

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 19.06.2025 12:52:50
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» мая 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Массаж в физической реабилитации (Б1.В.03)

Направление подготовки	<i>49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы магистратуры	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>магистр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2025</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 2 семестр заочная: 1, 2 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С., ст.
преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «06» мая 2025 г. №26

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «21» мая 2025 г. №10

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у магистров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), предусмотренных ФГОС в части знаний, практических умений и навыков в выполнении различных видов массажа.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение студентами основ знаний по истории развития, анатомо-физиологическим, гигиеническим основам лечебного массажа, показаниям и противопоказаниям к массажу, видам, формам и методам массажа;
- формировать у студентов практические умения и навыки выполнения приемов разных видов массажа;
- обеспечить освоение студентами методик массажа при различных травмах и заболеваниях в физической реабилитации.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Массаж в физической реабилитации» (Б1.В.03) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Массаж в физической реабилитации» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1 Способен определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социальной среды; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; владеть методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки	ПК-1.3 Применяет на практике технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; ПК-1.4 Владеет методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки
Профессиональный стандарт 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере» / ОТФ: В/02.7 Планирование, координация и оценка реабилитационных (абилитационных) мероприятий, управление реабилитационными (абилитационными) мероприятиями	

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	36

1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/6	24/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72	72
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	6	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/2	6/4	8/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50	48/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
Раздел 1. Теоретические основы лечебного массажа		6	0	0	6	12
1.1	История развития и анатомо-физиологические основы лечебного массажа	2	-	-	2	4
1.2	Формы, методы и виды лечебного массажа. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения.	2	-	-	2	4
1.3	Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к лечебному массажу	2	-	-	2	4
Раздел 2. Частные методики лечебного массажа		6	24	6	66	96
2.1	Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	-	-	6	8
2.1.1	Массаж при переломах костей, ушибах, растяжениях	-	2	2	6	8

	связок и повреждениях мышц					
2.1.2	Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии	-	2	2	6	8
2.2	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	-	4	2	6	10
2.3	Массаж при заболеваниях органов дыхания	-	2	-	6	8
2.4	Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы	-	4	-	6	10
2.5	Массаж при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	-	2	-	6	8
2.6	Сегментарно-рефлекторный массаж	2	2	-	6	10
2.7	Точечный массаж	2	2	-	6	10
2.8	Косметический массаж	-	2	-	6	8
2.9	Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста	-	2	-	6	8
Итого:		12	24	6	72	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
Раздел 1. Теоретические основы лечебного массажа		2	0	0	26	28
1.1	История развития и анатомо-физиологические основы лечебного массажа	-	-	-	10	10
1.2	Формы, методы и виды лечебного массажа. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения.	1	-	-	8	9
1.3	Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к лечебному массажу	1	-	-	8	9
Раздел 2. Частные методики лечебного массажа		0	8	6	72	80
2.1	Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	-	-	-	12	12
2.1.1	Массаж при переломах костей, ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц	-	2	2	12	14
Итого за 1 семестр:		2	2	2	50	54
2 семестр						
2.1.2	Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии	-	2	2	5	7
2.2	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	-	1	1	5	6
2.3	Массаж при заболеваниях органов дыхания	-	-	-	5	5
2.4	Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы	-	1	1	6	7
2.5	Массаж при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	-	-	-	5	5
2.6	Сегментарно-рефлекторный массаж	-	1	-	5	6
2.7	Точечный массаж	-	-	-	6	6
2.8	Косметический массаж	-	-	-	5	5

2.9	Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста	-	1	-	6	7
Итого за 2 семестр:		0	6	4	48	54
Итого:		2	8	6	98	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

1	Раздел «Теоретические основы лечебного массажа»
	<i>Тема «История развития и анатомо-физиологические основы лечебного массажа»</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о лечебном массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития лечебного массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервно-рефлекторный, гуморальный, механический, психологический. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Повторить топографию мышц тела человека, строение и функции нервной, лимфатической и кровеносной систем организма.</p>
	<i>Тема «Формы, методы и виды лечебного массажа. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения»</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Продолжительность сеанса общего массажа. Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже и методика его проведения. Краткая характеристика сеанса частного массажа. Методика частного массажа. Понятие о курсе массажа (в лечебной практике, в спорте). Классификация методов лечебного массажа. Характеристика ручного, аппаратного, комбинированного и ножного методов массажа. Классификация и краткая характеристика видов лечебного массажа: сегментарно-рефлекторного, соединительнотканного, периостального, точечного. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения. Криомассаж. Баночный массаж.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Повторить основные и вспомогательные приемы массажа. Заполнить таблицу «Наиболее эффективные приемы классического массажа, применяемые в лечебной практике».</p>
	<i>Тема «Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к лечебному массажу»</i>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю. Требования к массажному столу. Требования к массажисту и массируемому. Поза массируемого и массирующего. Режим работы массажиста. Классификация смазывающих веществ, применяемых в массаже. Показания к</p>

	<p>проведению лечебного массажа. Противопоказания к назначению лечебного массажа: абсолютные, относительные и местные.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Ознакомиться с количеством условных массажных единиц при выполнении процедур массажа различных частей тела, применяемых в лечебной практике; разучить комплекс специальных упражнений для укрепления мышц кисти и пальцев рук.</p>
2	Раздел «Частные методики лечебного массажа»
	<i>Тема «Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата»</i>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о травме. Виды травм. Периоды лечения. Показания и противопоказания к проведению массажа. Задачи массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Особенности выполнения различных видов массажа на разных этапах лечения и реабилитации больных. Массаж при повреждениях костей. Характер повреждений костей, показания и противопоказания к массажу. Периоды лечения переломов. Методика массажа в различные периоды реабилитации. Массаж при заболеваниях суставов. Основные клинические проявления воспалительных и обменно-дистрофических заболеваний суставов. Принципы лечения. Место и значение массажа в комплексном лечении и реабилитации больных. Показания и противопоказания к массажу.</p> <p><i>СР.</i> Работа с литературой. Изучить особенности применения лечебных растирок, мазей, гелей, кремов.</p>
	<i>Тема «Массаж при переломах костей, ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц»</i>
2.1.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Массаж при переломах. Массаж при повреждениях мягких тканей. Понятие об ушибе. Клинические проявления. Методика массажа при ушибах. Проведение массажа с учетом расстройств лимфо- и кровообращения. Массаж по отсасывающей методике (дренажный массаж). Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа при разрыве ахиллова сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.</p> <p><i>СР.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при переломах, ушибах, растяжениях связок и заболеваниях мышц.</p>
	<i>Тема «Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии»</i>
2.1.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Классификация нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Понятие о сколиотической болезни. Методика массажа при грудном и поясничном S-образных сколиозах. Методика массажа при S-образном сколиозе. Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Понятие о плоскостопии, причины возникновения, виды и степени плоскостопия. Методика массажа при плоскостопии.</p> <p><i>СР.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.</p>
	<i>Тема «Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Цели, задачи, механизмы и влияние массажа на организм при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к массажу при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основные клинические проявления заболеваний сердечно-сосудистой системы. Методика массажа при гипертонической болезни. Методика массажа при гипотонической болезни. Методика массажа при варикозном расширении вен нижних конечностей.</p> <p><i>СР.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p>
	<i>Тема «Массаж при заболеваниях органов дыхания»</i>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Значение и задачи массажа в комплексном лечении и реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Показания и противопоказания к проведению массажа. Особенности массажа при различных заболеваниях дыхательной системы. Методика массажа при бронхиальной астме. Методика массажа при пневмонии. Применение различных видов массажа и дыхательных упражнений. Дренажный массаж. ПеркуSSIONный массаж. Сочетания массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами. Интенсивно-сегментарный массаж при заболеваниях органов дыхания по Кузнецову. Обоснование</p>

	<p>использования массажа ассиметричных зон при заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания к назначению. Границы массируемых зон.</p> <p><i>СР.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях дыхательной системы.</p>
	<p><i>Тема «Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы»</i></p>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Массаж при травматических повреждениях нервной системы. Основные клинические проявления поражений центральной и периферической нервной системы при травмах. Дифференциация центральных и периферических расстройств. Цель и задачи массажа при травмах и заболеваниях нервной системы. Массаж при вялых параличах. Основные клинические проявления заболеваний периферической нервной системы. Анализ состояния мышц и двигательных функций. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении и реабилитации больных. Особенности подготовки к массажу при вялых параличах. Роль исходных положений. Виды и методики массажа, используемые при лечении. Особенности сочетания массажа, пассивных и активных движений. Массаж при спастических параличах.</p> <p><i>СР.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.</p>
	<p><i>Тема «Массаж при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ»</i></p>
2.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Массаж при заболеваниях желудка. Задачи и особенности проведения различных видов массажа в зависимости от секреторной функции желудка. Показания к массажу. Особенности методик массажа при заболеваниях органов пищеварения. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика массажа при нарушении моторной функции толстого кишечника. Массаж при заболеваниях желчевыводящих путей. Методика массажа при сахарном диабете.</p> <p><i>СР.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях пищеварительной системы. Изучить методику массажа при хронических колитах и дискинезиях.</p>
	<p><i>Тема «Сегментарно-рефлекторный массаж»</i></p>
2.6	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Анатомо-физиологические основы массажа. Сегментарная иннервация внутренних органов. Клинико-физиологическое обоснование методики сегментарно-рефлекторного массажа. Виды рефлекторных изменений. Дозировка сегментарного массажа. Техника и методика выполнения массажных приемов и методика массажа.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Выявление рефлекторных изменений в коже, соединительной ткани, мышцах, надкостнице. Техника и методика выполнения приемов сегментарно-рефлекторного массажа: «сверление», «пила», «вилка», воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков, «перекатывание валика», натяжение, вибрация, «сдвигание», надавливание, воздействие на окологлопаточную область, сотрясение таза, растяжение грудной клетки. Последовательность сегментарного массажа.</p> <p><i>СР.</i> Закрепление и совершенствование техники приемов сегментарно-рефлекторного массажа.</p>
	<p><i>Тема «Точечный массаж»</i></p>
2.7	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Анатомо-физиологические основы точечного массажа. Способы нахождения и топография биологически активных точек. Классификация точек. Показания и противопоказания. Понятие о меридианах. Техника выполнения точечного массажа. Приемы точечного массажа. Различия техники точечного массажа в зависимости от задач массажа. Понятие об индивидуальном цуне. Проекция внутренних органов на ладони и подошвенной поверхности стопы.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Техника выполнения точечного массажа. Успокаивающая (тормозящая) и стимулирующая методики точечного массажа. Частные методики точечного массажа. Массаж при гипертонической болезни. Массаж при гипотонии. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Массаж для профилактики острых респираторных вирусных инфекций по А. А. Уманской. Частные методики точечного массажа. Массаж при головной боли. Массаж при миозите и судорогах мышц. Массаж при растяжениях связок и заболеваниях суставов. Массаж при хронических заболеваниях пищеварительной системы.</p>

	<i>СР. Закрепление и совершенствование техники выполнения точечного массажа. Изучить методики массажа стоп и кистей.</i>
	<i>Тема «Косметический массаж»</i>
2.8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11. Понятие, задачи и воздействие косметического массажа. Виды косметического массажа. Показания и противопоказания к косметическому массажу. Гигиенические требования к проведению косметического массажа. Подготовка кожи лица и шеи. Направление массажных линий на лице и основные правила выполнения массажных приемов. Приемы, техника и методика косметического массажа. Методика косметического самомассажа.</i>
	<i>СР. Закрепить навыки косметического массажа и самомассажа.</i>
	<i>Тема «Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста»</i>
2.9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12. Анатомо-физиологические особенности детей младенческого и раннего возраста. Значение лечебной гимнастики и массажа в физическом воспитании. Массаж и гимнастика здоровых детей младенческого и раннего возраста. Методика проведения гимнастики и массажа с учетом физиологического формирования двигательных навыков ребенка. Гигиенические условия проведения массажа и гимнастики у детей. Массаж детей в раннем возрасте (до года). Методика массажа по периодам. Массаж и гимнастика при заболеваниях детей младенческого и раннего возраста. Массаж как средство профилактики и лечения рахита. Гигиенические условия проведения массажа. Общий и местный массаж при рахите в различные периоды лечения. Значение и задачи массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении детей при гипотрофии и недоношенности. Особенности их проведения с учетом степени заболевания и формирования двигательных навыков ребенка. Массаж при последствиях гипоксически-травматических повреждений нервной системы у младенцев, массаж при детском церебральном параличе.</i>
	<i>СР. Закрепление и совершенствование методики массажа и гимнастики в раннем возрасте; методик массажа при заболеваниях детей раннего возраста.</i>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

1	Раздел «Теоретические основы лечебного массажа»
	<i>Тема «История развития и анатомо-физиологические основы лечебного массажа»</i>
1.1	<i>Самостоятельная работа. Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие о лечебном массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития лечебного массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервно-рефлекторный, гуморальный, механический, психологический. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ. Повторить топографию мышц тела человека, строение и функции нервной, лимфатической и кровеносной систем организма.</i>
	<i>Тема «Формы, методы и виды лечебного массажа. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения»</i>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 1. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Продолжительность сеанса общего массажа. Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по уча-</i>

	<p>сткам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже и методика его проведения. Краткая характеристика сеанса частного массажа. Методика частного массажа. Понятие о курсе массажа (в лечебной практике, в спорте). Классификация методов лечебного массажа. Характеристика ручного, аппаратного, комбинированного и ножного методов массажа. Классификация и краткая характеристика видов лечебного массажа: сегментарно-рефлекторного, соединительнотканного, периостального, точечного. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения. Криомассаж. Баночный массаж.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторить основные и вспомогательные приемы массажа. Заполнить таблицу «Наиболее эффективные приемы классического массажа, применяемые в лечебной практике».</p>
1.3	<p><i>Тема «Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к лечебному массажу»</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю. Требования к массажному столу. Требования к массажисту и массируемому. Поза массируемого и массирующего. Режим работы массажиста. Классификация смазывающих веществ, применяемых в массаже. Показания к проведению лечебного массажа. Противопоказания к назначению лечебного массажа: абсолютные, относительные и местные.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Ознакомиться с количеством условных массажных единиц при выполнении процедур массажа различных частей тела, применяемых в лечебной практике; разучить комплекс специальных упражнений для укрепления мышц кисти и пальцев рук.</p>
2	Раздел «Частные методики лечебного массажа»
2.1	<p><i>Тема «Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата»</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие о травме. Виды травм. Периоды лечения. Показания и противопоказания к проведению массажа. Задачи массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Особенности выполнения различных видов массажа на разных этапах лечения и реабилитации больных. Массаж при повреждениях костей. Характер повреждений костей, показания и противопоказания к массажу. Периоды лечения переломов. Методика массажа в различные периоды реабилитации. Массаж при заболеваниях суставов. Основные клинические проявления воспалительных и обменно-дистрофических заболеваний суставов. Принципы лечения. Место и значение массажа в комплексном лечении и реабилитации больных. Показания и противопоказания к массажу. Изучить особенности применения лечебных растирок, мазей, гелей, кремов.</p>
2.1.1	<p><i>Тема «Массаж при переломах костей, ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Массаж при переломах. Массаж при повреждениях мягких тканей. Понятие об ушибе. Клинические проявления. Методика массажа при ушибах. Проведение массажа с учетом расстройств лимфо- и кровообращения. Массаж по отсасывающей методике (дренажный массаж). Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа при разрыве ахиллова сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при переломах, ушибах, растяжениях связок и заболеваниях мышц.</p>
2.1.2	<p><i>Тема «Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Классификация нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Понятие о сколиотической болезни. Методика массажа при грудном и поясничном S-образных сколиозов. Методика массажа при S-образном сколиозе. Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Понятие о плоскостопии, причины возникновения, виды и степени плоскостопия. Методика массажа при плоскостопии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.</p>

	<i>Тема «Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»</i>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Цели, задачи, механизмы и влияние массажа на организм при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к массажу при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основные клинические проявления заболеваний сердечно-сосудистой системы. Методика массажа при гипертонической болезни. Методика массажа при гипотонической болезни. Методика массажа при варикозном расширении вен нижних конечностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p>
	<i>Тема «Массаж при заболеваниях органов дыхания»</i>
2.3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Значение и задачи массажа в комплексном лечении и реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Показания и противопоказания к проведению массажа. Особенности массажа при различных заболеваниях дыхательной системы. Методика массажа при бронхиальной астме. Методика массажа при пневмонии. Применение различных видов массажа и дыхательных упражнений. Дренажный массаж. ПеркуSSIONный массаж. Сочетания массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами. Интенсивно-сегментарный массаж при заболеваниях органов дыхания по Кузнецову. Обоснование использования массажа ассиметричных зон при заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания к назначению. Границы массируемых зон. Изучение и совершенствование методик массажа при заболеваниях дыхательной системы.</p>
	<i>Тема «Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы»</i>
2.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Массаж при травматических повреждениях нервной системы. Основные клинические проявления поражений центральной и периферической нервной системы при травмах. Дифференциация центральных и периферических расстройств. Цель и задачи массажа при травмах и заболеваниях нервной системы. Массаж при вялых параличах. Основные клинические проявления заболеваний периферической нервной системы. Анализ состояния мышц и двигательных функций. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении и реабилитации больных. Особенности подготовки к массажу при вялых параличах. Роль исходных положений. Виды и методики массажа, используемые при лечении. Особенности сочетания массажа, пассивных и активных движений. Массаж при спастических параличах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.</p>
	<i>Тема «Массаж при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ»</i>
2.5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Массаж при заболеваниях желудка. Задачи и особенности проведения различных видов массажа в зависимости от секреторной функции желудка. Показания к массажу. Особенности методик массажа при заболеваниях органов пищеварения. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика массажа при нарушении моторной функции толстого кишечника. Массаж при заболеваниях желчевыводящих путей. Методика массажа при сахарном диабете. Изучение и совершенствование методик массажа при заболеваниях пищеварительной системы. Изучить методику массажа при хронических колитах и дискинезиях.</p>
	<i>Тема «Сегментарно-рефлекторный массаж»</i>
2.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Выявление рефлекторных изменений в коже, соединительной ткани, мышцах, надкостнице. Техника и методика выполнения приемов сегментарно-рефлекторного массажа: «сверление», «пила», «вилка», воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков, «перекатывание валика», натяжение, вибрация, «сдвигание», надавливание, воздействие на окологлопаточную область, сотрясение таза, растяжение грудной клетки. Последовательность сегментарного массажа.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Анатомо-физиологические основы массажа. Сегментарная иннервация внутренних органов. Клинико-физиологическое обоснование методики сегментарно-рефлекторного массажа. Виды рефлекторных изменений. Дозировка сегментарного</p>

	<p>массажа. Техника и методика выполнения массажных приемов и методика массажа. Закрепление и совершенствование техники приемов сегментарно-рефлекторного массажа.</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема «Точечный массаж»</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Анатомо-физиологические основы точечного массажа. Способы нахождения и топография биологически активных точек. Классификация точек. Показания и противопоказания. Понятие о меридианах. Техника выполнения точечного массажа. Приемы точечного массажа. Различия техники точечного массажа в зависимости от задач массажа. Понятие об индивидуальном цуне. Проекция внутренних органов на ладони и подошвенной поверхности стопы. Техника выполнения точечного массажа. Успокаивающая (тормозящая) и стимулирующая методики точечного массажа. Частные методики точечного массажа. Массаж при гипертонической болезни. Массаж при гипотонии. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Массаж для профилактики острых респираторных вирусных инфекций по А. А. Уманской. Частные методики точечного массажа. Массаж при головной боли. Массаж при миозите и судорогах мышц. Массаж при растяжениях связок и заболеваниях суставов. Массаж при хронических заболеваниях пищеварительной системы. Изучение и совершенствование техники выполнения точечного массажа. Изучить методики массажа стоп и кистей.</p>
2.7	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Косметический массаж»</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие, задачи и воздействие косметического массажа. Виды косметического массажа. Показания и противопоказания к косметическому массажу. Гигиенические требования к проведению косметического массажа. Подготовка кожи лица и шеи. Направление массажных линий на лице и основные правила выполнения массажных приемов. Приемы, техника и методика косметического массажа. Методика косметического самомассажа. Изучить приемы и методику косметического массажа и самомассажа.</p>
2.8	<p style="text-align: center;"><i>Тема «Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Анатомо-физиологические особенности детей младенческого и раннего возраста. Значение лечебной гимнастики и массажа в физическом воспитании. Массаж и гимнастика здоровых детей младенческого и раннего возраста. Методика проведения гимнастики и массажа с учетом физиологического формирования двигательных навыков ребенка. Гигиенические условия проведения массажа и гимнастики у детей. Массаж детей в раннем возрасте (до года). Методика массажа по периодам. Массаж и гимнастика при заболеваниях детей младенческого и раннего возраста. Массаж как средство профилактики и лечения рахита. Гигиенические условия проведения массажа. Общий и местный массаж при рахите в различные периоды лечения. Значение и задачи массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении детей при гипотрофии и недоношенности. Особенности их проведения с учетом степени заболевания и формирования двигательных навыков ребенка. Массаж при последствиях гипоксически-травматических повреждений нервной системы у младенцев, массаж при детском церебральном параличе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методики массажа и гимнастики в раннем возрасте; методик массажа при заболеваниях детей раннего возраста. Работа с литературой.</p>
2.9	

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 368 с. – 15 экз.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 576 с. – 8 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 258 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/62950.html> (дата обращения: 13.08.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Куршев, А.В. Лечебный массаж для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / А. В. Куршев. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2018. — 148 с. — ISBN 978-5-7882-2496-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/100672.html> (дата обращения: 13.08.2022). – 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82673.html> (дата обращения: 13.08.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/82673>
4. Пинигина, И.В. Массаж. Учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – Чайковский, 2003. – 47 с. – <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename>
5. Позняков, В.С. Массаж: учеб. пос.- СПб. 2010.- гриф УМО [Электронный ресурс]. – [http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0265_massazh_\(2010\)\(301 - Uh\).pdf&reserved=0265_massazh_\(2010\)\(301 - Uh\)](http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=0265_massazh_(2010)(301-Uh).pdf&reserved=0265_massazh_(2010)(301-Uh))
6. Усакова, Н.А. Точечный массаж для начинающих / Н. А. Усакова. – Москва : Издательство «Спорт», 2018. – 112 с. – ISBN 978-5-9500182-2-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/78348.html> (дата обращения: 13.08.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер

18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии