



Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Учебный центр «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор АНО ДПО  
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР  
«НОВЫЙ УРОВЕНЬ»

В.В. Сергеева

«*ВВ*» *январь* 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВЗРОСЛЫХ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ»**

**72 часа**

г. Туапсе  
2023г.

## **Содержание**

1	Общая характеристика образовательной программы	3
2	Требования к подготовленности обучающегося	4
3	Учебный план и календарный график программы	5
4	Содержание программы	7
5	Условия реализации программы	11
6	Информационное обеспечение обучения	12
7	Критерии оценивания знаний и умений	13
8	Контрольно-оценочные материалы	14

## **1. Общая характеристика образовательной программы**

Образовательная программа «Оздоровительный массаж» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы – овладение теоретическими знаниями о воздействии оздоровительного массажа на организм, овладение методикой и техникой оздоровительного массажа при различных патологических состояниях организма и с целью профилактики для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- изучение техники основ организации и методики оздоровительного массажа;
- изучение техники и методики массажа при различных патологиях, травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата;
- обучение приемам классического, сегментарно-рефлекторного, спортивного, гигиенического массажа и самомассажа.

Содержание программы представлено общей характеристикой программы, учебным планом, содержанием программы, планируемыми результатами освоения программы, условиями реализации программы, системой оценки результатов освоения программы.

Учебно-тематический план содержит перечень тем, с указанием времени, отводимого на освоение учебных тем, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Образовательная программа раскрывает рекомендуемую последовательность изучения тем, а также распределение учебных часов по темам.

Условия реализации программы содержат организационно-педагогические, кадровые, информационно-методические и материально-технические требования. Учебно-методические материалы обеспечивают реализацию программы.

Программа предусматривает достаточный для формирования, закрепления и развития практических навыков объем практических занятий.

Программа состоит из 22 тем, рассчитана на 72 часа, в том числе 38 часов теоретических и 32 часа практических занятий, 2 часа отводится на итоговую аттестацию в форме зачета.

Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения преподавателем в форме зачета за счет специально отведенного времени.

Зачет проводится с использованием материалов итоговой аттестации, разработанных в АНО ДПО «УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «НОВЫЙ УРОВЕНЬ».

Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом. По результатам итоговой аттестации выдается свидетельство об обучении.

Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются АНО ДПО «УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» на бумажных и (или) электронных носителях.

## **2. Планируемые результаты обучения**

В результате изучения программы «Оздоровительный массаж» обучающиеся **должны знать:**

- анатомо-физиологические основы массажа;
- гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа;
- общие понятия о массаже.
- виды массажа;
- основные приемы массажа;
- о показаниях и противопоказаниях к оздоровительному массажу;
- механизм действия и физиологического влияния оздоровительного массажа на отдельные органы, системы и организма в целом;
- техники выполнения основных приемов массажа;
- целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа.

В результате изучения программы «Оздоровительный массаж» обучающиеся **должны уметь:**

- правильно использовать различные приемы массажа;
- выполнять основные виды массажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия;
- оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами;
- выполнять приемы классического массажа;
- выполнять массаж отдельных частей тела;
- выполнять соответствующий массаж людям разного возраста;
- проводить массаж на различных участках тела;
- сохранять определенный ритм при выполнении массажа;
- принимать и сохранять во время массажа оптимальную рабочую позу;
- пользоваться валиками, подушками с целью придания пациенту наиболее удобного положения для массажа;
- выполнять технику и приемы лимфодренажного, медового, антицеллюлитного, баночного массажа;
- выполнять массаж при сколиозе, нарушении осанки, остеохондрозе позвоночника, артрозах, артритах, деформации стоп;
- выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа;
- квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему.

**Выдаваемый документ:** свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

### 3. Учебно-тематический план и календарный график дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительный массаж»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них	
			теоретических	практических
1.	История массажа и его воздействие на организм	1	1	-
2.	Анатомо-физиологические основы массажа	1	1	-
3.	Правила и гигиенические основы массажа	2	2	-
4.	Показания и противопоказания к массажу	2	2	-
5.	Приемы классического массажа	2	1	1
6.	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека	2	2	2
7.	Оздоровительный массаж при заболеваниях позвоночника	4	2	2
8.	Оздоровительный массаж при нарушении осанки	4	2	2
9.	Оздоровительный массаж при плоскостопии	4	2	2
10.	Оздоровительный массаж при неврозе	4	2	2
11.	Оздоровительный массаж при травматических повреждениях нервной системы	4	2	2
12.	Оздоровительный массаж при вялых параличах	4	2	2
13.	Оздоровительный массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы	4	2	2
14.	Оздоровительный массаж при заболеваниях периферических сосудов	4	2	2
15.	Оздоровительный массаж при заболеваниях органов дыхания	4	2	2
16.	Оздоровительный массаж при заболеваниях органов пищеварения, нарушения обмена веществ, ожирении	4	2	2
17.	Инновационные технологии массажа. Вакуумный массаж (баночный)	2	1	1
18.	Масляный массаж. Традиционный тайский массаж.	4	2	2
19.	Спортивный массаж	4	2	2
20.	Антицеллюлитный массаж. Лимфодренажный массаж.	4	2	2
21.	Техника и методика парафинолечения	2	1	1
22.	Массаж детей первого года жизни	2	1	1
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>39</b>	<b>33</b>

### Календарный учебный график

№ п/п	Наименование темы	Часов по плану	Учебные дни											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	История массажа и его воздействие на организм	1	1											
2.	Анатомо-физиологические основы массажа	1	1											
3.	Правила и гигиенические основы массажа	2	2											
4.	Показания и противопоказания к массажу	2	2											
5.	Приемы классического массажа	2	2											
6.	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека	2		2										
7.	Оздоровительный массаж при заболеваниях позвоночника	4		4										
8.	Оздоровительный массаж при нарушении осанки	4		2	2									
9.	Оздоровительный массаж при плоскостопии	4			4									
10.	Оздоровительный массаж при неврозе	4			2	2								
11.	Оздоровительный массаж при травматических повреждениях нервной системы	4				4								
12.	Оздоровительный массаж при вялых параличах	4				2	2							
13.	Оздоровительный массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы	4					4							
14.	Оздоровительный массаж при заболеваниях периферических сосудов	4						2	2					
15.	Оздоровительный массаж при заболеваниях органов дыхания	4							4					
16.	Оздоровительный массаж при заболеваниях органов пищеварения, нарушения обмена веществ, ожирении	4								2	2			
17.	Инновационные технологии массажа. Вакуумный массаж (баночный)	2									2			
18.	Масляный массаж. Традиционный тайский массаж.	4									4			
19.	Спортивный массаж	4										4		
20.	Антицеллюлитный массаж. Лимфодренажный массаж.	4										4		
21.	Техника и методика парафинолечения	2											2	
22.	Массаж детей первого года жизни	2											2	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>												<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>												

#### **4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительный массаж»**

##### **Тема 1. История массажа и его воздействие на организм**

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини.

Воздействие массажа на кожу. Влияние массажа на мышечную систему. Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат. Воздействие массажа на дыхательную систему. Влияние массажа на функциональное состояние организма. Воздействие массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы. Воздействие массажа на нервную систему. Воздействие массажа на внутренние органы и обмен веществ.

##### **Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа**

Общие сведения о строении скелета, мышечная система человека. Строения сердечно-сосудистой системы, строения нервной системы, грудной, брюшной полости, кожи. Расположение основных органов (крупные лимфоузлы, сосуды, основные внутренние органы грудной и брюшной полости). Основные функции и назначение систем и органов тела. Расположение основных мышц на теле человека (спина, шея, руки, ноги, грудь, живот) Системы организма, основные функции и назначение. Организм как целостная система. Взаимосвязь систем организма. Взаимосвязи органов, проекционные зоны, биологически активные точки.

##### **Тема 3. Правила и гигиенические основы массажа**

Требования, предъявляемые к массажисту. Подготовка к массажу. Схема положений массируемого и показатели достаточного расслабления мышц. Требования к организации лечебного массажа. Правила построения процедуры и курса массажа. Массажные средства. Нормы нагрузки массажиста. Учет и отчетность по массажу. Нормативные документы, регламентирующие работу массажиста. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. Применение смазывающих средств при массаже.

##### **Тема 4. Показания и противопоказания к массажу**

Показание для оздоровительного массажа.

Оздоровительный массаж проводят при: профилактических мероприятиях; ослабленном иммунитете и частичных инфекционных заболеваниях; малоподвижности; беспокойном, поверхностном сне плохом аппетите; гипервозбудимости; общей слабости апатии.

Противопоказания к проведению массажа.

Оздоровительный массаж противопоказано при: острые лихорадочные заболевания; тяжелые формы гипотрофии (атрофии); гнойные воспалительные поражения кожи, внутренних органов, мышц и костей; хронические заболевания в период обострения; при туберкулезе; при больших пупочных, бедренных паховых и мошоночных грыжах; при онкологических заболеваниях.

### **Тема 5. Приемы классического массажа**

Техника выполнения поглаживания. Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). Методические указания к выполнению приема. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы. Основные ошибки при выполнении приема.

Техника выполнения растирания. Основные разновидности (круговые растирания подушечками пальцев, основанием ладони, тыльной поверхностью средних фаланг, предплечьем, пилообразные и др.) Физиологическое влияние на ЦНС, кровообращение, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Методические указания.

Техника выполнения разминания. Основные разновидности (одной рукой, двумя руками - поперечное однонаправленное и разнонаправленное, с отягощением, подушечками пальцев). Физиологическое влияние приема на ЦНС, кровообращение, мышечную систему. Методические указания. Основные ошибки при выполнении приема.

Техника выполнения вибрации. Ударные приемы. Основные разновидности (поколачивание, рубление, похлопывание). Методические указания. Физиологическое влияние на ЦНС. Возможности применения ударных приемов в спортивной практике. Ошибки. Вибрационные приемы. Основные разновидности (потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация). Методические указания. Физиологическое влияние. Роль вибрационных приемов в спортивной практике.

Техника выполнения пассивных движений. Классификация. Методические указания. Физиологическое влияние пассивных движений на ЦНС и опорнодвигательный аппарат.

### **Тема 6. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека**

Массаж задней поверхности туловища. Массаж спины: направление движений, особенности применения массажа. Массаж поясничной, крестцовой областей, особенности применения движений.

Массаж нижних конечностей. Ягодичная область, техника движений, практическая отработка навыка. Массаж бедра, техника движений, практическая отработка навыка. Массаж коленного сустава, техника движений, практическая отработка навыка. Массаж голени, техника движений, практическая отработка навыка. Массаж стоп, техника движений, практическая отработка навыка.

Массаж передней брюшной стенки. Массаж живота. Массаж грудной клетки. Направление массажных движений.

Массаж верхних конечностей тела. Массаж плечевого сустава. Массаж предплечья.



Массаж шейно-воротниковой зоны. Направления и правила движений.  
Самомассаж. Направления и правила движений.

### **Тема 7. Оздоровительный 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 различных заболеваниях и реабилитации больных.

### **Тема 8. Оздоровительный массаж при нарушениях осанки**

Массаж при сколиозе, нарушениях осанки, остеохондрозе позвоночника. Виды массажа. Основные приемы массажа. Нейрофизиологические принципы действия различных видов массажа при данной патологии. Показания, противопоказания к проведению массажа. Основы точечного массажа, сегментарно-рефлекторного массажа, периостального массажа, мануальной терапии при данной патологии. аппаратный массаж, гидромассаж при данной патологии

### **Тема 9. Оздоровительный массаж при плоскостопии**

Понятие о плоскостопии, причины возникновения, меры профилактики. Лечение плоскостопия. Методика массажа и лечебной гимнастики. Причины возникновения и основные клинические проявления. Значение ранней диагностики. Принципы лечения и реабилитации детей. Особенности проведения массажа, лечебной гимнастики, лечения положением. Методические указания к проведению массажа у детей младенческого и раннего возраста.

### **Тема 10. Оздоровительный массаж при неврозе**

Основные клинические проявления неврозов и неврозоподобных состояний. Значение массажа в комплексном лечении. Цели и задачи массажа. Используемые виды и методики массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. Особенности проведения массажа при энурезах и других неврозах у детей

### **Тема 11. Оздоровительный массаж при травматических повреждениях нервной системы**

Основные клинические проявления поражений центральной и периферической нервной системы при травмах. Дифференсация центральных и периферических расстройств. Принципы и периоды лечения. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении. Показания и противопоказания к применению массажа. Массаж при ранениях нервных стволов в разные периоды (предоперационный, после операционный, при консервативном лечении). Особенности проведения массажа у детей.

## **Тема 12. Оздоровительный 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.

## **Тема 13. Оздоровительный массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы**

Характеристика расстройств кровообращения. Цели и задачи массажа при ишемической болезни сердца, пороках сердца, гипертонической болезни, гипотонических состояниях и др. Особенности проведения различных видов массажа, в том числе у детей. Особенности проведения массажа при врожденных пороках сердца у детей.

## **Тема 14. Оздоровительный массаж при заболеваниях периферических сосудов**

Основные клинические проявления заболеваний периферических артерий и вен. Цели и задачи массажа при варикозной болезни и заболеваниях артерий. Используемые виды и методики массажа.

## **Тема 15. Оздоровительный массаж при заболеваниях органов дыхания**

Значение и задачи массажа в комплексном лечении и реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Показания и противопоказания к проведению массажа. Особенности проведения массажа при воспалительных заболеваниях органов дыхания, эмфиземе легких, бронхиальной астме и др. Применение различных видов массажа и дыхательных упражнений. Сочетания массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами. Особенности проведения массажа при воспалительных заболеваниях органов дыхания у младенцев и детей раннего возраста.

## **Тема 16. Оздоровительный массаж при заболеваниях органов пищеварения, нарушения обмена веществ, ожирении**

Методика проведения массажа при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. Использование техники выполнения плоскостного поглаживания, растирания, непрерывистую вибрацию (сотрясения). Применение плоскостного (на прямых мышцах живота) или обхватывающего (на косых мышцах живота) вариантов разминания. Ударные приемы (поколачивание, рубление и т.п.) исключают совершенно. Методика массажа при хроническом гастрите. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика массажа при хронических колитах и дискинезиях пищевого канала.

## **Тема 17. Инновационные технологии массажа. Вакуумный массаж (баночный)**

Методика проведения баночного массажа. Вакуумный массаж. Основной механизм и важнейшие принципы вакуумной терапии. Показания и противопоказания к вакуумному массажу. Оснащение и оборудование для вакуумного массажа.

## **Тема 18. Масляный массаж. Традиционный тайский массаж**

История, принципы Тайского массажа. Постановка рук и тела массажиста.

Основные особенности и приемы: надавливание, нажатие пальцами, обхват, рычаги, растяжка и противовесы. Изучение основных приёмов растягивания и скручивания, использование веса тела при работе пальцами, ладонями, локтем. Темп движений и техника дыхания при тайском массаже. Вспомогательные средства. Правила выполнения массажа и противопоказания. Польза тайского массажа для тела.

## **Тема 19. Спортивный массаж**

Особенности спортивного массажа. Значение спортивного массажа. Массаж, применяемый в различных фазах тренировочного процесса. Массаж в период проведения соревнований. Выполнение массажа перед соревнованиями. Выполнение массажа в ходе соревнований. Массаж после проведения соревнований. Окончание периода тренировок. Выполнение массажа в период полного отдыха спортсмена. Роль массажа в различных видах спорта. Роль массажа в силовых видах спорта. Роль массажа в различных видах спорта, требующих выносливости. Роль массажа в скоростных видах спорта. Роль массажа в фигурном катании, танцах, фехтовании. Судороги мышц. Самомассаж при судорогах мышц бедра и голени. Растяжения, вывихи. Повреждение лодыжки. Травмы других суставов.

## **Тема 20. Антицеллюлитный массаж. Лимфодренажный массаж**

Этиология и патогенез целлюлита. Механизм формирования целлюлита. Антицеллюлитная программа. Методика антицеллюлитного массажа по Сильви Маке. Тайский антицеллюлитный массаж. Теоретические основы питания. Питательные вещества. Углеводы. Содержание сахара в крови. Белки. Источники белков. Виды белков. Жиры. Виды жиров. Витамины. Минералы. Клетчатка. Энергия. Энергетическая потребность организма. Специальные диеты. Сбалансированная диета. Понятие антицеллюлита. Методика и техника. Лимфодренаж. Приемы антицеллюлитного массажа. Техника антицеллюлитного массажа. Техника антицеллюлитного массажа. Отработка массажных движений. Использование бамбуковых палочек и веников.

## **Тема 21. Техника и методика парафинолечения**

Лечебный эффект парафинолечения на организм. Техника проведения процедуры. Виды парафинотерапии. Показания и противопоказания парафинолечения. Аппараты и параметры проведения процедур. Парафиновая

аппликация на кисти рук. Методика парафинотерапии ног. Методика парафинотерапии лица. Механизм действия.

## **Тема 22. Массаж детей первого года жизни**

Массаж и гимнастика здоровых детей младенческого и раннего возраста. Массаж как средство профилактики и лечения заболеваний. Основные клинические проявления травматическо-гипоксических поражений нервной системы у детей. Массаж и лечебная гимнастика при врожденной кривошее.

Методика проведения гимнастики и массажа с учетом физиологического формирования двигательных навыков ребенка. Гигиенические условия проведения массажа и гимнастики у детей. Проведение процедуры массажа и лечебная гимнастика. Массаж как средство профилактики и лечения рахита. 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. Проведение процедуры массажа и лечебной гимнастики при различных патологиях (рахит, вальгус, вариус, дисфункции ЖКТ, пупочная грыжа, мышечная гипотония, гипертонус, ассиметрия мышечного тонуса, акушерские параличи, синдром «вялого ребенка», речевые нарушения, плоскостопие, нарушение осанки).

## **5. Условия реализации программы**

### **5.1. Требования к организации учебного процесса**

Учебные группы создаются численностью до 30 человек.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут). Допускается спаривание занятий, но не более двух академических часов.

### **5.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. Учебного кабинета, оборудованного:

- массажный стол;
- массажный стол для выполнения массажа верхней конечности;
- массажные кресла различных модификаций;
- массажные табуреты;
- оборудованное место для переодевания обучающихся;
- одноразовые простыни и салфетки;
- валики и подушки для фиксации массируемого участка различных модификаций;
- шкафы для хранения оборудования, аппаратуры, инструментария, медицинской документации, учебно-наглядных пособий;

- массажные аппараты (вибрационные, вакуумные и др.);
- приборы (часы, таймеры, секундомеры, тонометры, ростомер, весы и др.);
- аптечка первой помощи;
- дозаторы для жидкого мыла;
- полотенцедержатели;
- бумажные полотенца;
- маски медицинские;
- учебно-наглядные пособия для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению;
- ширмы

Технические средства обучения для прослушивания и визуализации учебного материала.

### **5.3. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса**

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету.

Преподаватели должны проходить повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года.

### **6. Информационное обеспечение обучения**

1. Акопян Л.В. Н.П. Павлухина, Т.Н. Яшина Рефлекторно-сегментарный массаж. Соединительнотканый массаж. Учебное пособие. Издательство: Наука и Техника, 2021.

2. Ануфриева, М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева. Издательство: АСТ, 2010.

3. Бруно И. Массаж мира. 10 самых лучших и современных техник в одной книге. Издательство: Эксмо, 2017.

4. Гольдблат Ю.В. Рефлекторные массажи в системе медицинской реабилитации: точечный, линейный, зональный. Издательство: Наука и Техника, 2017.

5. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Издательство: Мозаика-Синтез, 2006.

6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2016.

7. Еремушкин М.А. Медицинский массаж. Базовый курс. Классическая техника массажа. Издательство: Альпина нон-фикшн. 2022.

8. Картунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Картунов. Издательство: Диля. 2010.

9. Павлухина, Н.П. Классический массаж. Основы теории и практики Издательство: Наука и Техника, 2019.

10. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин. Издательство: Факир, 2010.

## **7. Критерии оценивания знаний и умений по программе**

### **7.1. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по устным ответам на контрольные вопросы**

Оценка 5 («отлично») выставляется при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося профессионально аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.

Оценка 4 («хорошо») выставляется при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, которые обучающийся восполняет, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, что позволяет восстановить целостную картину ответа.

Оценка 3 («удовлетворительно») выставляется при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа.

Оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

Оценка 1 («плохо») выставляется за отказ от ответа по причине незнания вопроса.

### **7.2. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по ответам на контрольные вопросы в форме зачетных билетов**

Зачетный билет состоит из 50 тестовых заданий. Вопросы, включенные в билет, позволяют оценить знания обучающихся в области:

- анатомио-физиологические основы массажа;
- гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа;
- общие понятия о массаже. Виды массажа. Основные приемы массажа;
- о показаниях и противопоказаниях к оздоровительному массажу;
- механизм действия и физиологического влияния оздоровительного массажа на отдельные органы, системы и организма в целом;
- техники выполнения основных приемов массажа;
- целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа.

При правильных ответах на 40 и более вопросов выставляется оценка «зачтено».

## 8. Контрольно-оценочные материалы

### 8.1. Вопросы для подготовки к зачету

1. Укажите исходное положение, в котором проводятся первые процедуры массажа при плеврите:

- а) сидя**
- б) лежа на здоровом боку
- в) лежа на больном боку
- г) лежа на животе

2. Основным массажным приемом при пневмонии является:

- а) поглаживание
- б) растирание**
- в) разминание
- г) вибрация

3. При бронхитах разжижающие мокроту препараты больной должен принимать:

- а) перед массажем
- б) после массажа
- в) за 30 минут до массажа
- г) за 1,5-2 часа до массажа**

4. При бронхоэктатической болезни с поражением нижних долей легких массаж проводится в положении:

- а) лежа на животе с опущенным головным концом**
- б) лежа на спине с опущенным ножным концом
- в) лежа на здоровом боку с опущенным головным концом
- г) лежа на животе горизонтально

5. При бронхоэктатической болезни пациент обязан иметь при себе перед массажем:

- а) результат анализа на скрытую кровь
- б) согревающие мази
- в) сухое массажное средство
- г) плевательницу**

6. Показания для назначения массажа при пневмонии:

- а) нормализация температуры**
- б) улучшение самочувствия**
- в) снижение СОЭ**
- г) увеличение лейкоцитоза

7. Основным массажным приемом при остром бронхите является:

- а) поглаживание
- б) растирание**
- в) разминание
- г) вибрация

8. Как действует глубокое поглаживание?

- а) Увеличивает скорость движения крови и лимфы;**
- б) Успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему);
- в) Уменьшает боль;
- г) Усиливает процесс возбуждения ЦНС.

9. В каких областях поглаживание оказывает выраженное действие на внутренние органы?

- а) В области волосистой части головы;
- б) В области крестца;
- в) В Зонах Захарьина-Геда.**

10. Сила давления при массаже тем больше, чем:

- а) Больше угол между рукой массажиста и массируемой тканью;**
- б) Острее угол между рукой массажиста и массируемой тканью.

11. Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию?

- а) Спиралевидное;
- б) Пиление;**
- в) Гребнеобразное;
- г) Зигзагообразное.

12. Что характерно для сколиоза позвоночника?

- а) Гипертонус паравертебральных мышц внутри дуги;**
- б) Гипертонус паравертебральных мышц с наружной стороны дуги;
- в) Гипотрофия мышц верхних конечностей;
- г) Гипертонус одной ягодичной мышцы.

13. С чего начинают процедуру массажа при последствиях перелома костей верхних конечностей?

- а) Верхнегрудного отдела позвоночника;**
- б) Зоны перелома;
- в) Дистальные зоны перелома;
- г) Вибрационного массажа по гипсовой повязке.

14. 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, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна**

15. Что является целью предварительного (мобилизационного) массажа?

а) восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления

б) функциональное лечение и восстановление физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках

в) **подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса вработываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата**

16. В какой ситуации применяется перкуссионный массаж?

а) при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения

б) при возникновении тяжелых травм, при которых может остановиться сердце, прекратиться дыхание

в) **при бронхитах и пневмониях для улучшения крово-, лимфообращения, улучшения легочной вентиляции**

17. На чем основано действие вибромассажа?

а) **на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством аппарата**

б) на наполнении аппарата, в котором находится массируемый воздухом с последующим его отсасыванием

18. Что такое поглаживание?

а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

г) **это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей**

19. Что такое поколачивание?

а) **это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого**

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

20. Что такое разминание?

а) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

**в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей**

21. Что такое растирание?

а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого

**б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях**

в) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей.

22. Что делают массажные движения?

**а) по ходу лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам**

б) по направлению от лимфатических узлов к периферии.

23. Сколько точек можно обрабатывать при тонизирующем методе точечного массажа за одну процедуру:

а) 1-2 точки

**б) до 5-7 точек**

в) до 12 точек

г) не более 4 точек

24. Методика массажа, применяемая при выполнении точечного массажа, если имеются признаки избытка энергии:

а) отсасывающая

б) гармонизирующая

**в) седативная**

г) тонизирующая

25. Продолжительность обработки одной точки при выполнении седативного массажа (минут):

а) 1,5

**б) 0,5**

- в) 3
- г) 10

26. Отличительными особенностями биологически активной точки являются:

- а) особые морфологические структуры
- б) низкий электрический потенциал**
- в) более высокая болевая чувствительность**

27. Укажите способы нахождения биологически активных точек:

- а) анатомический;**
- б) метод индивидуального цуня**
- в) метод пропорционального цуня;**
- г) физиологический

28. Основные задачи мобилизационного массажа у спортсменов:

- а) нормализация психоэмоционального состояния**
- б) нормализация функционального состояния**
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке**
- г) расслабление мускулатуры

29. Укажите приемы, проводимые при предстартовой апатии:

- а) прерывистое разминание**
- б) встряхивание**
- в) рубление**
- г) непрерывистое поглаживание

30. Укажите приемы, которым уделяется больше времени при предстартовой лихорадке:

- а) поглаживание**
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация

31. Основными задачами репаративного (восстановительного) массажа является:

- а) снятие утомления мышц**
- б) нормализация мышечного тонуса**
- в) повышение тонуса мускулатуры

32. Превентивный массаж в спортивной практике является:

- а) профилактическим**
- б) восстановительным
- в) подготовительным
- г) реабилитационным

33. Задача массажа в подостром периоде при лечении остеохондроза позвоночника:

- а) снятие болевого синдрома;
- б) вытяжение позвоночника
- в) формирование правильной осанки;**
- г) формирование мышечного корсета**

34. Задача массажа в остром периоде при лечении остеохондроза позвоночника:

- а) снятие болевого синдрома;**
- б) формирование мышечного корсета;
- в) формирование правильной осанки;
- г) вытяжение позвоночника**

35. Области, массируемые при остеохондрозе шейного отдела позвоночника:

- а) весь позвоночник;**
- б) воротниковая зона, грудная клетка;
- в) позвоночник, волосистая часть головы

36. Больной назначен массаж пояснично-крестцовой области по поводу остеохондроза позвоночника, сопутствующее заболевание фибромиома матки:

- а) массаж противопоказан;**
- б) противопоказаны приемы вибрации;
- в) массаж проводится по обычной методике

37. Области, массируемые при лечении остеохондроза позвоночника с преимущественным поражением поясничного отдела:

- а) пояснично-ягодичная область;**
- б) позвоночник;**
- в) нижние конечности**
- г) шейно-грудной отдел позвоночника;
- д) верхние конечности

38. Можно ли проводить классический массаж в начале в остром периоде при лечении остеохондроза позвоночника:

- а) да
- б) нет**

39. Перечислите виды массажа, применяющиеся в остром периоде при лечении остеохондроза позвоночника:

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

40. Укажите область массажа при неврите затылочного нерва:

- а) волосистая часть головы
- б) шейный отдел позвоночника
- в) воротниковая зона**

41. При неврите лучевого нерва более активно обрабатывают мышцы:

- а) верхнего плечевого пояса
- б) разгибатели предплечья**
- в) сгибатели предплечья

42. При выполнении массажа у больного невритом срединного нерва тщательно обрабатывают:

- а) мышцы возвышения большого пальца;**
- б) мышцы возвышения мизинца
- в) мышцы плеча;
- г) разгибатели предплечья

43. Положение пациента при массаже волосистой части головы:

- а) лежа на спине
- б) сидя на стуле с упором на спинку**
- в) сидя на стуле с упором в подголовник
- г) лежа на животе

44. Методические указания, обязательные при массаже волосистой части головы:

- а) применение поглаживания после каждого приема**
- б) безболезненное выполнение приемов**
- в) не допускать раскачивания головы пациента**
- г) обязательное использование массажных средств
- д) использование всех приемов вибрации

45. Противопоказания к проведению массажа волосистой части головы:

- а) неврастения
- б) гипертоническая болезнь
- в) гипотоническая болезнь
- г) острый арахноидит**

46. Положение больного при массаже спины:

**а) лежа на животе под голеностоп валик, руки вдоль туловища ладонями вверх**

- б) лежа на животе, руки под голову
- в) лежа на животе, под колени валик
- г) лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз

47. Нижняя граница при массаже спины:

- а) нижние углы лопаток
- б) XII грудной позвонок**
- в) гребни подвздошных костей
- г) V поясничный позвонок

48. Верхняя граница при массаже спины:

- а) затылочные бугры
- б) линия, соединяющая ости лопаток**
- в) плечевые суставы

49. Положение больного при массаже нижней конечности:

- а) лежа на спине
- б) лежа на животе
- в) сидя, ноги на приставном столике
- г) лежа на животе, под голеностоп валик**
- д) лежа на спине, под колени валик**

50. Массаж нижней конечности начинают с:

- а) передней поверхности
- б) задней поверхности**
- в) не имеет значения.

## **8.2. Практические задания для проведения зачета**

1. Выполнение основных приемов поглаживания и выжимания.

2. Выполнение основных приемов растирания (спиралевидное, прямолинейное).

3. Выполнение вспомогательных приемов растирания (граблеобразное, гребнеобразное; щипцеобразное, пиление, пересекание; строгание, штрихование).

4. Выполнение основных приемов разминания (поперечное однонаправленное, поперечное разнонаправленное).

5. Выполнение вспомогательных приемов разминания (продольное, щипцеобразное; накатывание, валяние; надавливание, крестообразное; сдвигание-растяжение, валик)

6. Выполнение ударных приемов вибрации (пунктирование, похлопывание, рубление; поколачивание, стегание)

7. Выполнение неударных приемов вибрации (сотрясение, встряхивание, потряхивание)

8. Выполнение приемов классического массажа на области спины.

9. Выполнение приемов классического массажа на пояснично-крестцовой области

10. Выполнение приемов классического массажа на шейно-воротниковой зоне.

11. Выполнение приемов классического массажа на нижней конечности

12. Выполнение приемов классического массажа на верхней конечности.

13. Выполнение приемов классического массажа на грудной клетке.
14. Выполнение приемов классического массажа на передней брюшной стенке и проекциях внутренних органов брюшной полости.
15. Выполнение приемов классического массажа на волосистой части головы и лица.
16. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при травмах ОДА.
17. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при травмах ОДА (после компрессионных переломов позвонков).
18. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при заболеваниях суставов.
19. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при остеохондропатиях.
20. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при контрактурах.
21. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при нарушениях осанки.
22. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при нарушении обмена веществ.
23. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при заболеваниях нервной системы.
24. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при невралгиях периферических нервов.
25. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при заболеваниях ССС.
26. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при заболеваниях дыхательной системы.
27. Выполнение лечебного классического массажа по показаниям при заболеваниях пищеварительной системы.
28. Выполнение различных видов спортивного массажа