

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.06.2026 14:22:38
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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-педагогическое совершенствование – физическая реабилитация:
Специальные виды массажа (Б1.В.01.03)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физическая реабилитация»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2026</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачетных единиц: 4 часов: 144</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет с оценкой</i> |

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «17» марта 2026 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. №9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся представлений об общих принципах и методических правилах применения массажа при различных заболеваниях, обучение практическим умениям и навыкам выполнения лечебного и спортивного 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 различных видов массажа;
- обеспечить освоение студентами методик массажа при различных травмах и заболеваниях, методик спортивного массажа.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Профессионально-педагогическое совершенствование – физическая реабилитация: Специальные виды массажа» 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 «Профессионально-педагогическое совершенствование – физическая реабилитация: Специальные виды массажа» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|--|--|
| ПК-1 Способен разрабатывать методики физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с использованием различных средств и форм ЛФК и лечебного массажа; оценивать эффективность процесса физической реабилитации. | ПК-1.4 Умеет подбирать средства и методы реабилитации с учетом нарушений в состоянии здоровья. |
| ПК-3 Способен учитывать возможности применения физиотерапевтических воздействий при разработке методик физической реабилитации и применять навыки мануального воздействия на организм человека. | ПК-3.2 Знает особенности применения методик лечебного массажа при травмах и заболеваниях. ПК-3.3 Умеет осуществлять процедуры лечебного массажа. ПК-3.4 Владеет навыками мануального воздействия на организм человека с целью восстановления утраченных или временно нарушенных функций организма с учетом показаний и противопоказаний и механизмов воздействия. |
| 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» / ОТФ: В. Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. | |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|---|----------------------|-------|
| | | 7 сем. | Всего |
| 1 | Контактная работа | 66 | 66 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 22 | 22 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 44/10 | 44/10 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 78/0 | 78/0 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет с оценкой | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | 144 | 144 |
| | <i>в академических часах</i> | 4 | 4 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | | |

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|---|----------------------|-------|
| | | 7 сем. | Всего |
| 1 | Контактная работа | 18 | 18 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 8 | 8 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 10/4 | 10/4 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 126/4 | 126/4 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет с оценкой | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | 144 | 144 |
| | <i>в академических часах</i> | 4 | 4 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | | |

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 | | | |
| 1 | Раздел Теоретические основы лечебного массажа | 6 | 0 | 0 | 6 | 12 |
| 1.1 | История развития и анатомо-физиологические основы лечебного массажа | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| 1.2 | Формы, методы и виды лечебного массажа. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения. | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| 1.3 | Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к лечебному массажу | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| 2 | Раздел Частные методики лечебного массажа | 12 | 36 | 10 | 56 | 104 |
| 2.1 | Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 2 | 0 | 0 | 4 | 6 |

| | | | | | | |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 2.1.1 | Массаж при ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц | 0 | 2 | 2 | 4 | 6 |
| 2.1.2 | Массаж при переломах костей, заболеваниях суставов и позвоночника | 0 | 2 | 2 | 4 | 6 |
| 2.1.3 | Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии | 0 | 2 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 2 | 4 | 4 | 4 | 10 |
| 2.3 | Массаж при заболеваниях органов дыхания | 2 | 4 | 0 | 4 | 10 |
| 2.4 | Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы | 2 | 4 | 0 | 4 | 10 |
| 2.5 | Массаж при заболеваниях органов пищеварения | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| 2.6 | Массаж при нарушениях обмена веществ | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| 2.7 | Сегментарно-рефлекторный массаж | 2 | 4 | 0 | 4 | 10 |
| 2.8 | Точечный массаж | 2 | 4 | 0 | 4 | 10 |
| 2.9 | Периостальный массаж | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| 2.10 | Соединительнотканый массаж | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| 2.11 | Косметический массаж | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| 3 | Раздел Массаж в детском и пожилом возрасте | 0 | 4 | 0 | 6 | 10 |
| 3.1 | Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста. Особенности проведения массажа в пожилом возрасте | 0 | 4 | 0 | 6 | 10 |
| 4 | Раздел Спортивный массаж | 4 | 4 | 0 | 10 | 18 |
| 4.1 | Классификация и характеристика видов спортивного массажа. Массаж в комплексной реабилитации спортсменов-инвалидов | 2 | 0 | 0 | 4 | 6 |
| 4.2 | Типичные травмы и методики массажа в различных видах спорта | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| Итого: | | 22 | 44 | 10 | 78 | 144 |

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 | Раздел Теоретические основы лечебного массажа | 6 | 0 | 0 | 20 | 26 |
| 1.1 | История развития и анатомо-физиологические основы лечебного массажа | 2 | 0 | 0 | 6 | 8 |
| 1.2 | Формы, методы и виды лечебного массажа. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения. | 2 | 0 | 0 | 8 | 10 |
| 1.3 | Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к лечебному массажу | 2 | 0 | 0 | 6 | 8 |
| 2 | Раздел Частные методики лечебного массажа | 0 | 8 | 4 | 94 | 102 |
| 2.1 | Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| 2.1.1 | Массаж при ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц | 0 | 2 | 0 | 8 | 10 |
| 2.1.2 | Массаж при переломах костей, заболеваниях суставов и позвоночника | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| 2.1.3 | Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии | 0 | 2 | 2 | 8 | 10 |
| 2.2 | Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 0 | 2 | 2 | 8 | 10 |
| 2.3 | Массаж при заболеваниях органов дыхания | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| 2.4 | Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 |
| 2.5 | Массаж при заболеваниях органов пищеварения | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| 2.6 | Массаж при нарушениях обмена веществ | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| 2.7 | Сегментарно-рефлекторный массаж | 0 | 2 | 0 | 6 | 8 |

| | | | | | | |
|---------------|---|----------|-----------|----------|------------|------------|
| 2.8 | Точечный массаж | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 |
| 2.9 | Периостальный массаж | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 2.10 | Соединительнотканый массаж | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 2.11 | Косметический массаж | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 |
| 3 | Раздел Массаж в детском и пожилом возрасте | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 |
| 3.1 | Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста. Особенности проведения массажа в пожилом возрасте | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 |
| 4 | Раздел Спортивный массаж | 2 | 2 | 0 | 8 | 12 |
| 4.1 | Классификация и характеристика видов спортивного массажа. Массаж в комплексной реабилитации спортсменов-инвалидов | 2 | 0 | 0 | 4 | 6 |
| 4.2 | Типичные травмы и методики массажа в различных видах спорта | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| Итого: | | 8 | 10 | 4 | 126 | 144 |

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)

| № раздела, темы | Содержание |
|-----------------|---|
| 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>Самостоятельная работа.</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>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 style="text-align: center;"><i>Тема Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к лечебному массажу</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция,</p> |

| | |
|----------|--|
| | <p>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>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>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучить особенности применения лечебных растирок, мазей, гелей, кремов.</p> |
| 2.1.1 | <p><i>Тема Массаж при ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> 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 после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при заболеваниях (миалгии, миозите) и повреждениях мышц (ушиб, разрыв).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при ушибах, растяжениях связок и заболеваниях мышц.</p> |
| 2.1.2 | <p><i>Тема Массаж при переломах костей, заболеваниях суставов и позвоночника</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Методика массажа при артрозе. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Массаж при заболеваниях позвоночника. Анатомические особенности строения различных отделов позвоночника, основные клинические проявления воспалительно-дегенеративных заболеваний позвоночника. Принципы лечения. Значение массажа и лечебной гимнастики в лечении. Показания и противопоказания к назначению различных видов массажа, особенности проведения массажа при травмах позвоночника, остеохондрозе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при переломах костей, заболеваниях суставов и позвоночника.</p> |
| 2.1.3 | <p><i>Тема Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</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> |
| 2.2 | <p><i>Тема Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</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. Особенности массажа при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 4-5.</i> Методика массажа при гипертонической болезни. Методика массажа при гипотонической болезни. Методика массажа при нейроциркуляторной дистонии. Основные клинические проявления заболеваний периферических артерий и вен. Методика массажа при облитерирующем эндартериите. Методика массажа при варикозном расширении вен нижних конечностей. Используемые виды и методики массажа.</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 | <i>Занятие лекционного типа 6.</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. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> 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 асимметричных зон при заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания к назначению. Границы массируемых зон. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях дыхательной системы. |
| | <i>Тема Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы</i> |
| 2.4 | <i>Занятие лекционного типа 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. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении. Показания и противопоказания к применению массажа. Особенности массажа при различных травмах и заболеваниях нервной системы. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-9.</i> 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. Основные клинические проявления поражения центральной нервной системы. Особенности состояния мышц и мышечных групп. Принципы лечения. Значение комбинированного лечения массажем, лечебной гимнастикой и положением. Задачи массажа. Показания и противопоказания. Подготовка больных к массажу. Роль исходных положений. Используемые виды массажа. Особенности подбора приемов массажа. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях и травмах нервной системы. |
| | <i>Тема Массаж при заболеваниях органов пищеварения</i> |
| 2.5 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</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 хроническом гастрите. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика массажа при нарушении моторной функции толстого кишечника. Массаж при заболеваниях желчевыводящих путей. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях пищеварительной системы. Изучить методику массажа при хронических колитах и дискинезиях. |
| | <i>Тема Массаж при нарушениях обмена веществ</i> |
| 2.6 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Основные клинические проявления нарушений обмена веществ. Задачи массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Особенности проведения массажа с учетом клинических проявлений, стадии заболевания и возможных осложнений. Значение сочетания массажа с лечебной гимнастикой, диетой и другими методами лечения. Методика массажа при ожирении. Методика массажа при сахарном диабете. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методик массажа при ожирении и сахарном диабете. |
| | <i>Тема Сегментарно-рефлекторный массаж</i> |
| 2.7 | <i>Занятие лекционного типа 8.</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. |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</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, «перекачивание валика», натяжение, вибрация, «сдвигание», надавливание, воздействие на окологлобаторную область, сотрясение таза, растяжение грудной клетки. Последовательность сегментарного массажа. Частные методики сегментарно-рефлекторного массажа. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж при артериальной гипертензии. Массаж при заболеваниях дыхательной системы. |

| | |
|----------|---|
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование техники приемов сегментарно-рефлекторного массажа. |
| | <i>Тема Точечный массаж</i> |
| 2.8 | <p><i>Занятие лекционного типа 9.</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15.</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> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование техники выполнения точечного массажа. Изучить методики массажа стоп и кистей.</p> |
| | <i>Тема Периостальный массаж</i> |
| 2.9 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Понятие и анатомо-физиологические основы периостального массажа. Механизм действия периостального массажа. Показания и противопоказания. Техника и методика периостального массажа. Частные методики периостального массажа при заболеваниях суставов и мышц.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование техники выполнения приемов периостального массажа.</p> |
| | <i>Тема Соединительнотканый массаж</i> |
| 2.10 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Понятие о соединительнотканном массаже. История возникновения и механизм действия соединительнотканного массажа. Показания и противопоказания к соединительнотканному массажу. Длительность массажа. Рефлекторные зоны. Дозировка процедур. Техника выполнения приемов соединительнотканного массажа. Рекомендации по проведению соединительнотканного массажа. Частные методики соединительнотканного массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование техники выполнения приемов соединительнотканного массажа.</p> |
| | <i>Тема Косметический массаж</i> |
| 2.11 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепить навыки косметического массажа и самомассажа.</p> |
| 3 | Раздел Массаж в детском и пожилом возрасте |
| | <i>Тема Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста. Особенности проведения массажа в пожилом возрасте</i> |
| 3.1 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</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. Особенности проведения массажа в пожилом возрасте.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление и совершенствование методики массажа и гимнастики в раннем возрасте; методик массажа при заболеваниях детей раннего возраста.</p> |
| 4 | Раздел Спортивный массаж |
| 4.1 | <i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа. Массаж в комплексной</i> |

| | |
|-----|---|
| | <p align="center"><i>реабилитации спортсменов-инвалидов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Краткая история развития спортивного массажа. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж и его классификация. Характеристика видов тренировочного массажа. Предварительный массаж и его классификация. Характеристика видов предварительного массажа. Восстановительный массаж и его классификация. Характеристика видов восстановительного массажа. Особенности массажа спортсменов с ампутациями конечностей, травмами спинного мозга, ДЦП. Методика массажа незрячих и слабовидящих спортсменов. Массаж лиц с интеллектуальными нарушениями, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить методику массажа для спортсмена-инвалида (нозология по выбору студента).</p> |
| 4.2 | <p align="center"><i>Тема Типичные травмы и методики массажа в различных видах спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Характеристика типичных травм и заболеваний в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, футбол). Особенности методики массажа спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. Типичные травмы и заболевания в лыжном спорте. Особенности методики массажа лыжников-гонщиков. Типичные травмы и заболевания у спортсменов, занимающихся единоборствами (бокс, борьба). Особенности методики массажа спортсменов-единоборцев. Типичные травмы и заболевания у пловцов. Особенности методики массажа в плавании различными стилями. Типичные травмы и заболевания в легкой атлетике (беge, прыжках, метании). Особенности методики массажа спортсменов-легкоатлетов. Типичные травмы и заболевания в тяжелой атлетике. Особенности методики массажа спортсменов-тяжелоатлетов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.</i> Методики массажа в волейболе, баскетболе, футболе. Методики массажа лыжников-гонщиков. Методики массажа в боксе и борьбе. Методики массажа в плавании. Методики массажа спортсменов-легкоатлетов. Методики массажа спортсменов-тяжелоатлетов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить методику массажа в конкретном виде спорта (на выбор).</p> |

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

| <i>№ раздела, темы</i> | <i>Содержание</i> |
|------------------------|---|
| 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>Самостоятельная работа.</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>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 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 проведению лечебного массажа. Противопоказания к назначению лечебного массажа: абсолютные, относительные и местные. Ознакомиться с количеством условных массажных единиц при выполнении процедур массажа различных частей тела, применяемых в лечебной практике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Разучить комплекс специальных упражнений для укрепления мышц кисти и пальцев рук.</p> |
| 2 | <p>Раздел Частные методики лечебного массажа</p> |
| 2.1 | <p><i>Тема Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</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. Работа с литературой. Изучить особенности применения лечебных растирок, мазей, гелей, кремов.</p> |
| 2.1.1 | <p><i>Тема Массаж при ушибах, растяжениях связок и повреждениях мышц</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> 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 после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при заболеваниях (миалгии, миозите) и повреждениях мышц (ушиб, разрыв).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение и совершенствование методик массажа при ушибах, растяжениях связок и заболеваниях мышц.</p> |
| 2.1.2 | <p><i>Тема Массаж при переломах костей, заболеваниях суставов и позвоночника</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Методика массажа при артрозе. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Массаж при заболеваниях позвоночника. Анатомические особенности строения различных отделов позвоночника, основные клинические проявления воспалительно-дегенеративных заболеваний позвоночника. Принципы лечения. Значение массажа и лечебной гимнастики в лечении. Показания и противопоказания к назначению различных видов массажа, особенности проведения массажа при травмах позвоночника, остеохондрозе. Изучение методик массажа при переломах костей, заболеваниях суставов и позвоночника.</p> |
| 2.1.3 | <p><i>Тема Массаж при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Классификация нарушений осанки в сагитальной 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика массажа при плоскостопии. Изучение и совершенствование методик массажа при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.</p> |
| 2.2 | <p><i>Тема Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Методика массажа при гипертонической болезни. Методика массажа при гипотонической болезни. Методика массажа при нейроциркуляторной дистонии. Основные клинические проявления заболеваний периферических артерий и вен. Методика массажа при облитерирующем эндартериите. Методика массажа при варикозном расширении вен нижних конечностей. Используемые виды и методики массажа.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. Особенности массажа при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Сочетание</p> |

| | |
|-----|---|
| | <p>массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. Закрепление и совершенствование методик массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> |
| 2.3 | <p><i>Тема Массаж при заболеваниях органов дыхания</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. 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. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. Изучение и совершенствование методик массажа при заболеваниях дыхательной системы.</p> |
| 2.4 | <p><i>Тема Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. Основные клинические проявления поражения центральной нервной системы. Особенности состояния мышц и мышечных групп. Принципы лечения. Значение комбинированного лечения массажем, лечебной гимнастикой и положением. Задачи массажа. Показания и противопоказания. Подготовка больных к массажу. Роль исходных положений. Используемые виды массажа. Особенности подбора приемов массажа. 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. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении. Показания и противопоказания к применению массажа. Особенности массажа при различных травмах и заболеваниях нервной системы. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. Изучение и совершенствование методик массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.</p> |
| 2.5 | <p><i>Тема Массаж при заболеваниях органов пищеварения</i></p> <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 хроническом гастрите. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика массажа при нарушении моторной функции толстого кишечника. Массаж при заболеваниях желчевыводящих путей. Изучение и совершенствование методик массажа при заболеваниях пищеварительной системы. Изучить методику массажа при хронических колитах и дискинезиях.</p> |
| 2.6 | <p><i>Тема Массаж при нарушениях обмена веществ</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Основные клинические проявления нарушений обмена веществ. Задачи массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Особенности проведения массажа с учетом клинических проявлений, стадии заболевания и возможных осложнений. Значение сочетания массажа с лечебной гимнастикой, диетой и другими методами лечения. Методика массажа при ожирении. Методика массажа при сахарном диабете. Изучение и совершенствование методик массажа при ожирении и сахарном диабете.</p> |
| 2.7 | <p><i>Тема Сегментарно-рефлекторный массаж</i></p> <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. Частные методики сегментарно-рефлекторного массажа. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж при артериальной гипертензии. Массаж при заболеваниях дыхательной системы.</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 массажа. Техника и методика выполнения массажных приемов и методика массажа. Закрепление и совершенствование техники приемов сегментарно-рефлекторного массажа.</p> |

| | |
|----------|--|
| | <i>Тема Точечный массаж</i> |
| 2.8 | <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. Проекции 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. Изучить методики массажа стоп и кистей. |
| | <i>Тема Периастиальный массаж</i> |
| 2.9 | <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие и анатомо-физиологические основы периастиального массажа. Механизм действия периастиального массажа. Показания и противопоказания. Техника и методика периастиального массажа. Частные методики периастиального массажа при заболеваниях суставов и мышц. Изучение и совершенствование техники выполнения приемов периастиального массажа. |
| | <i>Тема Соединительнотканый массаж</i> |
| 2.10 | <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие о соединительнотканном массаже. История возникновения и механизм действия соединительнотканного массажа. Показания и противопоказания к соединительнотканному массажу. Длительность массажа. Рефлекторные зоны. Дозировка процедур. Техника выполнения приемов соединительнотканного массажа. Рекомендации по проведению соединительнотканного массажа. Частные методики соединительнотканного массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Изучение и совершенствование техники выполнения приемов соединительнотканного массажа. |
| | <i>Тема Косметический массаж</i> |
| 2.11 | <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. Изучить методику косметического самомассажа. |
| 3 | Раздел Массаж в детском и пожилом возрасте |
| | <i>Тема Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста. Особенности проведения массажа в пожилом возрасте</i> |
| 3.1 | <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: 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. Особенности проведения массажа в пожилом возрасте. Изучение и совершенствование методики массажа и гимнастики в раннем возрасте; методик массажа при заболеваниях детей раннего возраста. |
| 4 | Раздел Спортивный массаж |
| | <i>Тема Классификация и характеристика видов спортивного массажа. Массаж в комплексной реабилитации спортсменов-инвалидов</i> |
| 4.1 | <i>Занятие лекционного типа 4.</i> Краткая история развития спортивного массажа. Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж и его классификация. Характеристика видов тренировочного массажа. Предварительный массаж и его классификация. Характеристика видов предварительного массажа. Восстановительный массаж и его классификация. Характеристика видов восстановительного массажа. Особенности массажа спортсменов с ампутациями конечностей, травмами спинного мозга, ДЦП. Методика массажа незрячих и слабовидящих спортсменов. Массаж лиц с интеллектуальными нарушениями, занимающихся физической |

| | |
|-----|--|
| | культурой и спортом. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить методику массажа для спортсмена-инвалида (нозология по выбору студента). |
| 4.2 | <p><i>Тема Типичные травмы и методики массажа в различных видах спорта</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Методики массажа в волейболе, баскетболе, футболе. Методики массажа лыжников-гонщиков. Методики массажа в боксе и борьбе. Методики массажа в плавании. Методики массажа спортсменов-легкоатлетов. Методики массажа спортсменов-тяжелоатлетов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Характеристика типичных травм и заболеваний в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, футбол). Особенности методики массажа спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. Типичные травмы и заболевания в лыжном спорте. Особенности методики массажа лыжников-гонщиков. Типичные травмы и заболевания у спортсменов, занимающихся единоборствами (бокс, борьба). Особенности методики массажа спортсменов-единоборцев. Типичные травмы и заболевания у пловцов. Особенности методики массажа в плавании различными стилями. Типичные травмы и заболевания в легкой атлетике (беге, прыжках, метании). Особенности методики массажа спортсменов-легкоатлетов. Типичные травмы и заболевания в тяжелой атлетике. Особенности методики массажа спортсменов-тяжелоатлетов. Подготовить методику массажа в конкретном виде спорта (на выбор).</p> |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 576 с. – 8 экз.
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 368 с. – 15 экз.
3. 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>.
4. 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))
5. 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>.

6.1.2 Дополнительная литература

6. 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>.
7. 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>.
8. Пинигина, И.В. Массаж. Учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – Чайковский, 2003. – 47 с. – <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%9C%D0%90.pdf&reserved=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%9C%D0%90>

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. | Kaspersky Endpoint Security 12 |
| 2. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 3. | VideoStudio Pro X4 License (1 – 10) |
| 4. | Astra Linux Special Edition |
| 5. | СПС Гарант |
| 6. | MOODL |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 7. | Яндекс Браузер |
| 8. | Kinovea |
| 9. | STDUViewer |
| 10. | MAX |
| 11. | VLC |
| 12. | PDF 24 |

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. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 4. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 5. | 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 |

