

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра адаптивной физической культуры

**УТВЕРЖДАЮ:**

проректор по научно-  
методической и учебной работе

Е.И. Скафа

« 22 » августа 2020 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«МАССАЖ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

Профиль: Спортивная тренировка

Образовательная программа: Бакалавриат  
Квалификация: Академический бакалавр  
Форма обучения: Очная, заочная

Донецк-2020

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора Института ФКС

В.В. Сидорова

2020 г.



Программа учебной дисциплины «Массаж» составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 813 от «19» ноября 2015 года; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка, разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

ст. преподаватель кафедры  
адаптивной физической культуры

Н.В. Якушонок

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 9 от 17 апреля 2020 г.

Зав. кафедрой

Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол №8 от 20 апреля 2020 г.

Председатель учебно - методической

комиссии Института физической культуры и спорта

И.В. Капланец

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ:

Дисциплина «Массаж» в образовательной программе подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка включена в вариативную часть профессионального цикла. Её освоение, позволит приобрести как ряд общенаучных, так и профессиональных компетенций. Овладение знаниями об основных видах массажа, применяемых в спортивной практике с профилактической и лечебной целью, различных методиках массажа, а также научить будущих специалистов использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке корригирующих реабилитационных и оздоровительных программ.

Дисциплина состоит из тесно взаимосвязанных разделов, представляющих анатомию-физиологические основы и принципы массажа, основные и вспомогательные приемы массажа, технику массажа по отдельным участкам тела, методику спортивного массажа и массажа при спортивных травмах и различных патологиях. Последовательное и систематическое изучение дисциплины обеспечит способность применять тренировочный, предварительный, восстановительный и профилактический массаж в спортивной деятельности. В программе по дисциплине «Массаж» реализованы требования Учебного плана по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка.

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина, являются: анатомия, физиология, спортивная физиология, биохимия спорта.

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура	
Профиль	Спортивная тренировка	
Образовательная программа	бакалавриат	
Квалификация		
Количество содержательных модулей	3	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Вариативная часть	
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	МК, зачет	зачет
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	3	4
Семестр	6	7
Количество часов	108	108
- лекционных	14	2
- практических, семинарских	14	2
- лабораторных	14	4
- самостоятельной работы	66	100
в т.ч. индивидуальное задание		
Недельное количество часов,	9	
в т.ч. аудиторных	3	

Дисциплина Массаж является основой для изучения следующих дисциплин: основы физической реабилитации, основы патологии, спортивная медицина.

### 3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Цель и задачи дисциплины:

**Цель:** -сформировать у студентов понятия об общих принципах и методических правилах использования массажа и самомассажа в спортивной практике: для повышения общей работоспособности, содействия более быстрому входу в спортивную форму, максимальной мобилизации возможностей организма а так же для профилактики болезней и реабилитации больных.

**Задачи:** - изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показания и противопоказания к массажу, систем, форм и методов массажа;

- изучение классификации приёмов классического массажа, физиологическое влияние на системы, ткани, органы и организм человека в целом;

- изучение техники и методики выполнения приемов классического массажа;

- изучение частных методик массажа отдельных частей тела и овладение методикой сеанса общего массажа;

- изучение особенностей различных видов массажа и основ методики использования массажа в спортивной практике, а также в повседневной жизни человека;

- изучение организационно-методических особенностей использования массажа в отдельных видах спортивно-оздоровительной деятельности.

#### Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Массаж» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО ДНР по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, программа бакалавриата. Физическая культура, программа бакалавриата.

##### 1) общекультурных компетенций:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

##### 2) общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

- способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности, характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1)

##### 3) профессиональных компетенций:

- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-14);

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать** основы истории развития массажа; принципы и методы массажа, их роль и место в общей системе физической культуры; основные проявления различных патологических состояний; показания и противопоказания к применению массажа; методики восстановительного спортивного массажа при спортивных травмах, вывихах, переломах. Знать виды, формы, основные и вспомогательные приемы массажа. Содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению уровня общей физической подготовленности применяя

спортивный массаж.

**уметь** выполнять методики профилактического и восстановительного спортивного массажа в спортивной практике а также при травмах, ушибах, переломах и при различных отклонениях в состоянии здоровья.

**владеть** навыками практического применения методик массажа для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления после физических нагрузок, планирования спортивного массажа в системе тренировочных занятий.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Тема 1.</b> История возникновения массажа. Физиологические основы массажа. Виды массажа. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа, формы массажа.	История применения массажа. Массаж в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме. Развитие массажа у славянских народов. Взнос российских ученых в развитие массажа. Влияние массажа на нервную систему, кровеносную, лимфатическую, мышечную и суставной аппарат. Показания и противопоказания к выполнению массажа. Виды массажа. Гигиенические условия проведения массажа. Методика, показания, противопоказания, Методика проведения и приемы классического массажа. Применяемые приемы в финской системе массажа. Особенности методики и техники проведения шведского массажа. Восточная система массажа.
<b>Тема 2.</b> Классификация приемов массажа. Основные и дополнительные приемы массажа.	Физиологическое влияние приемов массажа, техника выполнения, методические указания к выполнению приемов поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрации, движения.
<b>Тема 3.</b> Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	Массаж верхних конечностей, нижних конечностей, спины, паравертебрального отдела позвоночника, воротниковой зоны, поясницы, живота, передней стенки грудной клетки. Особенности массажа лица и волосистой части головы.
<b>Тема 4.</b> Классификация спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта. Самомассаж в спортивной практике.	Спортивный массаж как составляющая часть спортивной тренировки. Разминочный. тонизирующий. согревающий и расслабляющий предварительный спортивный массаж. Особенности проведения массажа после интенсивной мышечной нагрузки. Тренировочный спортивный массаж. Восстановительный спортивный массаж. Особенности выполнения массажа, спортсменов игровых видов спорта. Методика и техника массажа спортсменов силовых видов спорта. Особенности проведения массажа пловцов, конькобежцев, велосипедистов. Массаж в условиях бани, сауны. Методика выполнения. Общий и частный самомассаж в спортивной практике.

<b>Тема 5.</b> Методика массажа при спортивных травмах ушибах надрывах и разрывах мышц. Массаж при переломах костей конечностей. Массаж при травматическом бурсите. Массаж при заболеваниях суставов.	Задачи и методика массажа при травмах суставов. Массаж при растяжении связочно - суставного аппарата. Методика лимфодренажного массажа. Методика массажа при надрывах и разрывах мышц. Методика и техника массажа при переломах костей верхних конечностей. Методика и техника массажа при переломах костей нижних конечностей. Подготовительный и основной массаж при переломах. Рефлекторный массаж при переломах. Методика и техника массажа при травматическом бурсите. Подготовительный и основной массаж при контрактурах суставов. Основные клинические проявления воспалительных и обменно-дистрофических заболеваний суставов. Массаж при плече - лопаточном периартрите. Методика массажа при артрите и деформирующем артрозе. Методика и техника выполнения криомассажа и апимассажа.
<b>Тема 6.</b> Массаж при заболеваниях внутренних органов. Методика и техника массажа при межреберной невралгии.	Методика и техника массажа при гипотонической болезни. Массаж при гипотонической болезни. Методика и техника массажа при заболеваниях верхних дыхательных путей. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Особенности проведения массажа при межреберной невралгии.
<b>Тема 7.</b> Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Массаж при плоскостопии. Массаж при остеохондрозе.	Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Массаж при плоскостопии. Методика и техника выполнения массажа при шейно-грудном остеохондрозе. Массаж при поясничном остеохондрозе.

#### Тематический план изучения дисциплины

№ темы п/п	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов					Количество часов				
		Количество часов					Количество часов				
		дневная форма					Заочная форма				
		в том числе					в том числе				
		всего	л	п	лаб	С.Р.	всего	лек	практ	лаб.	самост

#### Содержательный модуль 1. Техника массажа

1.	<b>Тема 1.</b> История возникновения массажа. Физиологические основы массажа. Виды массажа. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа, формы массажа.	12	2	2		8	12				12
2.	<b>Тема 2.</b> Классификация приемов массажа. Основные	18	2	2	4	10	18			2	16

	дополнительные приемы массажа.										
3.	Тема 3. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	18	2	2	4	10	18		2	2	14
<b>Содержательный модуль 2. Спортивный массаж</b>											
4.	Тема 4. Классификация спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта. Самомассаж. в спортивной практике.	14	2	2		10	14	2			12
5.	Тема 5. Методика массажа при спортивных травмах ушибах надрывах и разрывах мышц. Массаж при переломах костей конечностей. Массаж при травматическом бурсите. Массаж при заболеваниях суставов.	16	2	2	2	10	16				16
<b>Содержательный модуль 3. Лечебный массаж</b>											
6.	Тема 6. Массаж при заболеваниях внутренних органов. Методика и техника массажа при межреберной невралгии.	14	2	2	2	8	14				14
7.	Тема 7. Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Массаж при плоскостопии. Массаж при остеохондрозе.	16	2	2	2	10	16				16
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
Темы лекционных занятий

№ занятия	Название темы	Количество часов
1.	История возникновения массажа. Физиологические основы массажа.	

	Виды массажа. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа. Формы массажа.	2
2.	Классификация приемов массажа. Основные и дополнительные приемы массажа.	2
3.	Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	2
4.	Классификация спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта. Самомассаж. в спортивной практике.	2
5.	Методика массажа при спортивных травмах ушибах надрывах и разрывах мышц. Массаж при переломах костей конечностей. Массаж при травматическом бурсите. Массаж при заболеваниях суставов.	2
6.	Массаж при заболеваниях внутренних органов. Методика и техника массажа при межреберной невралгии.	2
7.	Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни. Массаж при плоскостопии. Массаж при остеохондрозе.	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>14</b>

#### Темы практических занятий

№ занятия	Название темы	Количество часов
1	Влияние массажа на нервную систему, кровеносную, лимфатическую, мышечную и суставной аппарат. Показания и противопоказания к выполнению массажа. Виды массажа. Применяемые приемы в финской системе массажа. Особенности методики и техники проведения шведского массажа. Восточная система массажа.	2
2.	Основные и дополнительные приемы массажа. Физиологическое влияние приемов массажа, техника выполнения, методические указания к выполнению приемов поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрации, движения.	2
3.	Методика выполнения массажа верхних конечностей, нижних конечностей, спины, паравертебрального отдела позвоночника, воротниковой зоны, поясницы, живота, передней стенки грудной клетки. Особенности методики массажа лица и волосистой части головы.	2
4.	Спортивный массаж как составляющая часть спортивной тренировки. Разминочный, тонизирующий, согревающий и расслабляющий предварительный спортивный массаж. Тренировочный спортивный массаж. Восстановительный спортивный массаж.	2
5.	Задачи и методика массажа при травмах суставов. Массаж при растяжении связочно - суставного аппарата. Методика массажа при надрывах и разрывах мышц. Подготовительный и основной массаж при контрактурах суставов. Основные клинические проявления воспалительных и обменно-дистрофических заболеваний суставов. Массаж при плече - лопаточном периартрите. Методика массажа при артрите и деформирующем артрозе.	2
6.	Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика массажа при заболеваниях верхних дыхательных путей. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.	2



7.	Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Массаж при плоскостопии. Методика и техника выполнения массажа при шейно-грудном остеохондрозе. Массаж при поясничном остеохондрозе	2
<b>ВСЕГО</b>		<b>14</b>

#### Темы лабораторных занятий

<b>№ зан яти я</b>	<b>Название темы</b>	<b>Колич ество часов</b>
1.	Виды приемов поглаживания. Техника выполнения приемов поглаживания. Виды приемов выжимание. Техника выполнения приемов выжимание. Виды приемов растирания, техника выполнения приемов растирание.	2
2.	Виды приемов разминания, Техника выполнения приемов разминания. Виды приемов вибрации. Техника выполнения приемов вибрации. Виды приемов движения. Техника выполнения приемов движения.	2
3.	Техника массажа спины, паравертебрального отдела позвоночника, воротниковой зоны, поясницы. Особенности техники выполнения массажа лица и волосистой части головы.	2
4.	Техника выполнения массажа живота. Техника выполнения массажа передней стенки грудной клетки. Техника массажа нижних конечностей. Техника выполнения массажа верхних конечностей.	2
5.	Техника выполнения массажа при переломах костей верхних конечностей. Методика и техника массажа при переломах костей нижних конечностей. Подготовительный и основной массаж при переломах. Техника выполнения лимфодренажного массажа.	2
6.	Техника выполнения массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Техника выполнения массажа при заболеваниях верхних дыхательных путей.	2
7.	Техника проведения массажа при сколиотической болезни. Техника выполнения массажа при плоскостопии. Техника выполнения массажа при шейно-грудном остеохондрозе. Массаж при поясничном остеохондрозе.	2
<b>ВСЕГО</b>		<b>14</b>

#### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. Организация самостоятельной работы студентов.

<b>№ зан.</b>	<b>Название темы</b>	<b>Колич ество часов</b>
1	История применения массажа. Массаж в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме. Развитие массажа у славянских народов. Внос российских ученых в развитие массажа. Роль Ивана Саркизова - Серазини в становлении спортивного массажа. Гигиенические условия проведения массажа.	8

2.	Классификация приемов массажа. Усовершенствование выполнения приемов массажа в домашних условиях.	10
3.	Усовершенствование техники массажа спины, паравертебрального отдела позвоночника, воротниковой зоны, поясницы. Отработка техники выполнения массажа лица и волосистой части головы. Усовершенствование техники выполнения массажа живота, техники выполнения массажа передней стенки грудной клетки. Техника массажа верхних и нижних конечностей.	10
4.	Методика выполнения самомассажа бедра, коленного сустава, икроножных и берцовых мышц. Самомассаж верхних конечностей. Общий и частный самомассаж в спортивной практике	10
5.	Рефлекторный массаж при переломах. Методика и техника массажа при травматическом бурсите. Методика и техника выполнения криомассажа и апимассажа.	10
6.	Особенности проведения массажа при межреберной невралгии. ПеркуSSIONный массаж. Дыхательный массаж. Баночный массаж. Техника выполнения массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.	8
7.	Усовершенствование техники проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Особенности проведения массажа при сколиотической болезни. Отработка техники выполнения массажа при плоскостопии.	10
<b>ВСЕГО</b>		<b>66</b>

## 8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Исторические сведения о развитии массажа
2. Развитие массажа в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме. Развитие массажа у славянских народов.
3. Работы отечественных ученых по методикам и физиологическому обоснованию массажа. Выдающиеся работы по массажу зарубежных ученых.
4. Взнос российских ученых М.Я. Мудрого, Г.А. Захарьина, В.И. Заблудовского, И. М. Саркизова – Серазини.
5. Анатомические основы массажа. Общие сведения о строении скелета человека.
6. Мышечная система человека. Мышечные группы верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, шеи и туловища.
7. Топография сосудистой системы и периферической нервной системы по участкам тела.
8. Лимфатическая система. Размещение сети лимфатических сосудов и узлов.
9. Кожа и ее строение (кожные рецепторы и сосудистая сеть).
10. Физиологические основы массажа. Массаж, как модификация пассивных движений.
11. Преимущество массажа перед пассивными движениями (дифференциальное влияние на отдельные ткани организма). Механизм действия массажа на кожу.
12. Механизм действия массажа на суставы, связки, сухожилия, мышцы.
13. Механическое воздействие массажа на организм спортсмена. Механизм действия массажа на кровеносную и лимфатическую систему
14. Механизм действия массажа на нервную систему.
15. Механизм действия массажа на дыхательную систему.
16. Механизм действия массажа на обмен веществ и функцию выделения.
17. Влияние массажа на общее состояние и самочувствие спортсмена. Тренирующее действие массажа на сосудистую систему и сердце,

повышение обменных процессов в мышечной ткани. Усиление кровоснабжения и выведение конечных продуктов обмена. Улучшение сократительной функции мышц.

18. Общие показания и противопоказания к выполнению массажа.

19. Гигиенические требования к проведению массажа. Массажный кабинет и его оборудование, требования к массажному столу.

20. Требования к массажисту и пациенту. Уход за руками массажиста, подготовка к массажу.

21. Схема исходного положения массируемого и показатели физиологического расслабления мышц.

22. Массажные средства, применяемые при выполнении массажа. Влияние противовоспалительных мазей на мышцы и ткани.

23. Классификация массажных приемов. Свойства массажных приемов и последовательность выполнения, функциональное назначение приемов массажа.

24. Приемы массажа и последовательность выполнения.

25. Особенности технического выполнения приемов массажа - «поглаживание» и его разновидности. (Прямолинейное, зигзагообразное, попеременное, концентрическое, поглаживание-глажение, крестообразное, щипцеобразное поглаживание).

26. Методические указания к проведению поглаживания. Возможные ошибки при выполнении приемов поглаживания.

27. Особенности выполнения поглаживания на различных участках тела.

28. Приемы «Выжимание». Особенности техники выполнения выжимания и его разновидности:

29. Выжимание ребром ладони; выжимание большим пальцем; основной ладони; выжимание обхватом; выжимание обхватом со скручиванием; выжимание подушечками пальцев; предплечьем

30. Методические указания к проведению выжимания. Особенности проведения выжимания на разных участках тела.

31. Приемы «Разминание». Особенности технического выполнения разминания и его разновидности.

32. Техника выполнения ординарного разминания, ординарного двумя руками, двойное кольцевое разминание, двойное одинарное, поперечное, валяние, накатывание, растяжение, надавливание, щипцеобразное разминание.

33. Методические указания к проведению разминаний. Возможные ошибки при выполнении приемов. Особенности проведения разминания на различных участках тела.

34. Приемы «Растирание»

35. Особенности технического выполнения растирания и его разновидности.

36. Методические указания к проведению растирания.

37. Приемы ручной вибрации. Особенности технического выполнения ручной вибрации ее разновидности: техника выполнения прерывистой, стабильной, лабильной вибрации.

38. Особенности проведения ручной вибрации на различных участках тела.

39. Ударные приемы. Особенности технического выполнения ударных приемов и их разновидности.

40. Техника выполнения пунктирования, поколачивания, рубления, похлопывания, стегания.

41. Техника выполнения и физиологическое воздействие лабильная вибрация: потряхивание, встряхивание, подталкивание, сотрясение.

42. Физиологическое действие вибрации на организм.

43. Приемы «движения». Особенности технического выполнения движений и их разновидность

44. Методические особенности проведения движений. Возможные ошибки. Особенности проведения движений на различных видах суставов.

45. Массаж задней поверхности тела. Особенности массажа спины. Массаж воротниковой зоны и шеи.
46. Массаж верхних конечностей: массаж плеча, массаж локтевого сустава, массаж предплечья, массаж ладонной поверхности кисти и пальцев.
47. Массаж ягодиц, бедра, коленного сустава, голени
48. Массаж поверхности стопы и пальцев.
49. Методические рекомендации, показания и методика, последовательность выполнения приемов массажа.
50. Массаж передней поверхности тела. Массаж грудной клетки,
51. Особенности массажа живота.
52. Показание и противопоказание. Методика массажа, техника массажа.
53. Массаж волосистой части головы, лица. Подготовка кожи лица и шеи к проведению массажа. Линии минимального растягивания кожи и их направления.
54. Методические рекомендации. Массаж лба, носа, круговой мышцы глаза, рта и подбородка. Массаж ушных раковин. Показания, продолжительность, методика.
55. Виды, системы и формы массажа.
56. Шведская система массажа. Финская система массажа.
57. Классическая система массажа.
58. Восточная система массажа
59. Точечный массаж.
60. Сегментарно-рефлекторный массаж.
- 61.. Общий массаж, локальный массаж, парный массаж, взаимный массаж, методики массажа.
62. Виды массажа: спортивный, лечебный, гигиеничный, косметический, самомассаж.
63. Спортивный массаж. Виды спортивного массажа.
64. Спортивный массаж вместе с бальнеологическими и физиотерапевтическими процедурами при реабилитации спортсменов.
65. Тренировочный спортивный массаж. Массаж, который содействует повышению тренированности. Массаж, сохраняющий спортивную форму
66. Массаж, повышающий уровень развития физических качеств. Цель тренировочного спортивного массажа и методика.
67. Предварительный спортивный массаж, цель массажа и его разновидности.
68. Массаж в предстартовом состоянии, согревающий, успокаивающий, возбуждающий и мобилизующий.
69. Восстановительный спортивный массаж. Цель, методика, продолжительность спортивного восстановительного массажа.
70. Самомассаж. Показание и противопоказание к выполнению самомассажа
- 71.. Методика выполнения самомассажа бедра, коленного сустава, икроножных, и берцовых мышц.
72. Самомассаж ягодиц, пояснично-крестцовой области.
73. Самомассаж верхних конечностей.
74. Гигиеничный самомассаж .
75. Общий и частный гигиеничный самомассаж.
76. Приемы и последовательность выполнения самомассажа, массаж в условиях бани и сауны.
77. Спортивный массаж в циклических видах спорта.
78. Особенности выполнения массажа спортсменов в игровых видах спорта.
79. Спортивный массаж в единоборствах.
80. Массаж спортсменов, занимающихся гимнастикой.
81. Особенности выполнения массажа у пловцов.

82. Методика применения массажа при спортивных травмах, растяжениях сухожилий, переломах.
83. Методика применения массажа при повреждениях фасций, мышц.
84. Методика применения массажа при миозитах, миалгии.
85. Лимфодренажный массаж. Его применение в спортивной практике
86. Методика массажа при периостите.
87. Применение мазей и растирок в спортивном массаже.
88. Сегментарно - рефлекторный массаж в спорте.
89. Аппаратный массаж. Показания и противопоказания к аппаратному массажу.
90. Особенности техники выполнения массажа при сколиозе.
91. Методика массажа при гипотонической болезни.
92. Методика массажа при гипертонической болезни.
- 93 Методика при сколиотической болезни
- 94 Методика массажа при спортивных травмах.
- 97 Особенности методики массажа при переломах
98. Сегментарно-рефлекторный массаж при остеохондрозе.
99. Точечный массаж. Рефлекторные зоны по Уманской
100. Особенности методики восстановительного массажа после больших спортивных нагрузок.

## **9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ**

### **МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

#### **ВАРИАНТ №1**

ГОУВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта  
 Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура, профиль спортивная тренировка**

Программа подготовки **Академический бакалавр**

Семестр **VI**

Учебная дисциплина **Массаж**

1. Приемы разминание. Физиологическое значение и виды разминаний.
2. Особенности выполнения спортивного массажа.
3. Методика массажа спины.
4. Финская и шведская система массажа.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры. Протокол № от «  
 » \_\_\_\_ 2020 г.

Зав. кафедрой

Преподаватель

к.мед.н. доцент Гришун Ю.А.

ст.преподаватель Якушонок Н.В.

#### ***Критерии оценивания модульного контроля***

<b>Номер задания</b>	<b>Количество баллов</b>
Задание 1	5 б
Задание 2	5 б
Задание 3	5 б
Задание 4	5 б
<b>Всего</b>	<b>20 баллов</b>

## **Примерный перечень тем для реферативной работы**

1. Виды спортивного массажа.
2. Особенности техники выполнения массажа по видам спорта.
3. Массаж общий и частный в спортивной практике.
4. Формы массажа.
5. Массаж при спортивных травмах.
6. Особенности выполнения массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях.
7. Методика массажа при переломах.
8. Массаж, способствующий восстановлению спортсменов после нагрузок
9. Криомассаж в спортивной практике.
10. Восстановительный спортивный массаж в условиях сауны, бани.
11. Особенности выполнения массажа при спортивных травмах.
12. Общий и частный тренировочный спортивный массаж.
13. Детский массаж
14. Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.

## **11. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ**

### **1. В каком виде проявляется гуморальный фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм?**

- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов;
- б) в смещении кожи, давлении на нее;
- в) усилении циркуляции лимфы;
- г) усилении циркуляции крови, межтканевой жидкости;
- д) увеличении глубины дыхания.

### **2. Основателем шведского массажа является:**

- а) И.В.Бирюков;
- б) П. Линг;
- в) А.Е. Щербак;
- г) В.И. Васичкин;
- д) М.Р. Гейг

### **3. Основателем школы спортивного массажа является:**

- а) И.М. Саркизов-Серазини;+
- б) П. Линг;
- в) А.Е. Щербак;
- г) В.И. Васичкин;
- д) М.Р. Гейг.

### **4. Массаж как метод лечения в третьем тысячелетии не применялся в:**

- а) Китае;
- б) Греции;
- в) Индии;
- г) России;
- д) Японии.

### **5. Существенно сокращаются сроки образования костной мозоли при выполнении приемов**

- а) вибрации;
- б) растирания;
- в) разминания ;
- г) поглаживания;
- д) движения.

### **6. Температура воздуха в массажном кабинете должна быть:**

- а) 21<sup>0</sup>;
- б) 18<sup>0</sup>;

- в)  $15^{\circ}$ ;
- г)  $25^{\circ}$ ;
- д)  $30^{\circ}$ .

**7. Максимальное расслабление мышц руки достигается при отведении плеча от туловища:**

- а) на  $95^{\circ}$ ;
- б) на  $90^{\circ}$ ;
- в) на  $45^{\circ}$ ;
- г)  $35^{\circ}$ ;
- д)  $110^{\circ}$ .

**8. Массаж противопоказан при:**

- а) миозите;
- б) гипертонии I степени;
- в) сколиозе;
- г) опухолях;
- д) остеохондрозе.

**9. Положение пациента при массаже предплечья:**

- а) сидя, рука на столе в положении супинации;
- б) лежа, рука вдоль туловища;
- в) сидя, рука опирается на бедро;
- г) лежа на спине;
- д) лежа на животе.

**10. Массаж не противопоказан при:**

- а) острых лихорадочных состояниях;
- б) гипертонической болезни III степени;
- в) опухолях;
- г) воспалении лимфатических узлов;
- д) сколиозе 1-2 степени.

**11. Для расслабления мышц нижней конечности угол сгибания в коленном суставе:**

- а)  $40^{\circ}$ ;
- б)  $25^{\circ}$ ;
- в) выпрямлен;
- г)  $110^{\circ}$ ;
- д)  $45^{\circ}$ .

**12. В чем проявляется энерготропное действие массажа?**

- а) в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей; кислорода и других питательных веществ;
- б) в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным; и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе;
- г) в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина;
- д) ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

## **12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Оценивание качества знаний студентов осуществляется путем текущего, модульного, итогового контроля.

Объектом оценивания знаний студентов является программный материал дисциплины различного характера и уровня сложности, усвоение которого соответственно проверяется при текущем и итоговом контроле по 100-балльной шкале.

Формами текущего контроля знаний являются:

- устный опрос, собеседование (для проверки усвоения лекционного материала);
- решение ситуационных задач и проблемных ситуаций (для контроля практических навыков и успешности творческих поисков);
- выполнение индивидуальных заданий (для развития навыков исследовательской работы и подытоживания результатов самостоятельной работы студентов).

Формой модульного (промежуточного) контроля является контрольная работа по содержательному модулю.

Формой итогового (семестрового) контроля является зачет.

Студенты могут получить дополнительные баллы при выполнении по дисциплине индивидуальных заданий творческого уровня, участии во внеучебной научно-исследовательской деятельности, в работе олимпиад, конференций, научных семинаров, при подготовке научных публикаций и т.д., результаты которых могут войти в общую сумму баллов итогового контроля.

#### Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Организационно-учебная работа студента	СРС			Экзамен	Всего
	Индивидуальная работа	Модульный контроль	Индивидуальная творческая работа		
Мах 10 баллов	мах 15 баллов	мах 20 баллов	мах 15 баллов	40 баллов	100 баллов

Всего при условии сдачи всех контрольных мероприятий – 100

#### Шкала оценивания

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
<b>A</b>	90-100	5 (отлично)	зачтено
<b>B</b>	80-89	4 (хорошо)	зачтено
<b>C</b>	75-79	4 (хорошо)	зачтено
<b>D</b>	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>E</b>	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>FX</b>	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
<b>F</b>	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

### 13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийным проектором и доской. Практические и лабораторные занятия проводятся в аудитории оснащенной массажными кушетками, простынями, тальком, аптечкой первой медицинской помощи, круглыми валиками, полотенцами. Доступ к комплектам библиотечного фонда и методическим материалам, разработанным на кафедре.

### 14. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие электронной версии
<i>Основная литература</i>			
1.	Бирюков А.А. Массаж М.: Физкультура и спорт, 1991.-286 с.	16	+
2.	Бирюков А.А. Спортивный массаж М.: Ф и 1981.-287 с.	23	-



	Зотов В.П. Спортивный массаж К.: Здоровье 198.-280 с.	60	
3.	Дубровский В.И. Спортивный массаж М.: Шаг; 1994	12	+
4.	Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу- М.:Медицина, 1983. -288 с.	22	-
5.	Макаров В.А. Спортивный массаж / В.А. Макаров – М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 207 с.	44	+
<b>Дополнительная литература</b>			
1.	Ефименко П.Б. Техника и методика классического массажа. Х.: ОВС; 2007.-320 с.	22	-
2.	Лувсан Ж Спортивный массаж М.: Цитадель-трейд 2006.-280 с.	4	-
3.	Гольдин Э.А. Самомассаж М.: Вильямс 2005.-288с.	3	-
<b>Список авторских методических разработок</b>			
1.	Якушонок Н.В. Спортивный массаж МР 2007.-60 с.	1	+
2.	Якушонок Н.В. Массаж МР 2016.-77 с.	1	+

## 15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Научная библиотека Донецкого национального университета - <http://www.library.donnu.ru>
2. ЭБС - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. Электронная библиотека по научной и популярной психологии, педагогике и др. - [www.koob.ru](http://www.koob.ru)
4. Электронная библиотека - [www.book.ru](http://www.book.ru)
5. Электронная библиотека - [www.theLib.ru](http://www.theLib.ru)
6. Образовательные технологии. – <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>
7. Наука и школа. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
8. Начальная школа плюс до и после. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1293677>.
9. Качество. Инновации. Образование. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=14456>
10. Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. - URL: [https://e.lanbook.com/journal/2478#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2478#journal_name)
11. Международный образовательный портал - <http://www.maam.ru/>
12. Инновации в образовании - <http://www.school2100.ru>
13. Педагогика - <http://www.inter-pedagogika.ru/Inter>
14. Интернет-библиотека образовательных изданий - <http://www.iqlib.ru>

## **16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614);
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919);
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений);
4. Лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения: FreeLab, Scilab, R Studio, Python, Eclipse, Free Pascal, Tries Mode, Prolog, Антивирус Касперского, Linux Fedora, Libre Office, Adobe Acrobat Reader, xPDF, Blender, КОМПАС-3D LT, Paint.NET, Gimp.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании  
\_\_\_\_\_ с изменениями (без изменений) на 20\_\_\_\_ год.

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.А.Гришун