По воздействию на дыхательный систему массаж способствует:	а) увеличению подвижности грудной клетки; б) снижению локальной вентиляции легких; в) ухудшению отхождения мокроты; г) нарушению ритма дыхания.
18.	Учащению ритма сердечных сокращений способствует массаж:	а) области живота; б) воротниковой области; в) волосистой части головы; г) конечностей.
19.	Сердечную деятельность замедляют и успокаивают:	а) ударные приемы над областью сердца; б) легкие поглаживания головы; в) разминание области живота; г) выжимание мышц бедра.
20.	В соответствии с ГОСТом площадь массажного кабинета при организации в нем одного рабочего места массажиста составляет:	а) 12 кв. м; б) 8 кв. м; в) 4 кв. м; г) 15 кв. м.
21.	Полы в массажном кабинете могут:	а) 1% раствором хлорамина; б) кипяченной водой; в) 0,25 % раствором хлорамина; г) 5% раствором хлорамина.
22.	Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже	а) 22 градусов Цельсия; б) 20 градусов Цельсия; в) 18 градусов Цельсия; г) 25 градусов Цельсия.
23.	Общая освещенность массажного кабинета должна быть:	а) 120-130 люкс; б) 100-110 люкс; в) 140-150 люкс; г) более 150 люкс.
24.	Кушетка (стол) для проведения массажа должна быть в пределах следующей ширины:	а) 50-60 см; б) 70-80 см; в) 80-90 см; г) 40-50 см.
25.	Частота проведения текущий влажной уборки в массажном кабинете:	а) перед началом смены; б) в конце рабочего дня; в) через каждые 3 часа работы; г) 1 раз в 3 дня.
26.	Массажист в отношении с пациентом не должен:	а) обсуждать с ним качество работы своих коллег или лечащего врача; б) выслушивать его жалобы и вопросы; в) быть тактичным и давать замечания по поводу его неопрятности; г) обмениваться информацией и эмоциями.
27.	Укажите, при каких случаях массажистом используется щетка для обработки рук:	а) интенсивное загрязнение рук; б) после контакта с больным чесоткой; в) после каждого больного; г) перед началом смены.
28.	Уход за руками массажиста не включает в себя:	а) покрытие ногтей лаком; б) маникюр; в) массаж рук; г) физические упражнения;

		д) использование кремов; е) ванночки.
29.	За одну условную массажную единицу принята массажная процедура (непосредственное проведение массажа), на выполнение которой требуется:	а) 10 минут; б) 15 минут; в) 1 минута; г) 5 минут.
30.	По мнению французского врача и знаменитого массажиста Л. Морфора бездарный массажист – это:	а) массажист, не умеющий массировать без мази (масла); б) массажист, предпочитающий сухой массаж; в) массажист, не умеющий избавить от целлюлита; г) массажист, берущий деньги у пациентов.
31.	При проведении массажа обязательно пациенту быть:	а) полностью раздетым; б) расслабленным; в) находиться в удобном положении; г) иметь чистую поверхность кожи.
32.	При значительном волосяном покрове у пациента массаж:	а) проводят через простыню; б) не проводят; в) проводят только после эпиляции волос; г) рекомендуют только самомассаж или точечный массаж.
33.	Противопоказаниями к назначению массажа не являются:	а) ушибы и растяжения связок; б) грыжа живота; в) цинга; г) чрезмерное психическое и физическое напряжение.
34.	Классический массаж в переводе с латинского языка означает:	а) образцовый массаж; б) домашний массаж; в) специализированный массаж; г) лечебный массаж.
35.	Массируемый – это:	а) человек, которого массируют; б) человек, которому врач назначил массаж; в) человек, у которого нет противопоказаний к массажу; г) человек, на которого массаж оказал лечебное действие.
36.	Дальняя рука (часть тела) – это:	а) конечность или другая часть тела, расположенная дальше от массажиста, стоящего возле массируемого или сидящего сбоку от него; б) рука массажиста, расположенная дальше от человека, которого массируют; в) правая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека; г) левая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека.
37.	Время, затраченное на выполнение массажа, называется:	а) длительность массажа; б) курс массажа; в) сеанс массаж; г) процедура массажа.
38.	Курс массажа – это законченный	а) от 3-х до 5-ти и более сеансов;

	цикл ...	б) 1-го сеанса комбинированного массажа; в) отдыха от 2 до 5 дней между сеансами массажа; г) одноразового применения комплекса приемов ручного, аппаратного или комбинированного массажа в определенный промежуток времени без перерыва.
39.	Положение массажиста по отношению к массируемому, расположение рук и направление их при выполнении движения называется:	а) методика проведения приема массажа; б) тактика проведения приема массажа; в) механизм массажа; г) прием массажа.
40.	Положение массажиста по отношению к массируемому, при котором оси плеч тела массажиста и тела массируемого взаимно параллельны называется:	а) продольное положение; б) параллельное положение; в) перпендикулярное положение; г) боковое положение.
41.	Перечислите системы массажа	1 2 3 4
42.	Перечислите методы массажа	1 2 3 4
43.	Перечислите основные приемы массажа	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44.	Какие приемы влияют тонизирующее на ЦНС?	1 2 3
45.	Какие приемы влияют успокаивающе на ЦНС?	1 2 3
46.	Перечислите направления движений руки при выполнении приемов массажа	1 2 3 4 5
47.	Перечислите формы массажа	1 2 3
48.	Перечислите виды массажа	1 2

		3 4
49.	Перечислите виды аппаратного массажа	1 2 3
50.	Перечислите виды гигиенического массажа	1. А Б В Г 2. А Б В Г Д 3. А Б
Вариант №3		
№	Содержание вопроса	Варианты ответов
1.	Слово «массаж» произошло:	а) из французского языка; б) из арабского языка; в) из санскритского языка; г) из греческого языка; д) из латинского языка; е) из древнееврейского языка; ж) не установлено.
2.	Какая древняя египетская книга, названная впоследствии «Папирус Эберса», содержит рекомендации при использовании масел и бальзамов при массаже?	а) «Книга приготовления лекарств для всех частей тела»; б) «Трактат о смерти и жизни»; в) «Наука излечения души и тела».
3.	Какой известный римский медик, один из последователей Асклепияда считал массаж методом лечения?	а) Авл Крнеллей Цельс; б) Плутарх; в) Цицерон Марк Туллий; г) Нерон.
4.	Какой выдающийся арабский врач и философ-ученый впервые ввел термины «подготовительный» и «восстановительный» массажи?	а) Авиценна; б) Альбукасис; в) Авензоар; г) Аверроэс.
5.	Что способствовало возрождению массажа в Европе?	а) становление анатомии, физиологии, медицины как наук; б) строительство массажных салонов; в) отсутствие противопоказаний к сеансам массажа; г) открытие релаксирующего свойства массажа.
6.	Запрет на банный вид массажа в Киевской Руси произошел	а) из-за принятия христианства; б) из-за высокого травматизма процедуры; в) из-за смерти князя Владимира Святославича;

		г) из-за запрета врачей.
9.	Учеником-последователем Саркизовской школы, являвшимся руководителем данной школы в настоящее время является:	а) Бирюков А.А.; б) Фокин В.Н.; в) Белая Н.А.; г) Дубровский В.И.
10.	От каких факторов зависит характер массажа и его влияние на организм человека?	а) от силы массажа; б) от темпа выполнения массажа; в) от длительности массажа; г) от текущего состояния нервной системы; д) от состояния здоровья массируемого; е) от всех выше перечисленных факторов.
11.	По воздействию на кожу и подкожную клетчатку массаж способствует:	а) увеличению притока артериальной крови; б) уменьшению оттока венозной крови; в) уменьшению оттока лимфы; г) понижению температура массируемого участка; д) возникновению спазмов кожных сосудов.
12.	Длительный, глубокий массаж в медленном темпе оказывает на ЦНС:	а) успокаивающее действие; б) тонизирующее действие; в) смешанное действие; г) гармонизирующее действие.
13.	По воздействию на сердечно-сосудистую систему массаж способствует:	а) увеличению притока крови от внутренних органов к мышцам к внутренним органам; б) снижению нагнетательной способности сердца; в) замедлению движения венозной крови; г) уменьшению количества функционирующих капилляров.
14.	По воздействию на лимфатическую систему массаж способствует:	а) ускорению лимфообразования; б) притоку лимфы к массируемому участку; в) значительному уменьшению размеров лимфатических узлов; г) обратному току лимфы к органам и тканям.
15.	По воздействию на мышечную систему массаж способствует:	а) увеличению мышечной силы; б) повышению содержания молочной кислоты в мышцах; в) увеличению мышечной атрофии; г) накоплению органических кислот в мышцах.
16.	По воздействию на костный и суставно-связочный аппарат массаж способствует:	а) уменьшению контрактур; б) уменьшению объема синовиальной жидкости в суставах; в) замедлению рассасывания суставного выпота; г) уменьшению кровоснабжения сустава.
17.	По воздействию на пищеварительную систему массаж способствует:	а) выделению желудочного сока; б) снижению секреторной и моторной функции желудка; в) уменьшению выделения желчи; г) снижению активности работы мышц пищеварительного тракта
18.	Урежению ритма сердечных сокращений способствует массаж:	а) воротниковой области; б) области живота; в) волосистой части головы; г) конечностей.

19.	По воздействию на обмен веществ массаж способствует:	а) улучшению функция эндокринных желез; б) уменьшению выделения мочевины, мочевой кислоты; в) ослаблению гликолиз жиров; г) повышению содержания молочной кислоты в мышцах.
20.	В соответствии с ГОСТом, площадь двух рабочих мест массажистов составляет:	а) 16 кв. м; б) 8 кв. м; в) 20 кв. м; г) 10 кв. м.
21.	Способ обработки механомассажеров (вибраторов):	а) протираются 70% этиловым спиртом однократно; б) кипячение; в) протираются 70% этиловым спиртом 2-хкратно с интервалом 15 минут; г) протираются 40% этиловым спиртом однократно.
22.	Температура воздуха при сеансе общего массажа должна быть не выше:	а) 25 градусов Цельсия; б) 20 градусов Цельсия; в) 18 градусов Цельсия; г) 22 градусов Цельсия.
23.	Кабинет массажа должен быть обеспечен приточно-вытяжной вентиляцией с кратностью обмена воздуха в час:	а) 3 б) 1 в) 4 г) 5
24.	Кушетка (стол) для проведения массажа должна быть в пределах следующей высоты:	а) не установлена; б) 100 см; в) 110 см; г) 120 см;
25.	Укажите концентрацию раствора хлорамина применяющегося, для обработки массажных столов:	а) 1%; б) 5%; в) 3%; г) 0,5%.
26.	«Не навреди» - это основной принцип этической модели:	а) Гиппократ; б) Парацельса; в) Бирюкова; г) Сеченова.
27.	При проведении массажа массажист обязательно должен иметь:	а) халат; б) шапочку; в) одноразовую маску; г) перчатки; д) бахилы.
28.	Опрятный внешний вид массажиста включает в себя:	а) наличие чистого халата; б) яркий макияж; б) ультрамодную прическу; в) наличие ювелирных украшений; г) длинные ногти.
29.	Использование талька для лучшего скольжения рук массажиста не рекомендуется при:	а) при чувствительной и слишком сухой коже; б) повышенной потливости пациента; в) повышенной потливости рук массажиста; г) общем массаже.

30.	Целебное свойство масел и кремов при массаже заключается в том, что они:	а) смягчает кожу; б) закупоривают поры кожи; в) устраняют запах пота; г) удаляют целлюлит; д) избавляют от гнойничковой сыпи.
31.	Правильное положение при массаже различных частей тела придается пациенту для:	а) расслабления мышц; б) уменьшения боли; в) удобства массажиста; г) ведения беседы с массажистом.
32.	При наличии на коже экземы, лишая, гнойничков массажист:	а) отказывается от проведения массажа; б) проводит массаж через простыню; в) обрабатывает кожу дезинфицирующим раствором и проводит массаж; г) рекомендуют только самомассаж или точечный массаж.
33.	Противопоказаниями к назначению массажа не являются:	а) радикулит; б) беременность, менструации; в) острые респираторные заболевания; г) тошнота, рвота.
34.	Массаж в узком смысле слова – это:	а) научно обоснованный метод (средство), состоящий из специальных приемов, направленный на лечение, профилактику, поддержание и повышение работоспособности организма; б) научно обоснованный метод (средство) состоящий из ручных приемов массажа, направленный на достижение высоких спортивных результатов; в) деятельность массажиста, направленная на повышение функционального состояния органов и систем организма; г) эффективный метод лечения и профилактики заболеваний.
35.	Массажист – это:	а) человек, который массирует; б) человек, который назначает массаж; в) высококвалифицированный специалист в поликлинике; г) человек, владеющий приемами массажа.
36.	Сила массажа – это:	а) мера механического воздействия на массируемые ткани посредством применения какого либо приема массажа; б) мера мышечного напряжения массируемого человека; в) мера сопротивления массируемых тканей человека; г) упругая сила, действующая со стороны массируемых тканей и противодействующая внешней нагрузке.
37.	Техника приема массажа – это:	а) биомеханическая характеристика выполнения того или иного приема массажа; б) использование различных технических (механических и аппаратных) устройств в массаже;

		в) план достижения наилучших результатов в массаже за наиболее короткое время; г) систематизация приемов массажа, позволяющая решить комплекс проблем массажа.
38.	Одноразовое применение комплекса приемов ручного, аппаратного или комбинированного массажа на избранном участке тела или на всем теле в определенный промежуток времени без перерыва называется:	а) сеанс массажа; б) курс массажа; в) длительность массажа; г) темп массажа.
39.	Прием классического массажа, который применяется на мышцах, суставах, связках, вызывающий механическое натяжение мягких и жестких тканей (суставно-связочного аппарата) без участия массируемого называется:	а) пассивные движения; б) активные движения; в) рефлекторный прием; г) идеомоторный прием.
40.	Парный массаж – это:	а) сеанс массажа, проводимый синхронно по конкретной методике сразу двумя массажистами; б) массаж, выполняемый в специальной комнате – парной, под воздействием гипертермии; в) разновидность вакуумного массажа, выполняемая специальными устройствами, позволяющими регулировать уровень отрицательного давления воздуха; г) сеанс массажа, проводимый синхронно по конкретной методике сразу на двух массируемых.
41.	Перечислите системы массажа	1 2 3 4
42.	Перечислите методы массажа	1 2 3 4
43.	Перечислите основные приемы массажа	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44.	Какие приемы влияют тонизирующее на ЦНС?	1 2 3
45.	Какие приемы влияют успокаивающе на ЦНС?	1

	вающе на ЦНС?	2 3
46.	Перечислите направления движений руки при выполнении приемов массажа	1 2 3 4 5
47.	Перечислите формы массажа	1 2 3
48.	Перечислите виды массажа	1 2 3 4
49.	Перечислите виды аппаратного массажа	1 2 3
50.	Перечислите виды гигиенического массажа	1. А Б В Г 2. А Б В Г Д 3. А Б

**Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации студентов по дисциплине
«Основы массажа»**

1. История возникновения и развития массажа.
2. Характеристика понятия «массаж». Показания и противопоказания к применению массажа.
3. Классификация систем массажа, их характеристика.
4. Классификация методов массажа, их характеристика.
5. Классификация приемов массажа, их характеристика.
6. Классификация форм массажа, их характеристика.
7. Классификация видов массажа.
8. Механизм действия массажа на организм человека.
9. Влияние массажа на кожу.
10. Влияние массажа на нервную систему.
11. Влияние массажа на крово- и лимфоток.
12. Влияние массажа на мышечную систему.
13. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат.
14. Гигиенические основы массажа.
15. Физиология, методика и техника выполнения видов приема поглаживания. Методические указания по проведению массажных приемов.

16. Физиология, методика и техника выполнения видов приема выжимания. Методические указания по проведению массажных приемов.
17. Физиология, методика и техника выполнения видов приема разминания. Методические указания по проведению массажных приемов.
18. Физиология, методика и техника выполнения видов приема растирания. Методические указания по проведению массажных приемов.
19. Физиология, методика и техника выполнения видов приема движения. Методические указания по проведению массажных приемов.
20. Физиология, методика и техника выполнения видов ударных приемов. Методические указания по проведению массажных приемов.
21. Физиология, методика и техника выполнения видов приема потряхивания. Методические указания по проведению массажных приемов.
22. Физиология, методика и техника выполнения видов приема встряхивания. Методические указания по проведению массажных приемов.
23. Физиология, методика и техника выполнения видов приема вибрации. Методические указания по проведению массажных приемов.
24. Техника и методика проведения массажа волосистой части головы
25. Техника и методика проведения массажа шеи
26. Техника и методика проведения массажа спины
27. Техника и методика проведения массажа верхних конечностей.
28. Техника и методика проведения массажа нижних конечностей.
29. Техника и методика проведения массажа груди.
30. Техника и методика проведения массажа живота.
31. Техника и методика проведения массажа области таза.
32. Методика и техника проведения сеанса общего массажа.
33. Методика и техника проведения сеанса частного массажа.
34. Характеристика и классификация гигиенического массажа.
35. Самомассаж: характеристика, приемы, последовательность самомассажа отдельных частей тела.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Тема	Форма контроля	За одну работу	
		Min	Max
Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия.	Представление творческого задания (с/р №1)	2	3
	Опрос / тестирование по теме 1.	1	2
Тема 2. Анатомо- физиологические основы массажа.	Участие в деловой игре	2	3
	Выполнение с/р №3 (схема строения человека, положение тела человека при массаже)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 2.	1	2
Тема 3. Гигиенические основы массажа.	Участие в ролевой игре	2	3
	Опрос / тестирование по теме 3.	1	2
Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа.	Заполнение опорного конспекта	1	2
	Опрос / тестирование по теме 4.	1	2
Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	Выполнение с/р №6 (рис. 1-2)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 5.	1	2

Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.	Выполнение с/р №7 (табл. 1-2)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 6.	1	2
Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания.	Выполнение с/р №8 (табл. 3-4)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 7.	1	2
Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.	Выполнение с/р №9 (табл. 5-9)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 8.	1	2
Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.	Участие в тренинге (п/з №3)	2	4
	Выполнение с/р №10 (табл. 10, рис.3)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 9.1	1	2
	Участие в тренинге (п/з №4)	2	4
	Выполнение с/р №11 (табл. 11, рис.4)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 9.2	1	2
	Участие в тренинге (п/з №5)	2	4
	Выполнение с/р №12 (табл. 12, рис.5-6)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 9.3	1	2
	Участие в тренинге (п/з №6)	2	4
	Выполнение с/р №13 (табл. 13, рис.7-8)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 9.4	1	2
Тема 10. Сеанс общего массажа и методика его проведения	Участие в тренинге (п/з №7)	2	4
	Выполнение с/р №14 (рис.9-10)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 10.	1	2
Тема 11. Особенности методики проведения самомассажа	Участие в моделировании рабочих процессов	2	3
	Выполнение с/р №15 (табл. 14)	1	2
	Опрос / тестирование по теме 11.	1	2
Тема 12. Методика самомассажа отдельных частей тела	Участие в тренинге (п/з №8)	2	4
	Опрос / тестирование по теме 12.	1	2
Промежуточная аттестация	Тестирование	5	10
Итого за семестр		52	100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» / А. А. Бирюков. – Москва : Академия, 2014. – 572 с.

2. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 67 с. – ISBN 978-5-4497-0003-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82672.html> (дата обращения: 22.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 128 с. – ISBN 978-5-4497-

0004-9. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html> (дата обращения: 22.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

9.2. Дополнительная литература:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 368 с.
2. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и для каждого / А.А. Бирюков. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с. <https://www.klex.ru/572>
3. Бирюков А.А. Самомассаж / А.А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с. <https://www.klex.ru/7h9>
4. Дубровский В.И. Азбука самомассажа / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 15 с. <https://www.klex.ru/7tr>
5. Оздоровительный массаж : учебное пособие / А.В. Полуструев, С.Н. Якименко, Е.П. Артёменко, В.Г. Турманидзе. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 104 с.
6. Фокин В.Н. Полный курс массажа: учебное пособие / В.Н. Фокин. – 2-е изд. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 512 с. http://clipart.narod.ru/books/fokin_polnyi_kurs_massaja.pdf

9.3. Периодические издания и Интернет-ресурсы:

1. Азбука массажа. Видео-уроки для начинающих. Режим доступа: <https://azbukamassazha.ru/>
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
3. Массаж. Научно-практический методический журнал. Режим доступа: <https://www.massagemag.ru/>
4. Спортивный массаж по Бирюкову А.А. Режим доступа: https://www.youtube.com/playlist?list=PL5XTDAi5hhwy7Y4CkiVR5eJ2k7_cbROPv
5. Энциклопедия массажа. Все о массаже. Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UChvwzdZs0HW5I6HAM24IJOW>
6. Энциклопедия массажа. Режим доступа: <https://www.massage.ru/encyclopedia>

9.4. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная),(лицензия 49512935);
2. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351).
3. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная лицензия 60939880).
4. Kaspersky Anti-Virus Suite for WKS/FS. User 1200 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-000451-54518460)
5. ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD).
6. CorelDRAW Graphics Suite X5Education License ML (1-60), (бессрочная), (лицензия 4088083).

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Базы данных и информационно-справочные системы

1. Сайт Азбука массажа (видеоуроки по массажу). Режим доступа: <https://azbukamassazha.ru/>
2. Сайт Массаж. Режим доступа: <https://www.massage.ru/articles/vidy-massazha>

3. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://www.window.edu.ru>

5. Российский портал открытого образования. Режим доступа: <https://openedu.ru/>

6. Портал Электронная библиотека: диссертации. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>

7. Портал научной электронной библиотеки. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

8. Сайт Российской Академии Наук. Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>

9. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. Режим доступа: <http://www.inion.ru>

Справочные правовые системы

1. СПС «Консультант-плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

2. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Поисковые системы

1. «Yandex». Режим доступа: <http://www.yandex.ru>

2. «Rambler». Режим доступа: <http://www.rambler.ru>

3. «Google». Режим доступа: <http://www.google.ru>

4. «Yahoo». Режим доступа: <http://www.yahoo.com>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1. Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

2. Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

3. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

- автоматизированным рабочим местом для слепых и слабовидящих.

Для глухих и слабослышащих:

– автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

– акустический усилитель и колонки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные аудитории.

2. Массажный кабинет, оснащенный массажными столами (кушетками) из расчета 1 ед. на двух студентов, ширмой, полотенцами, простынями, тальком, аптечкой первой помощи, измерительными приборами (ростомер, тонометр, весы, динамометр).

3. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.

4. Учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы).

5. Кинограммы, учебные фильмы.

6. Библиотечный фонд (учебники, учебные пособия).

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине

№	Вариант №1	
	Содержание вопроса	Варианты ответов
1.	С точки зрения филологов термин «массаж» является:	а) исконно русским словом; б) заимствованным словом из славянских языков; в) заимствованным словом из неславянских языков.
2.	Подробно приемы массажа описываются в древнейшем литературном китайском источнике:	а) «Конг-фу»; б) «Ицзин»; в) «Шицзин»; г) «Сунь-цзы»; д) «Фен-шуй»
3.	Какого знаменитого древнегреческого целителя и врача считают основоположником применения массажа как лечебного метода?	а) Аристотель; б) Гиппократ; в) Платон; г) Гераклит.
4.	Какой римский медик, хирург и философ одним из первых применял массаж, следуя конкретной методики?	а) Клавдий Гален; б) Боэций; в) Апулей; г) Акций Луций.
5.	Какие приемы в основном используются в японском массаже?	а) разминание и поколачивание; б) поглаживание и растирание; в) активные и пассивные движения; г) выжимание и встряхивание.
6.	Баннйй массаж у древнерусских племен назывался:	а) хвощеванием; б) хлестанием; в) похлопыванием; г) постукиванием.
9.	Основоположником русской терапевтической школы, активно пропагандировавший массаж в XVIII вв. явился:	а) Мудров М.Я.; б) Семашко Н.А.; в) Дубровский В.И.; г) Бирюков А.А.
10.	Механизмом массажа называют:	а) процесс взаимодействия механического раздражения руками человека с телом человека в форме скольжения, сдавливания, трения и т.д.; б) механическое приспособление, способствующее более эффективному проведению массажа; в) комплексное использование наиболее эффективных массажных приемов для достижения результата; г) методические правила при проведении массажных приемов.
11.	Какой русский ученый внес значительный вклад в физиологическое обоснование применения	а) Заблудовский И.В.; б) Фокин В.Н.; в) Белая Н.А.;

	массажа в терапии, хирургии и спорте в конце XIX века?	г) Дубровский В.И.
12.	По воздействию на нервную систему массаж способствует:	а) ускорению созревания рубцовой ткани в нервных волокнах; б) увеличению болевых ощущений; в) снижению биоэлектрической активности коры головного мозга; г) ухудшению проводимости нервных импульсов.
13.	По воздействию на сердечно-сосудистую систему массаж способствует:	а) раскрытию резервных капилляров; б) уменьшению газообмена между кровью и тканями; в) увеличению притока крови от кожи и мышц к внутренним органам; г) замедлению движения венозной крови.
14.	По воздействию на лимфатическую систему массаж способствует:	а) рассасыванию отеков; б) притоку лимфы к массируемому участку; в) ухудшению питания тканей и клеток; г) изменению размеров лимфатических узлов.
15.	По воздействию на мышечную систему массаж способствует:	а) повышению эластичности мышечных волокон; б) понижению электрической активности мышц; в) снижению сократимости мышц; г) снижению работоспособности утомленных мышц.
16.	По воздействию на костный и суставно-связочный аппарат массаж способствует:	а) увеличению объема синовиальной жидкости в суставах; б) замедлению рассасывания суставного выпота; в) ослаблению суставно-связочного аппарата; г) ухудшению подвижности в суставе.
17.	По воздействию на обмен веществ массаж способствует:	а) усилению гликолиза жиров; б) нарушению кислотно-щелочного равновесия крови; в) снижению мочевыделительной функции; г) снижению скорости окисления молочной кислоты.
18.	По воздействию на дыхательную систему массаж способствует:	а) увеличению потребления кислорода; б) снижению минутного объема дыхания; в) уменьшению жизненной емкости легких; г) нарушению ритма дыхания.
19.	Хорошему оттоку лимфы от массируемого участка способствует:	а) движение рук по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам; б) движение рук против тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам; в) массаж крупных лимфатических узлов; г) массаж мелких лимфатических узлов.
20.	В соответствии с ГОСТом площадь одного рабочего места массажиста составляет:	а) 8 кв. м; б) 4 кв. м; г) 10 кв. м; д) 15 кв. м.
21.	Высота потолка в помещении для массажа должна быть не менее:	а) 2,5 м; б) 1,7 м;

		в) 2,0 м; г) 3,0 м.
22.	Индивидуальные простыни или салфетки пациентов в массажном кабинете хранятся:	а) в индивидуальных полиэтиленовых пакетах; б) в общем бельевом шкафу; г) в индивидуальных бумажных пакетах; д) в духовом шкафу.
23.	Отношение площади окон и площади пола в кабинете массажа должно быть не менее:	а) 1:5; б) 1:3; в) 1:6; г) 1:7.
24.	Кушетка (стол) для проведения массажа должна быть в пределах следующей длины:	а) 185-200 см; б) 210-220 см; в) 170-180 см; г) 215-225 см.
25.	Частота обработки массажных столов в кабинете:	а) после каждого пациента; б) 1 раз в день; в) 3 раза в день; г) 1 раз в неделю.
26.	Аптечка первой помощи в массажном кабинете исключает наличие в наборе:	а) таблетки от кашля; б) спиртовой раствор йода; в) нашатырный спирт; г) лейкопластырь.
27.	В соответствии с правовыми требованиями к занятию индивидуальной медицинской деятельностью (медицинским массажем) не требуется:	а) наличие стажа; б) наличие медицинского образования; в) наличие сертификата; г) наличие лицензии.
28.	Укажите способ обработки рук массажиста:	а) моются проточной водой, с 2-х кратным намыливанием; б) протираются спиртом после каждого больного; в) протираются 0,5% раствором хлорамина; г) протираются обычной влажной салфеткой.
29.	Основные требования, предъявляемые к массажисту не включают:	а) частое мытье рук холодной водой; б) знание анатомии, физиологии, биомеханики, психологии человека; в) обладание высоко развитым чувством осязания; г) уход за внешним видом; е) соблюдение удобной рабочей позы; ж) соблюдение ритма дыхания; з) соблюдение здорового образа жизни.
30.	Для лучшего скольжения рук наиболее часто используются все перечисленные средства, кроме:	а) талька; б) крема; в) масла; г) вазелина.
31.	Во время массажа полному расслаблению мышц у пациента способствуют:	а) тихая мелодичная музыка и комфортная температура; б) холодные руки массажиста; в) задержка дыхания пациентом; г) разговоры пациента с массажистом во время массажа.
32.	Если на коже пациента имеются	а) обрабатывает их и проводит массаж;

	свежие ссадины, расчесы, царапины, то массажист:	б) отказывается от проведения массажа; в) рекомендует только самомассаж; г) рекомендует только точечный массаж.
33.	Противопоказаниями к назначению массажа не являются:	а) головная боль; б) гнойничковые, воспалительные поражения кожи; в) наличие или угроза кровотечения; г) наличие тромбов сосудов.
34.	Слово «массаж» в русский язык пришло на рубеже XVIII-XIX вв. из:	а) французской лексики; б) немецкой лексики; в) китайской лексики; г) арабской лексики.
35.	Теория массажа – это:	а) учение о массаже, которое включает описание, объяснение и обобщение материала, связанного с оказанием воздействия на тело человека с помощью определенных приемов; б) совокупность специальных духовных и материальных ценностей массажа, способов их использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей; в) комплекс научно обоснованных мероприятий, направленных на совершенствование процессов восстановления работоспособности после физической и умственной работы.
36.	Ближняя рука (часть тела) – это:	а) конечность или другая часть тела, расположенная ближе к массажисту, стоящему возле массируемого или сидящему сбоку от него; б) рука массажиста, расположенная ближе к человеку, которого массируют; в) правая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека; г) левая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека.
37.	Темп выполнения массажа – это:	а) количество выполняемых приемов за единицу времени; б) цикл, включающий в себя чередование различных приемов массажа; в) одноразовое применение комплекса приемов массажа на избранном участке тела в определенный промежуток времени без перерыва; г) чередование ударных и безударных приемов массажа за единицу времени.
38.	Глубина воздействия на массируемые ткани тела называется:	а) интенсивность массажа; б) сила массажа; в) точечный массаж; г) расстояние от поверхности кожи до определенной точки внутри тела человека, преодолеваемое механическим устройством в массаже.
39.	Пасс – это:	а) выполнение какого-либо приема один раз на конкретном участке тела; б) пассивные движения рук массажиста;

		в) пассивные движения конечностей и других частей тела массируемого; г) однократные взмахи рук массажиста.
40.	Положение массажиста по отношению к массируемому, при котором оси плеч тела массажиста и тела массируемого взаимно перпендикулярны называется:	а) перпендикулярное положение; б) параллельное положение; в) продольное положение; г) боковое положение.
41.	Перечислите системы массажа	1 2 3 4
42.	Перечислите методы массажа	1 2 3 4
43.	Перечислите основные приемы массажа	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44.	Какие приемы влияют тонизирующее на ЦНС?	1 2 3
45.	Какие приемы влияют успокаивающе на ЦНС?	1 2 3
46.	Перечислите направления движений руки при выполнении приемов массажа	1 2 3 4 5
47.	Перечислите формы массажа	1 2
48.	Перечислите виды массажа	1 2 3 4
49.	Перечислите виды аппаратного массажа.	1 2 3
50.	Перечислите виды гигиенического массажа	1. А Б В Г 2.

		А Б В Г Д З. А Б
Вариант №2		
№	Содержание вопроса	Варианты ответов
1.	Массаж изобрели:	а) в Китае; б) в Индии; в) в Греции; г) в России; д) не установлено.
2.	Подробно приемы массажа описываются в древнейшем литературном индийском источнике:	а) «Аюрведа»; б) «Махабхарата»; в) «Дханур-веда»; г) «Гандхарва-веда»
3.	Какой видный римский врач наряду с гимнастикой и водными процедурами пропагандировал массаж?	а) Асклепиад Вифинский; б) Софокл; в) Гомер; г) Эпикур.
4.	Какой древнегреческий медик и личный врач императора Юлиана, явился автором сочинения «Врачебное собрание», в котором описал массаж как наилучшее средство в профилактике многих заболеваний наряду с телесными упражнениями?	а) Орибасий из Пергамы; б) Марк Теренций Варрон; в) Аврелий Августин; г) Марон Публий Вергилий.
5.	Какой метод массажа использовали в Африке массажисты Уганды и Того, по наблюдениям англ. путешественника Превеля?	а) ножной метод массажа; б) ручной метод массажа? в) аппаратный метод массажа? г) комбинированный метод массажа
6.	Банщики-лекари в Древней Руси назывались:	а) балли; б) веничными мастерами; в) костоправами; г) владельцами бани.
9.	Основателем русской школы массажа является:	а) Саркизов-Серазини И.М.; б) Сеченов И.М.; в) Тимирязев К.А.; г) Бирюков А.А.
10.	Под физиологическим механизмом массажа подразумевают:	а) реакцию организма человека на массажные приемы, сопровождаемую внутренними изменениями функционального состояния органов и систем организма; б) использование механического приспособления,

		способствующее более эффективному воздействию на физиологические процессы в организме; в) комплексное использование наиболее эффективных аппаратных приемов для повышения физиологических процессов в организме; г) возникновение функциональных нарушений в организме в результате неправильной техники и методики массажа.
11.	По воздействию на кожу и подкожную клетчатку массаж способствует:	а) улучшению секреторной функции потовых и сальных желез; б) замедлению кровотока; в) снижению эластичности и упругости кожи; г) снижению кожно-мышечного тонуса; д) уменьшению выделения продуктов распада.
12.	Кратковременный, поверхностный массаж в быстром темпе оказывает на ЦНС:	а) тонизирующее действие; б) успокаивающее действие; в) смешанное действие; г) гармонизирующее действие.
13.	По воздействию на сердечно-сосудистую систему массаж способствует:	а) ускорению движения венозной крови; б) снижению нагнетательной способности сердца; в) уменьшению количества функционирующих капилляров; г) увеличению притока крови от кожи и мышц к внутренним органам.
14.	По воздействию на лимфатическую систему массаж способствует:	а) оттоку лимфы от массируемого участка; б) сужению лимфатических сосудов; в) значительному увеличению размеров лимфатических узлов; г) замедлению лимфообразования.
15.	По воздействию на мышечную систему массаж способствует:	а) ускорению окислительно-восстановительных процессов; б) снижению сократимости мышц; в) снижению работоспособности утомленных мышц; г) повышению тонуса мышц.
16.	По воздействию на костный и суставно-связочный аппарат массаж способствует:	а) ускорению рассасывания суставного выпота; б) повышению контрактур; в) ослаблению суставно-связочного аппарата; г) уменьшению объема синовиальной жидкости в суставах.
17.	По воздействию на дыхательную систему массаж способствует:	а) увеличению подвижности грудной клетки; б) снижению локальной вентиляции легких; в) ухудшению отхождения мокроты; г) нарушению ритма дыхания.
18.	Учащению ритма сердечных сокращений способствует массаж:	а) области живота; б) воротниковой области; в) волосистой части головы; г) конечностей.
19.	Сердечную деятельность замедляют и успокаивают:	а) ударные приемы над областью сердца; б) легкие поглаживания головы;

		в) разминание области живота; г) выжимание мышц бедра.
20.	В соответствии с ГОСТом площадь массажного кабинета при организации в нем одного рабочего места массажиста составляет:	а) 12 кв. м; б) 8 кв. м; в) 4 кв. м; г) 15 кв. м.
21.	Полы в массажном кабинете моют:	а) 1% раствором хлорамина; б) кипяченной водой; в) 0,25 % раствором хлорамина; г) 5% раствором хлорамина.
22.	Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже	а) 22 градусов Цельсия; б) 20 градусов Цельсия; в) 18 градусов Цельсия; г) 25 градусов Цельсия.
23.	Общая освещенность массажного кабинета должна быть:	а) 120-130 люкс; б) 100-110 люкс; в) 140-150 люкс; г) более 150 люкс.
24.	Кушетка (стол) для проведения массажа должна быть в пределах следующей ширины:	а) 50-60 см; б) 70-80 см; в) 80-90 см; г) 40-50 см.
25.	Частота проведения текущий влажной уборки в массажном кабинете:	а) перед началом смены; б) в конце рабочего дня; в) через каждые 3 часа работы; г) 1 раз в 3 дня.
26.	Массажист в отношении с пациентом не должен:	а) обсуждать с ним качество работы своих коллег или лечащего врача; б) выслушивать его жалобы и вопросы; в) быть тактичным и давать замечания по поводу его неопытности; г) обмениваться информацией и эмоциями.
27.	Укажите, при каких случаях массажистом используется щетка для обработки рук:	а) интенсивное загрязнение рук; б) после контакта с больным чесоткой; в) после каждого больного; г) перед началом смены.
28.	Уход за руками массажиста не включает в себя:	а) покрытие ногтей лаком; б) маникюр; в) массаж рук; г) физические упражнения; д) использование кремов; е) ванночки.
29.	За одну условную массажную единицу принята массажная процедура (непосредственное проведение массажа), на выполнение которой требуется:	а) 10 минут; б) 15 минут; в) 1 минута; г) 5 минут.
30.	По мнению французского врача и знаменитого массажиста Л. Морфора бездарный массажист –	а) массажист, не умеющий массировать без мази (масла); б) массажист, предпочитающий сухой массаж;

	это:	в) массажист, не умеющий избавить от целлюлита; г) массажист, берущий деньги у пациентов.
31.	При проведении массажа необязательно пациенту быть:	а) полностью раздетым; б) расслабленным; в) находиться в удобном положении; г) иметь чистую поверхность кожи.
32.	При значительном волосяном покрове у пациента массаж:	а) проводят через простыню; б) не проводят; в) проводят только после эпиляции волос; г) рекомендуют только самомассаж или точечный массаж.
33.	Противопоказаниями к назначению массажа не являются:	а) ушибы и растяжения связок; б) грыжа живота; в) цинга; г) чрезмерное психическое и физическое напряжение.
34.	Классический массаж в переводе с латинского языка означает:	а) образцовый массаж; б) домашний массаж; в) специализированный массаж; г) лечебный массаж.
35.	Массируемый – это:	а) человек, которого массируют; б) человек, которому врач назначил массаж; в) человек, у которого нет противопоказаний к массажу; г) человек, на которого массаж оказал лечебное действие.
36.	Дальняя рука (часть тела) – это:	а) конечность или другая часть тела, расположенная дальше от массажиста, стоящего возле массируемого или сидящего сбоку от него; б) рука массажиста, расположенная дальше от человека, которого массируют; в) правая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека; г) левая рука (часть тела) массажиста, стоящего или сидящего возле массируемого человека.
37.	Время, затраченное на выполнение массажа, называется:	а) длительность массажа; б) курс массажа; в) сеанс массаж; г) процедура массажа.
38.	Курс массажа – это законченный цикл ...	а) от 3-х до 5-ти и более сеансов; б) 1-го сеанса комбинированного массажа; в) отдыха от 2 до 5 дней между сеансами массажа; г) одноразового применения комплекса приемов ручного, аппаратного или комбинированного массажа в определенный промежуток времени без перерыва.
39.	Положение массажиста по отношению к массируемому, расположение рук и направление их при выполнении движения называется:	а) методика проведения приема массажа; б) тактика проведения приема массажа; в) механизм массажа; г) прием массажа.

40.	Положение массажиста по отношению к массируемому, при котором оси плеч тела массажиста и тела массируемого взаимно параллельны называется:	а) продольное положение; б) параллельное положение; в) перпендикулярное положение; г) боковое положение.
41.	Перечислите системы массажа	1 2 3 4
42.	Перечислите методы массажа	1 2 3 4
43.	Перечислите основные приемы массажа	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44.	Какие приемы влияют тонизирующее на ЦНС?	1 2 3
45.	Какие приемы влияют успокаивающе на ЦНС?	1 2 3
46.	Перечислите направления движений руки при выполнении приемов массажа	1 2 3 4 5
47.	Перечислите формы массажа	1 2 3
48.	Перечислите виды массажа	1 2 3 4
49.	Перечислите виды аппаратного массажа	1 2 3
50.	Перечислите виды гигиенического массажа	1. А Б В Г 2. А Б

		В Г Д З. А Б
	Вариант №3	
№	Содержание вопроса	Варианты ответов
1.	Слово «массаж» произошло:	а) из французского языка; б) из арабского языка; в) из санскритского языка; г) из греческого языка; д) из латинского языка; е) из древнееврейского языка; ж) не установлено.
2.	Какая древняя египетская книга, названная впоследствии «Папирус Эберса», содержит рекомендации при использовании масел и бальзамов при массаже?	а) «Книга приготовления лекарств для всех частей тела»; б) «Трактат о смерти и жизни»; в) «Наука излечения души и тела».
3.	Какой известный римский медик, один из последователей Асклепияда считал массаж методом лечения?	а) Авл Крнеллей Цельс; б) Плутарх; в) Цицерон Марк Туллий; г) Нерон.
4.	Какой выдающийся арабский врач и философ-ученый впервые ввел термины «подготовительный» и «восстановительный» массажи?	а) Авиценна; б) Альбукасис; в) Авензоар; г) Аверроэс.
5.	Что способствовало возрождению массажа в Европе?	а) становление анатомии, физиологии, медицины как наук; б) строительство массажных салонов; в) отсутствие противопоказаний к сеансам массажа; г) открытие релаксирующего свойства массажа.
6.	Запрет на банный вид массажа в Киевской Руси произошел	а) из-за принятия христианства; б) из-за высокого травматизма процедуры; в) из-за смерти князя Владимира Святославича; г) из-за запрета врачей.
9.	Учеником-последователем Саркизовской школы, являвшимся руководителем данной школы в настоящее время является:	а) Бирюков А.А.; б) Фокин В.Н.; в) Белая Н.А.; г) Дубровский В.И.
10.	От каких факторов зависит характер массажа и его влияние на организм человека?	а) от силы массажа; б) от темпа выполнения массажа; в) от длительности массажа; г) от текущего состояния нервной системы; д) от состояния здоровья массируемого; е) от всех выше перечисленных факторов.
11.	По воздействию на кожу и подкожную клетчатку массаж способствует:	а) увеличению притока артериальной крови; б) уменьшению оттока венозной крови; в) уменьшению оттока лимфы;

		г) понижению температура массируемого участка; д) возникновению спазмов кожных сосудов.
12.	Длительный, глубокий массаж в медленном темпе оказывает на ЦНС:	а) успокаивающее действие; б) тонизирующее действие; в) смешанное действие; г) гармонизирующее действие.
13.	По воздействию на сердечно-сосудистую систему массаж способствует:	а) увеличению притока крови от внутренних органов к мышцам к внутренним органам; б) снижению нагнетательной способности сердца; в) замедлению движения венозной крови; г) уменьшению количества функционирующих капилляров.
14.	По воздействию на лимфатическую систему массаж способствует:	а) ускорению лимфообразования; б) притоку лимфы к массируемому участку; в) значительному уменьшению размеров лимфатических узлов; г) обратному току лимфы к органам и тканям.
15.	По воздействию на мышечную систему массаж способствует:	а) увеличению мышечной силы; б) повышению содержания молочной кислоты в мышцах; в) увеличению мышечной атрофии; г) накоплению органических кислот в мышцах.
16.	По воздействию на костный и суставно-связочный аппарат массаж способствует:	а) уменьшению контрактур; б) уменьшению объема синовиальной жидкости в суставах; в) замедлению рассасывания суставного выпота; г) уменьшению кровоснабжения сустава.
17.	По воздействию на пищеварительную систему массаж способствует:	а) выделению желудочного сока; б) снижению секреторной и моторной функции желудка; в) уменьшению выделения желчи; г) снижению активности работы мышц пищеварительного тракта
18.	Урежению ритма сердечных сокращений способствует массаж:	а) воротниковой области; б) области живота; в) волосистой части головы; г) конечностей.
19.	По воздействию на обмен веществ массаж способствует:	а) улучшению функция эндокринных желез; б) уменьшению выделения мочевины, мочевой кислоты; в) ослаблению гликолииз жиров; г) повышению содержания молочной кислоты в мышцах.
20.	В соответствии с ГОСТом, площадь двух рабочих мест массажистов составляет:	а) 16 кв. м; б) 8 кв. м; в) 20 кв. м; г) 10 кв. м.
21.	Способ обработки механомассажеров (вибраторов):	а) протираются 70% этиловым спиртом однократно; б) кипячение; в) протираются 70% этиловым спиртом 2-х

		кратно с интервалом 15 минут; г) протираются 40% этиловым спиртом однократно.
22.	Температура воздуха при сеансе общего массажа должна быть не выше:	а) 25 градусов Цельсия; б) 20 градусов Цельсия; в) 18 градусов Цельсия; г) 22 градусов Цельсия.
23.	Кабинет массажа должен быть обеспечен приточно-вытяжной вентиляцией с кратностью обмена воздуха в час:	а) 3 б) 1 в) 4 г) 5
24.	Кушетка (стол) для проведения массажа должна быть в пределах следующей высоты:	а) не установлена; б) 100 см; в) 110 см; г) 120 см;
25.	Укажите концентрацию раствора хлорамина применяющегося, для обработки массажных столов:	а) 1%; б) 5%; в) 3%; г) 0,5%.
26.	«Не навреди» - это основной принцип этической модели:	а) Гиппократ; б) Парацельс; в) Бирюкова; г) Сеченова.
27.	При проведении массажа массажист обязательно должен иметь:	а) халат; б) шапочку; в) одноразовую маску; г) перчатки; д) бахилы.
28.	Опрятный внешний вид массажиста включает в себя:	а) наличие чистого халата; б) яркий макияж; б) ультрамодную прическу; в) наличие ювелирных украшений; г) длинные ногти.
29.	Использование талька для лучшего скольжения рук массажиста не рекомендуется при:	а) при чувствительной и слишком сухой коже; б) повышенной потливости пациента; в) повышенной потливости рук массажиста; г) общем массаже.
30.	Целебное свойство масел и кремов при массаже заключается в том, что они:	а) смягчает кожу; б) закупоривают поры кожи; в) устраняют запах пота; г) удаляют целлюлит; д) избавляют от гнойничковой сыпи.
31.	Правильное положение при массаже различных частей тела предлагается пациенту для:	а) расслабления мышц; б) уменьшения боли; в) удобства массажиста; г) ведения беседы с массажистом.
32.	При наличии на коже экземы, лишая, гнойничков массажист:	а) отказывается от проведения массажа; б) проводит массаж через простыню; в) обрабатывает кожу дезинфицирующим раствором и проводит массаж; г) рекомендуют только самомассаж или точеч-

		ный массаж.
33.	Противопоказаниями к назначению массажа не являются:	а) радикулит; б) беременность, менструации; в) острые респираторные заболевания; г) тошнота, рвота.
34.	Массаж в узком смысле слова – это:	а) научно обоснованный метод (средство), состоящий из специальных приемов, направленный на лечение, профилактику, поддержание и повышение работоспособности организма; б) научно обоснованный метод (средство) состоящий из ручных приемов массажа, направленный на достижение высоких спортивных результатов; в) деятельность массажиста, направленная на повышение функционального состояния органов и систем организма; г) эффективный метод лечения и профилактики заболеваний.
35.	Массажист – это:	а) человек, который массирует; б) человек, который назначает массаж; в) высококвалифицированный специалист в поликлинике; г) человек, владеющий приемами массажа.
36.	Сила массажа – это:	а) мера механического воздействия на массируемые ткани посредством применения какого либо приема массажа; б) мера мышечного напряжения массируемого человека; в) мера сопротивления массируемых тканей человека; г) упругая сила, действующая со стороны массируемых тканей и противодействующая внешней нагрузке.
37.	Техника приема массажа – это:	а) биомеханическая характеристика выполнения того или иного приема массажа; б) использование различных технических (механических и аппаратных) устройств в массаже; в) план достижения наилучших результатов в массаже за наиболее короткое время; г) систематизация приемов массажа, позволяющая решить комплекс проблем массажа.
38.	Одноразовое применение комплекса приемов ручного, аппаратного или комбинированного массажа на избранном участке тела или на всем теле в определенный промежуток времени без перерыва называется:	а) сеанс массажа; б) курс массажа; в) длительность массажа; г) темп массажа.
39.	Прием классического массажа, который применяется на мышцах, суставах, связках. вызывающий	а) пассивные движения; б) активные движения; в) рефлекторный прием;

	механическое натяжение мягких и жестких тканей (суставно-связочного аппарата) без участия массируемого называется:	г) идеомоторный прием.
40.	Парный массаж – это:	а) сеанс массажа, проводимый синхронно по конкретной методике сразу двумя массажистами; б) массаж, выполняемый в специальной комнате – парной, под воздействием гипертермии; в) разновидность вакуумного массажа, выполняемая специальными устройствами, позволяющими регулировать уровень отрицательного давления воздуха; г) сеанс массажа, проводимый синхронно по конкретной методике сразу на двух массируемых.
41.	Перечислите системы массажа	1 2 3 4
42.	Перечислите методы массажа	1 2 3 4
43.	Перечислите основные приемы массажа	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44.	Какие приемы влияют тонизирующее на ЦНС?	1 2 3
45.	Какие приемы влияют успокаивающе на ЦНС?	1 2 3
46.	Перечислите направления движений руки при выполнении приемов массажа	1 2 3 4 5
47.	Перечислите формы массажа	1 2 3
48.	Перечислите виды массажа	1 2 3 4
49.	Перечислите виды аппаратного массажа	1 2

		3
50.	Перечислите виды гигиенического массажа	1. А Б В Г 2. А Б В Г Д 3. А Б

**Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации студентов по дисциплине
«Основы массажа»**

1. История возникновения и развития массажа.
2. Характеристика понятия «массаж». Показания и противопоказания к применению массажа.
3. Классификация систем массажа, их характеристика.
4. Классификация методов массажа, их характеристика.
5. Классификация приемов массажа, их характеристика.
6. Классификация форм массажа, их характеристика.
7. Классификация видов массажа.
8. Механизм действия массажа на организм человека.
9. Влияние массажа на кожу.
10. Влияние массажа на нервную систему.
11. Влияние массажа на крово- и лимфоток.
12. Влияние массажа на мышечную систему.
13. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат.
14. Гигиенические основы массажа.
15. Физиология, методика и техника выполнения видов приема поглаживания. Методические указания по проведению массажных приемов.
16. Физиология, методика и техника выполнения видов приема выжимания. Методические указания по проведению массажных приемов.
17. Физиология, методика и техника выполнения видов приема разминания. Методические указания по проведению массажных приемов.
18. Физиология, методика и техника выполнения видов приема растирания. Методические указания по проведению массажных приемов.
19. Физиология, методика и техника выполнения видов приема движения. Методические указания по проведению массажных приемов.
20. Физиология, методика и техника выполнения видов ударных приемов. Методические указания по проведению массажных приемов.
21. Физиология, методика и техника выполнения видов приема потряхивания. Методические указания по проведению массажных приемов.
22. Физиология, методика и техника выполнения видов приема встряхивания. Методические указания по проведению массажных приемов.
23. Физиология, методика и техника выполнения видов приема вибрации. Методические указания по проведению массажных приемов.
24. Техника и методика проведения массажа волосистой части головы

25. Техника и методика проведения массажа шеи
26. Техника и методика проведения массажа спины
27. Техника и методика проведения массажа верхних конечностей.
28. Техника и методика проведения массажа нижних конечностей.
29. Техника и методика проведения массажа груди.
30. Техника и методика проведения массажа живота.
31. Техника и методика проведения массажа области таза.
32. Методика и техника проведения сеанса общего массажа.
33. Методика и техника проведения сеанса частного массажа.
34. Характеристика и классификация гигиенического массажа.
35. Самомассаж: характеристика, приемы, последовательность самомассажа отдельных частей тела.

Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предусмотрена учебным планом. Самостоятельная работа носит систематический характер и способствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на лекциях и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции. В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

На занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, работа в группах.

Методические рекомендации к самостоятельной работе. Самостоятельная работа прикреплена к темам лекционных занятий. При подготовке к очередному занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. Перед итоговой аттестацией необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

Подготовка к контрольным мероприятиям. Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос.