

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Лечебный массаж» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 30.05.2024 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000C0BDDE
Владелец	Барабаш О.А.



49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	Б4.Ф	5	2	37	0	36	0	1	0	35	3
--	-----	------	---	---	----	---	----	---	---	---	----	---

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа	РД1	0	4	0	4	Дискуссия
2	Ручной и аппаратный массаж Ручной и аппаратный массаж	РД2	0	6	0	6	Дискуссия, конспект.
3	Лечебный массаж при нарушениях осанки Лечебный массаж при нарушениях осанки	РД3	0	8	0	8	Подготовка к контрольной работе, написание конспекта, подготовка к дискуссии, изучение рекомендованной литературы
4	Техники релаксации мягких тканей тела Техники релаксации мягких тканей тела	РД3	0	8	0	8	Контрольная работа, дискуссия.
5	Лечебный массаж при заболеваниях позвоночника	РД3	0	10	0	9	конспект
<b>Итого по таблице</b>			<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	

### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

*Тема 1 Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа.*

Содержание темы: Лечебный массаж: виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации. Гигиенический массаж: показания к проведению гигиенического массажа. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма. Приемы и виды спортивного массажа: показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты. Мобилизующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия и самостоятельная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, изучение рекомендованной литературы.

*Тема 2 Ручной и аппаратный массаж Ручной и аппаратный массаж.*

Содержание темы: Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей: Техника и курс лечебного массажа.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, написание конспекта, изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 3 Лечебный массаж при нарушениях осанки Лечебный массаж при нарушениях осанки.*

Содержание темы: Лечебный массаж при нарушениях осанки, сколиозе: Классификация нарушений осанки, сколиоза. Понятие о контрактурах, их видах. Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения. Понятие о мышечно - фасциальном релизе: Принцип метода, техника выполнения. Надавливание, растяжение и скручивание мягких тканей как основа метода. Общие и локальные реакции организма на воздействие. Частные методы мышечно - фасциального релиза: Релиз спины, таза, крестца. Техника релиза тазовой и грудно-брюшной диафрагм: показания, эффекты воздействия. Субокципитальный релиз: задачи, техники выполнения, эффекты. Понятие о постизометрической релаксации тканей: Показания, области применения, техника выполнения, физиологические эффекты. Постреципрокная релаксация: принципы метода, действие на организм.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Контрольная работа, дискуссия, конспект.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 4 Техники релаксации мягких тканей тела Техники релаксации мягких тканей тела.*

Содержание темы: Сочетание лечебного массажа с физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника: Подходы в зависимости от тяжести повреждения. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды. Специфические приемы массажа. Сочетание массажа с фармакотерапией, физиотерапией, ЛФК. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе и дискуссии, изучение литературы по теме.

*Тема 5 Лечебный массаж при заболеваниях позвоночника.*

Содержание темы: Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц. Задачи и методика массажа при остеохондрозе позвоночника: Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия и самостоятельная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка конспекта, подготовка и итоговому тестированию.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Всего на активные и интерактивные методы обучения отводится 100 % аудиторных занятий. Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развернуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний.

На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие **виды самостоятельной работы студентов по дисциплине:**

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к тестам и контрольным работам и по отдельным разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- выполнение проектных заданий;
- подготовка конспектов.

**Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются дискуссия, конспекты, контрольная работа, тесты.**

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками.

В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

### **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и

инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Доронина, Н. В. Основные приемы массажа : учебное пособие / Н. В. Доронина, Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева. — Майкоп : АГУ, 2020. — 62 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171751> (дата обращения: 17.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Погосян М. М. Лечебный массаж. в 2т. т.1 [Электронный ресурс] , 2020 - 603 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/772302>

3. Погосян Мамикон Манукович. Лечебный массаж. в 2т. т.2 [Электронный ресурс] , 2020 - 273 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/772303>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Бойко Н.А.(Составитель); Дронь А.Ю.(Составитель); Солдатенков Ф.Н. (Составитель). Массаж [Электронный ресурс] : Сургут: РИО СурГПУ , 2018 - 99 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682172>

2. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11454-4. — URL: <https://book.ru/book/949202> (дата обращения: 18.06.2024). — Текст : электронный.

3. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 17.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Мартынихин, В. С., Лечебная физическая культура и массаж у неврологических больных с различными формами двигательных расстройств : учебное пособие / В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2022. — 178 с. — ISBN 978-5-406-09807-3. — URL:

<https://book.ru/book/945066> (дата обращения: 18.06.2024). — Текст : электронный.

**7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
2. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

**8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование
- Кресло массажное
- Кушетка медицинская смотровая

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Professional 11.0 Russian
- Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Russian



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

### **ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ**

Направление и направленность (профиль)

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

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)		

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

## 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС		
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знает сущностные аспекты реабилитации и занимающихся с опорой на возможности самого реабилитанта, в рамках возможных средовых и личностных ресурсов	1.1. Медико-физиологическая и гигиеническая характеристика, виды и приемы лечебного массажа	Дискуссия	зачёт в форме теста
РД2	Умение : Умеет анализировать реабилитационный случай для аргументированного взаимодействия с членами реабилитационной команды, ближайшим окружением реабилитанта, специальными службами по вопросам комплексной реабилитации	1.2. Ручной и аппаратный массаж Ручной и аппаратный массаж	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
РД3	Навык : Владеет навыками постановки и реализации задач по физической реабилитации занимающихся	1.3. Лечебный массаж п	Дискуссия	зачёт в форме теста

	ющихся посредством оптимизации двигательных режимов, эффективных средств и методов адаптивного физического воспитания с учетом потребностей, и возможности реабилитанта	ри нарушениях осанки Лечебный массаж при нарушениях осанки	Конспект	зачёт в форме теста
			Контрольная работа	зачёт в форме теста
		1.4. Техники релаксации мягких тканей тела Техники релаксации мягких тканей тела	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Контрольная работа	зачёт в форме теста
		1.5. Лечебный массаж при заболеваниях позвоночника	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Контрольная работа	зачёт в форме теста

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

#### Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Дискуссии (Тема 1,2,3,4 по 5 баллов в каждой)	Контрольная работа (тема 3,4 по 10 баллов в каждой)	Конспект (по темам 2,3,5 по 10 баллов каждый)	Итог. тест	Итого
Лекционные занятия	20				20
Практические занятия		20			20
Самостоятельная работа			30		30
Промежуточная аттестация				30	30
Итого	20	20	30	30	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
----------------------------	------------------------------------	--

от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями и умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 зачёт в форме теста

#### Тест итоговый.

- Различают следующие виды массажа:
  - гигиенический, спортивный, лечебный, косметический, самомассаж
  - гигиенический, спортивный, лечебный, общий, локальный
  - гигиенический, общий, лечебный, локальный, самомассаж
- Гигиенический массаж применяется в форме:
  - локального
  - общего
  - косметического
- Спортивный массаж проводят по
  - специальной методике
  - индивидуальной методике
  - без методике
- Различают следующие виды сегментарно-рефлекторного массажа:
  - сегментарный, соединительнотканый, периостальный
  - соединительнотканый, периостальный, локальный
  - тканевой, периостальный, локальный
- Точечный массаж является этапом:
  - лечебного
  - гигиенического
  - косметического
- Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности:
  - от периферии к центру
  - от центра к периферии
  - продольное
  - поперечное
- Массаж живота может проводиться:
  - только натощак
  - через 30 минут после еды
  - через 2 часа после еды
  - сразу после еды
- Укажите направление массажных движений при массаже воротниковой зоны:
  - от уровня XII грудного позвонка к затылочным буграм
  - от нижних углов лопаток к подмышечным ямкам
  - от позвоночника к среднеподмышечной линии
  - от верхних углов лопаток к подмышечным ямкам
- Соединительнотканый массаж является разновидностью массажа:
  - классического

- б) лечебного
- в) гигиенического
- г) рефлекторного

10. Противопоказанием к косметическому массажу является:

- а) множественные морщины
- б) пигментные пятна
- в) обильная угревая сыпь
- г) жирная кожа

11. Упражнения, рекомендуемые после массажа в III периоде лечения переломов:

- а) пассивные
- б) активные
- в) рефлекторные
- г) с сопротивлением
- д) все кроме

12. Вид массажа, наиболее эффективный для снятия болевого синдрома в острый период остеохондроза позвоночника:

- а) классический
- б) сегментарный
- в) точечный
- г) гидромассаж

13. Характер массажа воротниковой зоны при мигрени:

- а) отсасывающий
- б) седативный
- в) тонизирующий
- г) гармонизирующий

14. Показание к проведению интенсивно-сегментарного массажа при пневмонии:

- а) острый период заболевания
- б) затяжное течение
- в) трудно отделяемая мокрота
- г) бронхоспастический синдром

15. Оптимальное количество процедур массажа на курс при воспалительных гинекологических заболеваниях:

- а) 4-6
- б) 6-8
- в) 12-15
- г) 20-25

16. Направление массажных движений при массаже конечностей у младенцев:

- а) от периферии к центру
- б) от центра к периферии
- в) продольное
- г) поперечное

17. Характер массажа наружной поверхности ног при X-образных ногах у ребенка:

- а) расслабляющий
- б) тонизирующий
- в) отсасывающий
- г) аппаратный

#### *Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по теме
- выбрать один правильный ответ из предложенных

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	25-30	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	18-24	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	12-17	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	6-11	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 5	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

## 5.2 Дискуссия

### Темы для дискуссии №1.

1. Способы выполнения поглаживания, физиологические эффекты

2. Методические рекомендации по выполнению поглаживания
3. Способы выполнения растирания, физиологические эффекты
4. Методические рекомендации по выполнению растирания
5. Способы выполнения разминания, физиологические эффекты
6. Методические рекомендации по выполнению разминания
7. Способы выполнения вибрации, физиологические эффекты
8. Методические рекомендации по выполнению вибрации

#### **Темы для дискуссии №2.**

1. Понятие о вводном, лечебном и заключительном этапах, их задачах
2. Мобилизирующий и релаксирующий характер массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры
3. Спортивный массаж
4. Методические особенности при проведении массажа
5. Повторяемость курсов, эффект последствия
6. Диагностические тесты, применяемые в ходе курса массажа
7. Законы биомеханики в массаже

#### **Темы для дискуссии №3.**

1. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
2. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
3. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
4. Массаж шеи и воротниковой области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
5. Массаж области головы. Показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
6. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
7. Массаж нижних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
8. Массаж верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
9. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

#### **Темы для дискуссии №4.**

1. Виды лечебного массажа, основные и дополнительные приемы воздействия
2. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.
3. Показания к проведению гигиенического массажа
4. Профилактическая направленность процедур как способ сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма
5. Приемы и виды спортивного массажа, показания и противопоказания, техника выполнения, физиологические эффекты
6. Мобилизирующий и релаксирующий характер спортивного массажа: сила (глубина) воздействия, темп и длительность процедуры

7. Ручной и аппаратный массаж в спорте
8. Характеристика лечебного массажа, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей.
9. Длительность процедуры массажа, расстановка акцентов в ходе сеанса, физиологические эффекты
10. Понятие о лимфодренажном массаже: массируемые области, приемы, действие на организм
11. Структурирующий массаж как способ послойной обработки мягких тканей: принципы действия, показания к применению, физиологические эффекты

*Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по теме
- прочитать тексты рекомендованных произведений
- выучить основные термины и понятия

*Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания
4	4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустимы незначительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

### 5.3 Конспект лекции

Студент выполняет конспект по теме №2

Разделы конспекта

1. Техника выполнения основных и вспомогательных приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации.
2. Особенности выполнения приемов на различных участках тела.
3. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов массажа.
4. Разновидности и техника приемов движений в суставах (активные, пассивные, сопротивлением) в процедуре массажа.
5. Сочетание приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.).
6. Методика сеанса общего массажа

Студент выполняет конспект по теме №3

Разделы конспекта

1. Массаж области спины, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
2. Массаж области грудной клетки, показания к проведению, алгоритм процедуры, комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
3. Массаж области живота, показания к проведению, направление массажных движений, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
4. Массаж шеи и воротниковой области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
5. Массаж области головы. Показания к проведению, алгоритм процедуры в зависимости от артериального давления. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
6. Массаж пояснично-крестцовой и ягодичной области. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.
7. Массаж нижних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры.

Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

8. Массаж верхних конечностей. Показания к проведению, алгоритм процедуры. Комбинации массажных приемов с учетом индивидуальных особенностей пациента.

9. Общий массаж тела. Характеристика, показания к применению, последовательность обработки анатомических областей. Длительность процедуры, расстановка акцентов в ходе сеанса. Физиологические эффекты.

Студент выполняет конспект по теме №5

Разделы конспекта

1. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей, техника и курс лечебного массажа

2. Сочетание лечебного массажа с фармакотерапией, физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации

3. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника. Подходы в зависимости от тяжести повреждения. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды. Специфические приемы массажа.

4. Классификация нарушений осанки, сколиоза.

5. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах.

6. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки.

7. Дифференцированный подход к массажу укороченных и расслабленных мышц.

8. Алгоритм действия при шейном, грудном, пояснично-крестцовом остеохондрозе.

Области массажа, используемые приемы. Комбинация массажа с другими методами лечения.

*Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по теме
- составить краткий конспект по предложенным разделам

*Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания
4	7-8	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил или незначительные неточности
3	5-6	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	3-4	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1-2	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

#### 5.4 Примеры заданий для выполнения контрольных работ

##### Вариант 1

1. Лечебный массаж при ушибах мягких тканей, вывихах суставов, переломах костей конечностей, техника и курс лечебного массажа

2. Сочетание лечебного массажа с фармакотерапией, физиотерапией, лечебной физкультурой на этапе реабилитации

##### Вариант 2

1. Лечебный массаж при переломах костей таза и позвоночника. Подходы в зависимости от тяжести повреждения.

2. Объемы массажа в различные реабилитационные периоды.

3. Специфические приемы массажа.

##### Вариант 3

1. Классификация нарушений осанки, сколиоза.

2. Понятие о контрактурах, их видах. Техника и особенности массажа при сколиозе, контрактурах.

3. Комплексный характер массажа при нарушениях осанки.

*Краткие методические указания*

- изучить теоретический материал по
- выбрать один правильный ответ из предложенных (вариант 3) или выполнить задание (вариант 1 и 2)

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания



4	7-8	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	5-6	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	3-4	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	1-2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки