Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по
УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.18 14:49:05 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
МАССАЖ

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 8 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«МАССАЖ»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 5
«15» января 2025 г
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г

Заведующий кафедрой. И.В. Тимофеева

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетен-ции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии)./ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ПК-8	Восстановление утраченных возможностей организма, компенсация нарушенной или утраченной функции посредством различных методик массажа с учетом возраста	Восстановление утраченных возможностей организма, компенсация нарушенной или утраченной функции посредством различных методик массажа с учетом возраста	**Знает:** **Пороговый уровень** -понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа **Повышенный уровень** понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу **Высокий уровень** понятие «массаж»; классификацию и физиологическую сущность массажа; основные приемы массажа; показания и противопоказания к массажу, о технике различных видов массажа; методике проведения массажа. **Умеет:** **Пороговый уровень** -выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического, классического массажа. **Повышенный уровень** выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК "УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре** **Код 05.004 D/01.6** Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Необходимые знания по ПС - Приоритетные направления развития образовательной системы, адаптивной физической культуры и спорта Теоретические основы организации методической работы по адаптивной физической культуре и спорту Профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта A/02.5 Проведение медицинского массажа Уровень квалификации 5 **Анализ потребностей рынка труда** 1. Оказание помощи по поддержанию уровня физического

			Высокий уровень выполнить самомассаж; провести сеанс гигиенического, классического массажа **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** -владения приемами и техникой гигиенического классического массажа. **Повышенный уровень** владения приемами и техникой гигиенического классического массажа при различных патологиях. **Высокий уровень** владения приемами и техникой гигиенического классического массажа при различных патологиях и для различных нозологических групп**.**	развития и профилактики нарушений двигательной функции вне зависимости от пола и возраста с использованием средств и методов физической культуры, спорта, массажа, естественных факторов природы

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

	Трудоемкость/ зачетных единиц
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	8час
Лекции (Лек)	4час
Практические занятия (Пр)	4час
Самостоятельная работа, в том числе	-

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
1.1	**Тема** Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека. Лечебный массаж.	**Лекции** Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую систему. Физиологическое влияние массажа на опорно-двигательный аппарат. - Физиологическое влияние массажа на нервную систему. Физиологическое влияние массажа на дыхательную, пищеварительную систему и обмен веществ. Формы и методы массажа. Виды лечебного массажа. **Практические/семинарские / лабораторные занятия нет** Разбор конкретных ситуаций Больной М., 36 лет. Ds: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда крупноочаговый (прошло 3 недели после возникновения инфаркта). Методика массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время массажа). Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача)* Спортсмен, 20 лет, КМС, легкоатлет-спринтер перед соревнованиями находится в состоянии предстартовой лихорадки. Поставьте цели и задачи массажа, дайте рекомендации по организации массажа, составьте план массажа.	2 2	
1.2	Доклады, презентация. Методика выполнения массажа при патологии ССС и дыхательной системы. Методика выполнения массажа при патологии при заболеваниях ЖКТ, ОДА.	**Лекции** Методика выполнения массажа при стенокардии, гипертонии и гипотонии, инфаркте миокарда, варикозном расширении вен. Методика выполнения массажа при бронхиальной астме, остром бронхите, эмфиземе легких, плеврите. Требования к массажисту, обязанности массажиста. Виды массажа. Массаж отдельных частей тела Письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций, работа на тренажерах. Методика выполнения массажа при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика выполнения массажа при остеохондрозе и радикулите, переломах, ушибах, растяжениях, ожогах и отморожениях. **Практические/семинарские занятие** Лечебный массаж. Техника проведения лечебного массажа при различной патологии. Разбор конкретных ситуаций Практическое задание (задача) Спортсмен-тяжелоатлет, 22 года, МС, тренируется 2 раза в день,	2 2	

		подготовительный период тренировочного цикла. Травм нет. После тренировки и утром следующего дня характеризует свое состояние – «забиты мышцы». Дайте рекомендации по виду массажа, поставьте цели и задачи, составьте план массажа.		

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Лечебный массаж при различных заболеваниях	Решение ситуационных задач	0.25
Какова последовательность выполнения лечебного массажа при ушибах и растяжениях	Решение ситуационных задач	0.25
При каких травмах выполняется лечебный массаж	Решение ситуационных задач	0.5
Показания к гигиеническому массажу.	Решение ситуационных задач	0.25
При массаже спины	Решение ситуационных задач	0.25
Тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена	Решение ситуационных задач	0.5

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие способы классификации массажа Вам известны?
2. Какие виды массажа вам известны?
3. Какие виды массажа по показаниям Вам известны?
4. Какие виды массажа по способу исполнения вам известны?
5. Какой массаж называется гигиеническим?
6. Назовите показания к гигиеническому массажу;
7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?
8. Как и когда выполняется поглаживание?
9. Какие виды поглаживания Вам известны?
10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?
11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?
12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?
13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?
14. Как делается разминание?
15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?
16. Что такое вибрация?
17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?
18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?
19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?
20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?
21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?
22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?
23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?
24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?
25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?
26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?
27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?
28. Как выполняется массаж стопы?
29. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей?
30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?
31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?
32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?
33. Как выполняется массаж кисти?
34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?
35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?
36. Как выполняется гигиенический массаж живота?
37. Что такое спортивный массаж?
38. В чем отличие спортивного массажа от гигиенического?
39. Какие приемы применяются при массаже суставов?
40. Каковы условия применения пассивных движений?
41. Что такое пассивные движения?
42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?
43. Какова последовательность пассивных движений?
44. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в

плечевом суставе?
45. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в локтевом суставе?
46. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в лучезапястном суставе?
47. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в суставах кисти и пальцев?
48. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в тазобедренном суставе?
49. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в коленном суставе?
50. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в голеностопном суставе?
51. Какие виды спортивного массажа вам известны?
52. Что такое восстановительный массаж?
53. Что такое предварительный массаж?
54. Что такое тренировочный массаж?
55. Как выполняется восстановительный массаж?
56. Какие виды предварительного массажа вам известны?
57. Как выполняется предварительный массаж?
58. Когда, кому и зачем делается возбуждающий массаж?
59. Как делается возбуждающий массаж?
60. Когда, кому и зачем делается успокаивающий массаж?
61. Как делается успокаивающий массаж?
62. Когда, кому и зачем делается согревающий массаж?
63. Как делается согревающий массаж?
64. Что такое тренировочный массаж?

1 тест

1. Для оценки мышечного тонуса наиболее эффективным способом является

а) пункционное надавливание б) массажные линейные приемы

в) послойная пальпация

2. При наличии болевого синдрома при остеохондрозе позвоночника массажная методика исключает прием

а) поглаживание б) активное растирание

в) разминание г) непрерывная вибрация

3. При нейромиофиброзе показан массаж

а) расслабляющий

б) расслабляющий с чередованием с активным локальным раминанием очагов нейромиофиброза

в) точечный массаж

4. При третьей степени миогипертонуса

а) палец легко погружается в мышцу

б) для погружения нужно определенное усилие

в) мышца каменистой плотности

5. Характер головной боли напряжения

а) умеренная распирающая, давящая или сжимающая в виде обруча

б) интенсивная пульсирующая

в) интенсивная, сверлящая, раскалывающая

г) сверлящая

6. Признаки гипотрофии мышц

а) уменьшение объема, сглаживание контура

б) увеличение размера и контура мышцы

в) уменьшение размера, сглаживание контура, похудание мышцы

7. Клинические проявления миофасциального болевого синдрома зависят

а) от локализации триггерных пунктов

б) от причины, способствующей образованию триггерного пункта

в) от эмоционального напряжения

г) верно А и Б

8. Латентные триггерные пункты вызывают

а) дисфункцию мышцы б) локальное мышечное напряжение

в) болевой синдром

г) верно А и Б д) верно Б и В

9. Гиперпатией называют

а) парадоксальное сочетание повышения порога чувствительности при единичном болевом раздражении с длительной интенсивной болевой реакцией , вызываемой суммацией повторных болевых раздражений

б) боль в зоне иннервации нерва, обычно имеющая пароксизмальный характер

в) повышение чувствительности

10. Периостальный массаж заключается

а) в ритмическом надавливании на определенные кожные зоны

б) в ритмическом надавливании на определенные зоны надкостницы, отражающие зональные регуляторные изменения этой ткани

в) в последовательном расслаблении всех слоев тканей

11. Какие приемы массажа называются вибрацией

а) движение, при котором рука, производя надавливание, смещает в разных направлениях подлежащие ткани

б) такие приемы массажа, при помощи которых в массируемых тканях возникают колебательные движения различной амплитуды и частоты

в) все вышесказанное

12. При массаже конечностей у ребенка 1-го года жизни конечности находятся

а) в состоянии легкого сгибания

б) выпрямлены

в) верхние согнуты, нижние выпрямлены

13. Наиболее злокачественный по прогнозу и течению сколиоз

а) поясничный б) комбинированный (S-образный) в) грудной

14. При массаже груди избирательному массажу подвергаются

а) передние зубчатые мышцы

б) большие грудные и наружные межреберные мышцы

в) диафрагма

г) все вышеперечисленные мышцы

15. Массаж какой части тела не входит в общий массаж

а) спины, включая предплечья б) грудь в) верхние конечности г) головы

2 тест

1. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде исключает

а) рефлекторный массаж паравертебральных зон

б) интенсивный массаж непосредственно места травмы

в) приемы классического массажа, исключая место непосредственно травмы

2. Задачами массажа при вибрационной болезни, вызванной действием высокочастотной вибрации, являются

а) улучшение лимфо- и кровообращения в верхних конечностях, спинномозговая ликвидация ангиоспазма

б) подавление очага застойного возбуждения в ЦНС, улучшение и восстановление проводимости и возбудимости нервной системы

в) верно А и Б

3. В зависимости от целей различают следующие виды массажа

а) лечебный, гигиенический, спортивный

б) лечебный, спортивный, косметический

в) лечебный, гигиенический, спортивный, косметический

4. Характер ответных реакций организма на массаж зависит

а) от функционального состояния ЦНС

б) от исходного функционального состояния рецепторов, клинического проявления болезни, характера и методики массажа

в) верно А и Б

5. Максимальное мышечное расслабление достигается за счет

а) правильного исходного положения больного, соблюдения температурного режима в кабинете

б) правильного исходного положения , дизайна кабинета, психологического контакта «врач – пациент», соблюдения температурного режима в кабинете

в) психологического контакта врача с пациентом, использования эфирных масел

6. Локтевой сустав – это

а) шаровидный сустав б) мыщелковый сустав

в) эллипсоидный сложный сустав г) блоковидный сустав

7. Коленный сустав образован суставными поверхностями костей

а) бедренной и надколенником б) бедренной и малоберцовой

в) бедренной, большеберцовой и надколенником

8. Поглаживание способствует:

а) местному повышению температуры тела, понижению тканевого давления, ликвидации болевого синдрома

б) понижению артериального давления, понижению температуры тела

в) понижению порога болевой чувствительности у пациента

9. Противопоказанием к проведению массажа при заболеваниях бронхо-легочной системы является

а) эмфизема легких б) пневмосклероз

в) экссудативный плеврит в острой стадии

10. Что входит в понятие физиологического барьера

а) активные движения, пассивные движения, пружинение, преднапряжение, игра суставов

б) активные движения, пассивные движения, преднапряжение и анатомический разрыв

в) активные и пассивные движения, игра суставов и анатомический разрыв

11. Как исследуются активные движения

а) врач перемещает сегмент расслабленной конечности

б) выполнение больным заданного движения в доступном ему объеме

в) верно А и Б

12. Основные принципы техники миофасциального релиза

а) давление в) скручивание

б) тракция г) верно все

13. Сочетание массажа с электрофорезом гальваногрязью должно соблюдать в порядке

а) электрофорез – массаж б) массаж – электрофорез в) ничто не верно

14. Комплексная терапия при неврите лицевого нерва включает

а) постуральное лечение, тейпинг

б) артикуляционная гимнастика, ПИР и лечебная гимнастика для мимических мышц

в) массаж (классический, точечный), ИРТ, медикаментозное и физиолечение

г) верно В и Б д) верно все

15. До начала активного восстановления нарушенных функций при неврите лицевого нерва массаж направлен на

а) расслабление мышц здоровой стороны, создание в них дополнительной проприоцепции

б) повышение тонуса и улучшение трофики мышц пораженной стороны

в) верно А и Б

3 тест

1. Для снижения мышечного тонуса при спастических параличах используются следующие приемы массажа:

а) поверхностное поглаживание и вибрация б) глубокое поглаживание

в) растирание г) разминание

2. Биологически активные точки, используемые для точечного массажа, имеют следующие особенности, за исключением:

а) низкое электрическое сопротивление

б) низкий электрический потенциал

в) высокая кожная температура и болевая чувствительность

г) более высокий уровень обменных процессов, чем в окружающих участках кожи

д) особые морфологические структуры

3. Число биологически активных точек, расположенных на теле человека по ходу меридиана, составляет:

а) 250 г) 365

б) 310 д) 425 в) 350

4. Доминирующим симптомом в восстановительной стадии при спастических параличах является

а) мышечный гипертонус б) мышечный гипотонус в) синкинезии

5. Задачи массажа при заболеваниях органов дыхания

а) укрепление дыхательной мускулатуры

б) увеличение экскурсии грудной клетки, ЖЕЛ

в) улучшение крово- и лимфообращения, дренажной функции

г) верно все

6. Массаж по В.Н. Мошкову включает следующие анатомические области

а) волосистую часть головы, межлопаточную область

б) межлопаточную область, живот

в) межлопаточную область, воротниковую зону, волосистую часть головы, лицо, живот

7. Для стимуляции мышц при их гипотонусе используют следующие приемы

а) поверхностное и глубокое поглаживание, растирание, разминание, прерывистая вибрация

б) глубокое поглаживание и непрерывная вибрация

в) непрерывная вибрация, поглаживание, поверхностное растирание

8. Массаж при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника предусматривает воздействие на следующие анатомические области

а) паравертебральные зоны S_5- D_{10}, поясница, ягодицы, спина, нижние конечности

б) воротниковая область, поясница, спина

в) поясница, ягодицы, нижние конечности

9. Методы коррекции локальных патологически измененных миофасциальных структур

а) мобилизация

б) массаж триггерных пунктов путем непрерывной вибрации

в) релаксация тканей с использованием пассивного давления, пассивного растяжения, сжатия; мышечно-фасциальный релиз

10. При остеохондропатии апофизов тел нижнегрудных позвонков выполняются

а) релаксирующий массаж груди и живота, стимулирующий массаж нижних конечностей

б) релаксирующий массаж мышц спины и живота

в) релаксирующий массаж мышц груди, живота, нижних конечностей, укрепляющий массаж мышц спины

11. Дозировку массажа определяют все факторы, кроме

а) пол и возраст пациента, характер труда

б) порядковый номер процедуры

в) дистония мышц

12. Детям 3-4 месяцев при выполнении массажа применяют приемы все, кроме

а) поглаживания б) разминания и вибрации в) поглаживания и растирания

13. Задачи массажа при остеохондропатии головки бедренной кости (болезни Пертеса)

а) уменьшение отека тканей, профилактика тугоподвижности суставов

б) уменьшение и ликвидация болевого синдрома, улучшение крово- и лимфообращения, регенерация костной ткани, профилактика мышечной гипо- и атрофии, контрактуры суставов

в) профилактика образования контрактур суставов конечности, улучшение лимфо- и кровообращения

14. При сколиозе массаж является лечением

а) фоновым б) курсовым в) верно А и Б

15. При сколиотической болезни массажу подвергаются анатомические области

а) спина

б) спина, ягодицы, поясница, живот

в) спина, поясница, грудь, ягодицы, живот

4 тест

1. В каком возрасте у детей до 1 года начинают применять прием разминания

а) 3 месяца б) 4-6 месяцев в) 6-8 месяцев

2. Лицевой нерв иннервирует

а) мимические мышцы, мышцы наружного уха и затылочное брюшко затылочно-лобной мышцы

б) жевательные мышцы в) жевательные и мимические мышцы

3. Для лучшего доступа к передней поверхности суставной сумки плечевого сустава руку пациента следует

а) опустить вдоль туловища

б) заложить за спину

в) положить на противоположное плечо

4. Массаж органов брюшной полости начинают

а) с массажа брюшной стенки с избирательным воздействием на мышцы

б) с массажа органа

в) с массажа брюшной стенки без избирательного воздействия на мышцы

5. Массаж применяют

а) внеочагово – выше места поражения б) очагово – на области поражения

в) симметрично очагу поражения г) все верно

6. Положение пациента во время массажа при гипертонической болезни

а) сидя, облокотившись о спинку стула б) лежа на спине в) лежа на животе

7. Цель массажа при травмах опорно-двигательного аппарата

а) усилить кровообращение в зоне повреждения

б) уменьшить болевые ощущения

в) способствовать рассасыванию экссудатов, кровоизлияний

г) при переломах ускорить образование костной мозоли

д) все верно

8. Общие правила массажа

а) движение идет по ходу лимфатических путей, к ближайшим лимфатическим узлам

б) лимфатические узлы не массируются в) не должно быть болевых ощущений

г) мышцы максимально расслаблены д) удобное положение больного

9. Сколько суставов входит в локтевое сочленение

а) 2 (плечелоктевой и плечелучевой)

б) 3 (плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой

10. Когда возможно наибольшее сгибание в тазобедренном суставе

а) при сгибании прямой ноги

б) при согнутой в коленном суставе голени

в) при сгибании прямой ноги и тыльном сгибании стопы

11. Сколиотическая болезнь это

а) боковое искривление позвоночника

б) сложная деформация – искривление во фронтальной плоскости (сколиоз), в горизонтальной (торсия) и в саггитальной с увеличением или уменьшением физиологических изгибов

в) искривление во фронтальной плоскости (сколиоз), в саггитальной с увеличением или уменьшением физиологических изгибов

12. Прежде чем приступить к массажу, массирующий должен

а) ознакомиться с диагнозом

б) ознакомиться с диагнозом, расспросить о самочувствии, выслушать жалобы

в) ознакомиться с диагнозом, расспросить о самочувствии, выслушать жалобы, осмотреть и пропальпировать массируемую область тела

13. При общем массаже

а) пациента обнажают полностью, прикрывают простыней и последовательно открывают массируемую часть тела

б) пациента постепенно раздевают

в) пациента полностью обнажают

14. При массировании головы массажист стоит

а) позади сидящего больного б) впереди сидящего больного

в) сбоку от лежащего пациента

15. Минимальная площадь отдельной комнаты для массажа составляет

а) 12 кв.м б) 18 кв.м в) 8 кв.м

5 тест

1. При массаже больного в положении лежа массажист

а) стоит сбоку от пациента

б) стоит сбоку лицом к головному концу кушетки

в) стоит сбоку от пациента, причем массирующая рука обращена к массируемой поверхности

2. Положение массируемого при массаже головы

а) лежа на спине б) сидя в) сидя, руки на массажном столике

3. При массаже отдельных областей конечности вначале выполняется

а) подготовительный массаж б) массаж нижележащей области

в) массаж самой области

4. Наиболее чувствительны к раздражению области тела

а) приводящие мышцы бедра и внутренние поверхности рук

б) передняя поверхность голени в) область ягодиц

5. Показаниями к сегментарному массажу при заболеваниях периферических сосудов являются все заболевания, кроме

а) облитерирующий эндартериит в стадии ремиссии

б) варикозное расширение вен в) облитерирующий атеросклероз

г) синдром и болезнь Рейно д) флебит и тромбофлебит

6. Основные лечебные задачи массажа при ожирении

а) нормализация обменных процессов

б) улучшение крово- и лимфообращения в органах и тканях

в) снижение массы тела г) все ответы правильные

7. Массаж при заболеваниях женских половых органов назначают при

а) предменструальном синдроме б) хроническом аднексите

в) недержании мочи г) аменорее д) все верно

8. Техника лимфатического дренажа включает

а) глубокое поглаживание в области II-III межреберья слева, справа

б) глубокое круговое поглаживание на уровне шва грудины

в) глубокое линейное поглаживание по принципу отсасывающего массажа нижних конечностей г) все верно

9. При шейном остеохондрозе в сочетании с ИБС при массаже исключают прием

а) растирание б) разминание в) вибрацию прерывистую г) верно Б и В

10. При последствиях острого нарушения мозгового кровообращения методика массажа исключает прием

а) поглаживание б) разминание в) растирание г) прерывистая вибрация

11. Дыхательный массаж при бронхо-легочной патологии включает

а) сжатие-сдавление грудной клетки в латеральном направлении снизу вверх, помещая пальцы в межреберные промежутки

б) сжатие-сдавление-грудной клетки в передне-заднем направлении

в) верно А и Б

12. Визуальные признаки гипертоничной, укороченной мышцы в статике

а) сближение мест прикрепления, увеличение и деформация контуров тела над местом расположения

б) уплощение (сглаженность) контуров тела над местом расположения, удаление мест прикрепления

в) взаимоудаление мест прикрепления и увеличение контура тела над местом ее расположения

13. В каких мышцах наиболее часто встречаются триггерные пункты

а) в укороченных б) в расслабленных

в) в укороченных и расслабленных одинаково часто

14. При изометрическом напряжении

а) движения в суставе нет б) точки прикрепления остаются на месте

в) происходит движение в суставе г) верно А и Б

15. В чем основное отличие ПИР от стрейчинга

а) выбор ПН-ткани

б) использование фаз вдоха и выдоха

в) растягивание ткани без предварительного напряжения

г) использование глазодвигательных реакций

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин.- М.: Факир, 2010.- 464с.
2. Ануфриева, М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.
3. Кортунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Кортунов.- СПб.: Диля.-2010.- 144с.

7.2. Дополнительная литература

1. Научно-практический журнал: «Лечебная Физкультура и Спортивная медицина», Москва, 2014 г. Дубровский, В. И.
2. Дубровский, В.И. Лечебный массаж/В. И. Дубровский.- М.: ВЛАДОС,2007

7.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

8.2. Материально-техническое обеспечение

331 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна,85; 206 кабинет массажа Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

206 ауд. Массажные кушетки, валики, стенды 5 шт. 331 ауд. Парты – 25 шт., стулья – 49 шт., доска классная – 1 шт., стенд – 4 шт., проектор и экран – 1 шт., стол письменный – 1 шт., жалюзи – 4., кулер – 1 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **«Массаж»** предполагает следующие формы работы: лекции, практические занятия.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.