

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



Проректор по учебной работе БГПУ  
А.В.Маковчик

Регистрационный № УД-33-03-144/2023/уч.

## МАССАЖ

### Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(по направлениям);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям);

#### направления специальностей:

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная);

1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность  
(спортивная режиссура);

1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов ОСВО 1-88 01 02-2021, ОСВО 1-88 02 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021, утверждены 09.02.2022 № 22 и учебных планов учреждения высшего образования по специальностям.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Н.Г.Соловьёва, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания, кандидат биологических наук, доцент;  
Ю.Г.Наапетян, старший преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания, магистр педагогических наук.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

К.А.Самушия, заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физической культуры учреждения образования «Белорусская медицинская академия последиplomного образования», кандидат медицинских наук, доцент;  
О.Е.Аниськова, заведующий кафедрой лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой медико-биологических основ физического воспитания  
(протокол № 9 от 26.04.2023)

Заведующий кафедрой

 Н.Г. Соловьёва

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № 4 от 11.04. 2023)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

 Е.А. Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П. Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Массаж» предназначена для реализации образовательных программ высшего образования на I ступени по направлениям специальностей 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура), 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) в рамках реализации медико-биологического модуля. Учебная программа по учебной дисциплине «Массаж» разработана в соответствии с нормативными и методическими документами: образовательные стандарты Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 01 02-2021, ОСВО 1-88 02 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021; Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования первой ступени (утверждено Министром образования Республики Беларусь 27.05.2019); учебные планы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» для означенных специальностей.

**Цель** учебной дисциплины – сформировать у студентов специальные знания, умения и навыки по использованию средств и методов массажа в процессе оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи** учебной дисциплины:

- формирование у студентов системы знаний в области теории и организации классического и спортивного массажа;
- раскрытие сущности механизма физиологического действия массажа и его использования в комплексном лечении и восстановлении при различных заболеваниях и травмах и у различных категорий лиц;
- освоение основ массажа и его применения в профессиональной деятельности специалиста.

Учебная дисциплина «Массаж» тесно связана с такими учебными дисциплинами, как «Анатомия», «Физиология» и «Лечебная физическая культура».

Изучение учебной дисциплины «Массаж» должно обеспечить формирование у студентов специальной компетенции.

**Студент должен:**

СК-1 – применять навыки проведения массажа для различных категорий лиц.

В результате изучения учебной дисциплины «Массаж» студент должен **знать:**

- виды и механизмы воздействия массажа на организм человека, гигиенические основы массажа;
- теоретические и организационно-методические основы классического массажа, самомассажа, аппаратного массажа;
- теоретические и организационно-методические основы массажа у разных категорий лиц;

- теоретические и организационно-методические основы лечебного массажа;
- разновидности и особенности спортивного массажа, методики массажа при заболеваниях и травмах в физкультурно-спортивной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Массаж» студент должен **уметь**:

- выполнять различные приёмы массажа различных частей тела;
- выполнять различные виды спортивного массажа;
- проводить массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата;
- проводить массаж детей различного возраста.

В результате изучения учебной дисциплины «Массаж» студент должен **владеть**:

- навыками выполнения различных приёмов и видов массажа;
- навыками выполнения массажа у различных категорий лиц.

Освоение и закрепление учебного материала по учебной дисциплине «Массаж» осуществляется в процессе лекционных и лабораторных занятий, дополняемых самостоятельной работой студентов.

На лекционных занятиях у студентов формируются представления и знания по теоретическим аспектам учебной дисциплины.

На лабораторных занятиях формируются практические умения и закрепляются практические навыки в организации и проведении массажных сеансов.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение учебной и методической литературы, реферирование литературных источников и оформление научных эссе, подготовку к лабораторным занятиям и рейтинговым контрольным работам, выполнение практических и индивидуальных заданий (составление массажных комплексов, методических рекомендаций по проведению массажа, анализ и обобщение методических ошибок и др.).

Программа построена на основе практико-ориентированного и компетентностного подходов. В педагогическом процессе используются лично и профессионально ориентированные образовательные технологии обучения, активные и дистанционные формы и методы обучения, обеспечивающие формирование специальной компетенции, предъявляемой специалисту образовательными стандартами Республики Беларусь высшего образования первой ступени указанных специальностей. Программой предусматривается использование технологий модульного обучения, организации коллективной мыследеятельности и обучения в малых группах, самостоятельного научно-практического поиска, анализ конкретных ситуаций и решение проблемных задач. Широко используются мультимедийные презентации, информационные, технологические и дистанционные средства обучения.

Общий объем часов по учебной дисциплине «Массаж» составляет 90 часов, из которых 40 часов – аудиторные (4 часа лекционных и 36 часов лабораторных занятий). Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 50 часов.

Распределение аудиторных часов для дневной формы получения высшего образования по видам занятий и семестрам составляет: 5-й семестр всего 40 часов –

4 часа лекционных и 36 часов лабораторных занятий. Текущий контроль и оценка знаний студентов осуществляется по результатам устного, письменного и/или тестового рейтингового контроля знаний по темам и разделам дисциплины, оценке практических и индивидуальных заданий студентов.

Промежуточный контроль знаний осуществляется в виде зачета в 5-м семестре (3 зачетные единицы).

Распределение аудиторных часов для заочной формы получения высшего образования по видам занятий и семестрам составляет: 6-й семестр всего 6 часов – 2 часа лекционных и 4 часа лабораторных занятий; 7-й семестр всего 4 часа – 4 часа лабораторных занятий.

Промежуточный контроль знаний осуществляется в виде зачета в 7-м семестре (3 зачетные единицы).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ 1 ОСНОВЫ МАССАЖА**

#### **Тема 1.1 Введение в массаж**

Понятие о массаже. Краткие сведения из истории массажа.

Место и роль массажа как одного из средств и методов оздоровления, профилактики и лечения заболеваний. Массаж как метод активного воздействия на организм: нервно-рефлекторный, гуморальный, механический аспекты. Особенности физиологического воздействия в зависимости от продолжительности курса массажа, разновидностей используемых массажных приёмов и их соотношений.

Гигиенические требования, предъявляемые к массажному кабинету, массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к проведению массажа.

### **РАЗДЕЛ 2 ТЕХНИКА И МЕТОДИКА МАССАЖНЫХ ПРИЁМОВ**

#### **Тема 2.1 Основы методологии массажа**

Критерии классификационной системы массажа. Виды массажа, определение и краткая характеристика: спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Системы массажа: шведская, финская, русская, восточная.

Формы массажа, определение и краткая характеристика: общий и частный, самомассаж и взаимный массаж, парный массаж. Методы массажа и их характеристика: ручной, ножной, комбинированный, аппаратный (гидро-, пневмо-, баро-, механический, вибрационный).

Классификация приёмов массажа (групповая и видовая). Характеристика основных и вспомогательных приёмов классического массажа.

#### **Тема 2.2 Характеристика и техника приёма «поглаживание»**

Понятие о приёме «поглаживание». Физиологическое действие и разновидности приёма «поглаживание» (основные и вспомогательные): плоскостно-поверхностное, глубокое, обхватывающее, попеременное, концентрическое глажение щипкообразное, гребне- и граблеобразное, крестообразное и др. Особенности выполнения приёма «поглаживание» на отдельных участках тела. Особенности воздействия поглаживания в области рефлексогенных зон. Ошибки, встречающиеся при выполнении приёма. Методические указания и практическое освоение техники проведения приёма «поглаживание» на различных участках тела.

#### **Тема 2.3 Характеристика и техника приёма «растирание»**

Понятие о приёме «растирание». Физиологическое действие и разновидности приёма «растирание» (основные и вспомогательные): прямолинейные, круговые, спиралевидные подушечками пальцев, фалангами пальцев, основанием ладони,

ребром ладони, пиление, штрихование, щипцеобразное, строгание пересекание и др. Особенности техники выполнения приёма «растирание» на различных участках тела: в области суставов, связок, сухожилий. Ошибки, встречающиеся при проведении приёма. Методические указания и практическое освоение техники проведения приёма «растирание» на различных участках тела.

#### **Тема 2.4 Характеристика и техника приёма «разминание»**

Понятие о приёме «разминание». Физиологическое действие и разновидности приёма «разминание» (основные и вспомогательные): 1-ой группы – ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное; 2-ой группы – щипцеобразное, сдвигание, накатывание, растяжение, надавливание фалангами пальцев, согнутой в кулак одной рукой и двумя руками (с отягощением), подушечками 4-х пальцев и др. Ошибки, встречающиеся при проведении приёма. Методические указания и практическое освоение техники проведения приёма «разминание» на различных участках тела.

#### **Тема 2.5 Характеристика и техника сотрясающих и ударных приёмов**

Понятие о сотрясающих и ударных приёмах. Физиологическое действие и разновидности приёмов: похлопывание, поколачивание, рубление и др. Особенности выполнения перечисленных приёмов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении данных приёмов. Методические указания и практическое освоение техники выполнения сотрясающих и ударных приёмов.

#### **Тема 2.6 Характеристика и техника приёмов «вибрация» и «движение»**

Понятие о приёмах «вибрация» и «движение». Физиологическое действие и разновидности приёма «вибрация» (основные и вспомогательные): прерывистая и непрерывистая вибрация, встряхивание, потряхивание, сотрясение, валяние и др. Физиологическое действие и разновидности приёма «движение»: активные, пассивные, с сопротивлением. Особенности приёмов «вибрация» и «движение» на отдельных участках тела. Ошибки, встречающиеся при выполнении приёмов. Методические указания и практическое освоение техники проведения приёмов «вибрация» и «движение».

### **РАЗДЕЛ 3 ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**

#### **Тема 3.1 Массаж головы и шеи**

Основные приёмы и указания к массажу головы, лица и шеи: массаж волосистой части головы, массаж лобной части, массаж области глазниц, массаж щек, массаж крыльев носа, массаж области рта и подбородка, массаж ушных раковин, массаж шеи, массаж затылочной области. Комплекс физических упражнений для мышц шеи. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа головы, лица и шеи.

#### **Тема 3.2 Массаж грудной клетки и живота**

Основные приёмы и указания к массажу груди: массаж поверхностных и глубоких мышц груди, больших грудных и межреберных мышц, передних зубчатых мышц и диафрагмы. Комбинирование массажа с физическими упражнениями для улучшения функции дыхания. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа грудной клетки.

Основные приёмы и указания к массажу живота: массаж брюшной стенки, избирательный массаж прямых мышц живота, массаж органов брюшной полости. Комбинирование массажа с физическими упражнениями для укрепления мышц живота. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа живота.

### **Тема 3.3 Массаж спины**

Основные приёмы и указания к массажу спины: массаж поверхностных и глубоких мышц спины, массаж широких, длинных и трапецевидной мышц. Комбинирование массажа с физическими упражнениями для мышц спины. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа спины.

### **Тема 3.4 Массаж верхних и нижних конечностей**

Основные приёмы и указания к массажу верхних конечностей: массаж кисти, лучезапястного сустава, локтевого сустава, предплечья, плеча, плечевого сустава; массаж дельтовидной мышцы, мышц плеча и лопаточной части тела, массаж важнейших нервных стволов и окончаний. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа верхних конечностей.

Основные приёмы и указания к массажу нижних конечностей: массаж стопы, голеностопного сустава, голени, коленного сустава, бедра, тазобедренного сустава, области ягодичных мышц, массаж важнейших нервных стволов и окончаний. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа нижних конечностей.

## **РАЗДЕЛ 4 МАССАЖ ПРИ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ**

### **Тема 4.1 Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата**

Физиологическое обоснование применения массажа при различных патологиях. Понятие о биологически активных точках (БАТ) и рефлексогенных зонах (зоны Захарьина-Геда). Рефлекторные реакции организма на массаж: сенсорно-висцеральные, моторно-висцеральные, висцеро-висцеральные; возбуждающее и тормозные эффекты.

Методика проведения массажа при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (мышц, сухожилий, надкостницы, костей и суставов) в различные периоды восстановления. Показания и противопоказания к проведению



массажа. Особенности методики массажа при реабилитации спортсменов. Методические указания и практическое освоение сеансов массажа.

#### **Тема 4.2 Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем**

Роль массажа и механизм лечебного действия массажа в комплексной терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к назначению массажа. Методические указания и практическое освоение сеансов массажа при заболеваниях сердца и сосудов (артериальной гипертензии и гипотензии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе периферических артерий, варикозном расширении вен).

Роль массажа и механизм лечебного действия в комплексной терапии заболеваний органов дыхания. Показания и противопоказания к назначению массажа. Дренажные положения, звуковая гимнастика и их сочетание с массажем. Методические указания и практическое освоение сеансов массажа при заболеваниях органов дыхания.

#### **Тема 4.3 Массаж при заболеваниях нервной системы**

Роль массажа и механизм лечебного действия в комплексной терапии заболеваний и повреждений нервной системы. Показания и противопоказания к назначению массажа. Методические указания и практическое освоение сеансов массажа при заболеваниях центральной нервной системы. Методические указания и практическое освоение сеансов массажа при заболеваниях периферической нервной системы.

#### **Тема 4.4 Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и обмена веществ**

Роль массажа и механизм лечебного действия массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Показания и противопоказания к назначению массажа. Методические указания и практическое освоение сеансов лечебного массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях печени, желчного пузыря).

Роль массажа и механизм лечебного действия массажа при заболеваниях обменных процессов. Показания и противопоказания к назначению массажа. Методические указания и практическое освоение сеансов лечебного массажа при ожирении, сахарном диабете.

### **РАЗДЕЛ 5 ОСНОВЫ МАССАЖА В ПЕДИАТРИИ**

#### **Тема 5.1 Основы массажа в педиатрии**

Задачи и особенности методики проведения сеанса массажа у детей грудного, дошкольного и школьного возрастов. Наиболее часто используемые массажные приёмы у детей. Сочетание рефлекторных, пассивных и активных упражнений в

процедуре массажа. Методические указания и практическое освоение проведения сеанса массажа у здоровых детей различного возраста.

Роль массажа и механизм лечебного действия массажа в комплексной терапии заболеваний у детей. Показания и противопоказания к назначению массажа. Методические указания и практическое освоение проведения сеансов массажа при патологических состояниях у детей (рахите, нарушениях осанки, сколиотической болезни, плоскостопии).

## **РАЗДЕЛ 6 ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА**

### **Тема 6.1 Основы спортивного массажа**

Разновидности спортивного массажа. Тренировочный массаж: физиологический механизм воздействия, задачи, показания и противопоказания к применению, разновидности сеансов, их продолжительность и методика проведения в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена. Составление планов и практическое освоение проведения сеансов тренировочного массажа.

Предварительный массаж: физиологический механизм воздействия, задачи, показания и противопоказания к применению, разновидности сеансов, их продолжительность и методика проведения (разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий, мобилизующий), особенности в зависимости от видов спорта и характера тренировки. Составления планов и практическое освоение проведения сеансов предварительного массажа.

Восстановительный массаж: физиологический механизм воздействия, задачи, показания и противопоказания к применению, разновидности сеансов, их продолжительность и методика проведения в зависимости от времени проведения и направленности тренировочного процесса, физического и умственного утомления. Составление планов и практическое освоение проведения сеансов восстановительного массажа.

### **Тема 6.2 Самомассаж**

Задачи и особенности методики сеанса самомассажа при профилактике заболеваний и эмоциональных перегрузках. Технические приёмы, используемые в самомассаже. Преимущества и недостатки самомассажа. Составление плана и практическое освоение проведения сеанса самомассажа при профилактике заболеваний и психоэмоциональных перегрузках.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МАССАЖ»  
для дневной формы получения высшего образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Материальное обеспечение занятия (наглядные методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Лабораторные занятия	Семинарские занятия	Управляемая самостоятельная				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>5-й семестр</b>									
<b>1</b>	<b>ОСНОВЫ МАССАЖА</b>	<b>2</b>							
1.1	<b>Введение в массаж</b> 1. Понятие о массаже. Краткая история развития массажа. 2. Место, роль и физиологические механизмы массажа на организм. 3. Гигиенические требования, предъявляемые к массажной системе.	2					Компьютерная презентация № 1, краткий конспект лекций в ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [6] [10] [11]	Конспект
<b>2</b>	<b>ТЕХНИКА И МЕТОДИКА МАССАЖНЫХ ПРИЁМОВ</b>	<b>2</b>	<b>10</b>			<b>10</b>			
2.1	<b>Основы методологии массажа</b> 1. Классификация массажа. Характеристика видов и систем массажа. 2. Формы массажа и характеристика методов массажа. 3. Классификация основных приёмов массажа.	2					Компьютерная презентация № 2, краткий конспект лекций в	[1-3] [4] [6] [10] [11]	Конспект

							ЭУМК, дистанционный курс		
2.2	<b>Характеристика и техника приёма «поглаживание»</b> 1. Физиологическое действие и разновидности приёма «поглаживание». 2. Особенности выполнения приёма на разных участках тела. 3. Методические указание и практическое освоение техники приёма «поглаживание».		2			2	Рисунки техники выполнения приёма «поглаживание», массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [5] [6] [7] [10] [11]	Фронтальный опрос, зачетная сдача приёма «поглаживание»
2.3	<b>Характеристика и техника приёма «растирание»</b> 1. Физиологическое действие и разновидности приёма «растирание». 2. Особенности выполнения приёма на разных участках тела. 3. Методические указание и практическое освоение техники приёма «растирание».		2			2	Рисунки техники выполнения приёма «растирание», массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [5] [6] [7] [10] [11]	Фронтальный опрос, зачетная сдача приёма «растирание»
2.4	<b>Характеристика и техника приёма «разминание»</b> 1. Физиологическое действие и разновидности приёма «разминание». 2. Особенности выполнения приёма на разных участках тела. 3. Методические указание и практическое освоение техники приёма «разминание».		2			2	Рисунки техники выполнения приёма «разминание», массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [5] [6] [7] [10] [11]	Фронтальный опрос, зачетная сдача приёма «разминание»
2.5	<b>Характеристика и техника сотрясающих и ударных приёмов</b>		2			2	Рисунки техники	[1-3] [4]	Фронтальный опрос, зачетная

	<p>1. Физиологическое действие и разновидности сотрясающих и ударных приёмов.</p> <p>2. Особенности выполнения приемов на разных участках тела.</p> <p>3. Методические указание и практическое освоение техники сотрясающих и ударных приёмов.</p>						<p>выполнения сотрясающих и ударных приёмов, массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс</p>	<p>[5] [6] [7] [10] [11]</p>	<p>сдача сотрясающих и ударных приёмов</p>
2.6	<p><b>Характеристика и техника приёмов «вибрация» и «движение»</b></p> <p>1. Физиологическое действие и разновидности приёмов «вибрация» и «движение».</p> <p>2. Особенности выполнения приёмов на разных участках тела.</p> <p>3. Методические указание и практическое освоение техники приёмов «вибрация» и «движение».</p>		2			2	<p>Рисунки техники выполнения приёмов «вибрация» и «движение», массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс</p>	<p>[1-3] [4] [5] [6] [7] [10] [11]</p>	<p>Письменный/тестовый контроль знаний, зачетная сдача приёмов «вибрация» и «движение»</p>
<b>3</b>	<b>ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА</b>		<b>10</b>			<b>10</b>			
3.1	<p><b>Массаж головы, лица и шеи</b></p> <p>1. Основные приемы и указания к массажу головы, лица и шеи.</p> <p>2. Составление плана проведения сеанса массажа головы, лица и шеи.</p> <p>3. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа головы, лица и шеи.</p>		2			2	<p>Анатомо-топографические таблицы мышц шеи, лица и головы, рисунки техники массажа головы, лица и шеи; массажные валики,</p>	<p>[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]</p>	<p>Собеседование защита техники и сеанса массажа</p>

							массажные подставки, ЭУМК, дистанционный курс		
3.2	<b>Массаж грудной клетки и живота</b> 1. Основные приемы и указания к массажу груди и живота. 2. Составление плана проведения сеанса массажа грудной клетки и живота. 3. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа грудной клетки и живота.		2			2	Анатомо-топографические таблицы мышц груди и живота, рисунки техники массажа грудной клетки и живота; массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]	Собеседование защита техники и сеанса массажа
3.3	<b>Массаж спины</b> 1. Основные приемы и указания к массажу спины. 2. Составление плана проведения сеанса массажа спины. 3. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа спины.		2			2	Анатомо-топографические таблицы мышц спины, рисунки техники массажа спины; массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]	Собеседование защита техники и сеанса массажа
3.4	<b>Массаж верхних и нижних конечностей</b>		2			2	Анатомо-	[1-3]	Собеседование,

	<p>1. Основные приемы и указания к массажу верхних конечностей.</p> <p>2. Составление плана проведения массажа верхних конечностей.</p> <p>3. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа верхних конечностей.</p>						<p>топографические таблицы мышц верхних конечностей, строения суставов, рисунки техники массажа верхних конечностей; массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс</p>	<p>[4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]</p>	защита техники и сеанса массажа
3.4	<p><b>Массаж верхних и нижних конечностей</b></p> <p>1. Основные приемы и указания к массажу нижних конечностей.</p> <p>2. Составление плана проведения массажа нижних конечностей.</p> <p>3. Методические указания и практическое освоение техники проведения массажа нижних конечностей.</p>		2			2	<p>Анатомо-топографические таблицы мышц нижних конечностей, строения суставов, рисунки техники массажа нижних конечностей; массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс</p>	<p>[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]</p>	Письменный/тестовый контроль знаний, защита техники и сеанса массажа
<b>4</b>	<b>МАССАЖ ПРИ СОМАТИЧЕСКИХ</b>		<b>10</b>			<b>16</b>			

<b>ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ</b>									
4.1	<b>Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата</b> 1. Понятие о БАТ и рефлексогенных зонах. Рефлекторные реакции организма. 2. Задачи и методика массажа в различные периоды восстановления при заболеваниях и травмах ОДА. 3. Методические указания к составлению плана лечебного массажа.		2			2	Таблицы требований к проведению лечебного массажа; массажный стол, массажные валики	[1-3] [5] [7] [8]	Собеседование, решение проблемных ситуационных задач при «мозговом штурме», защита плана сеанса массажа
4.1	<b>Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата</b> 1. Практическое освоение сеанса массажа при заболеваниях и травмах ОДА в зависимости от разновидности нозологии.		2			2	Анатомические таблицы ОДА; массажный стол	[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]	Фронтальный опрос, решение проблемных ситуационных задач, защита техники и сеанса массажа
4.2	<b>Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем</b> 1. Задачи и методика массажа в комплексной терапии заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Методические указания к составлению плана и практическое освоение сеанса массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		2			4	Анатомические модели и таблицы ССС и органов дыхания, рисунки техники проведения лечебного массажа; массажный стол	[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]	Фронтальный опрос, решение проблемных ситуационных задач, защита техники и сеанса массажа
4.3	<b>Массаж при заболеваниях нервной системы</b> 1. Задачи и методика массажа в комплексной терапии заболеваний нервной системы.		2			4	Таблицы строения нервных	[1-3] [4] [5]	Собеседование, решение проблемных



	2. Методические указания к составлению плана и практическое освоение сеанса массажа при заболеваниях нервной системы.						волокон, топографии нервных путей, рисунки техники проведения массажа; массажный стол	[6] [7] [8] [10] [11]	ситуационных задач, защита техники и сеанса массажа
4.4	<b>Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и обмена веществ</b> 1. Задачи и методика массажа в комплексной терапии заболеваний пищеварительной системы и обмена веществ. 2. Методические указания к составлению плана и практическое освоение сеанса массажа при заболеваниях пищеварительной системы и обмена веществ.		2			4	Таблицы строения ЖКТ, рисунки техники проведения лечебного массажа; массажный стол	[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]	Письменный/тестовый контроль знаний, решение проблемных ситуационных задач, защита техники и сеанса массажа
<b>5</b>	<b>ОСНОВЫ МАССАЖА В ПЕДИАТРИИ</b>		<b>2</b>			<b>4</b>			
5.1	<b>Основы массажа в педиатрии</b> 1. Задачи и особенности массажа у детей. 2. Методические особенности и задачи проведения массажа в детском возрасте. 3. Методические указания к составлению плана и практическое освоение проведения сеансов массажа при патологических состояниях у детей.		2			4	Рисунки техники проведения массажа; массажный стол	[1-3] [4] [5] [6] [7] [9] [10] [11]	Собеседование, защита сеанса и техники массажа, решение ситуационных задач
<b>6</b>	<b>ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА</b>		<b>4</b>			<b>10</b>			
6.1	<b>Основы спортивного массажа</b> 1. Методика проведения тренировочного, предварительного и массажа в зависимости от видов		2			6	Таблицы требований к проведению	[1-3] [4] [5]	Собеседование, решение проблемных

	<p>спорта и характера тренировки.</p> <p>2. Составление планов проведения сеансов спортивного массажа.</p> <p>3. Практическое освоение сеансов спортивного массажа в зависимости от периодов и задач спортивной деятельности.</p>						<p>спортивного массажа;</p> <p>массажный стол,</p> <p>массажные валики, ЭУМК, дистанционный курс</p>	<p>[6]</p> <p>[7]</p> <p>[10]</p> <p>[11]</p>	<p>ситуационных задач, защита техники и сеансов массажа</p>
6.2	<p><b>Самомассаж</b></p> <p>1. Задачи и особенности методики сеанса самомассажа.</p> <p>2. Составление плана проведения сеанса самомассажа.</p> <p>3. Практическое освоение проведения сеанса самомассажа.</p>		2			4	<p>Рисунки техники проведения массажа;</p> <p>массажный стол; ЭУМК, дистанционный курс</p>	<p>[1-3]</p> <p>[4]</p> <p>[5]</p> <p>[6]</p> <p>[7]</p> <p>[9]</p> <p>[10]</p> <p>[11]</p>	<p>Коллоквиум/письменный/тестовый контроль знаний, защита техники и сеанса массажа</p>
<b>Всего в 5-м семестре: 90 ч.</b>		<b>4</b>	<b>36</b>			<b>50</b>			<b>Зачет</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МАССАЖ»  
для заочной формы получения высшего образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Магериальное обеспечение занятия (наглядные методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Лабораторные занятия	Семинарские занятия	Управляемая самостоятельная			
1	2	3	4	5	6	8	9	10
<b>6-й семестр</b>								
<b>2</b>	<b>ТЕХНИКА И МЕТОДИКА МАССАЖНЫХ ПРИЁМОВ</b>	<b>2</b>						
2.1	<b>Основы методологии массажа</b> 1. Классификация массажа. Характеристика видов и систем массажа. 2. Формы массажа и характеристика методов массажа. 3. Классификация основных приёмов массажа.	2				Компьютерная презентация № 2, краткий конспект лекций в ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [6] [10] [11]	Конспект
2.2- 2.6	<b>Характеристика и техника приёмов массажа</b> 1. Физиологическое действие и разновидности приёмов. 2. Особенности выполнения приёмов на разных участках тела. 3. Методические указание и практическое освоение техники приёмов		2			Рисунки техники выполнения приёма «поглаживание», массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [5] [6] [7] [10] [11]	Фронтальный опрос, зачетная сдача приёмов

<b>3</b>	<b>ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА</b>		<b>2</b>					
3.3- 3.4	<b>Массаж спины. Массаж верхних и нижних конечностей</b> 1. Основные приемы и указания к массажу. 2. Составление плана проведения сеанса массажа. 3. Методические указания и практическое освоение техники проведения сеанса массажа.		2			Анатомо-топографические таблицы мышц спины, рисунки техники массажа спины; массажный стол, ЭУМК, дистанционный курс	[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]	Собеседование защита техники и сеанса массажа
<b>Всего в 6-м семестре: 6 ч.</b>			<b>2</b>	<b>4</b>				
<b>7-й семестр</b>								
<b>4</b>	<b>МАССАЖ ПРИ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ</b>		<b>10</b>					
4.1	<b>Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата</b> 1. Понятие о БАТ и рефлексогенных зонах. Рефлекторные реакции организма. 2. Методические указания к составлению плана лечебного массажа. 3. Практическое освоение сеанса массажа при заболеваниях и травмах ОДА в зависимости от разновидности нозологии.		2			Таблицы требований к проведению лечебного массажа; массажный стол, массажные валики	[1-3] [4] [5] [6] [7] [8] [10] [11]	Собеседование, решение проблемных ситуационных задач, защита плана сеанса массажа
<b>6</b>	<b>ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА</b>		<b>2</b>					
6.1	<b>Основы спортивного массажа</b> 1. Методика проведения тренировочного, предварительного и массажа в зависимости от видов спорта и характера тренировки. 2. Составление планов проведения сеансов спортивного массажа.		2			Таблицы требований к проведению спортивного массажа; массажный стол,	[1-3] [4] [5] [6] [7] [10]	Собеседование, решение проблемных ситуационных задач, защита техники и

	3. Практическое освоение сеансов спортивного массажа в зависимости от периодов и задач спортивной деятельности.					массажные валики, ЭУМК, дистанционный курс	[11]	сеансов массажа
	<b>Всего в 7-м семестре: 4 ч.</b>		<b>4</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Всего: 10 ч.</b>	<b>2</b>	<b>8</b>					

# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература

1. Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности физ. культуры / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 362 с.
2. Массаж при заболеваниях и травмах : электрон. учеб.-метод. комплекс [Электронный ресурс] / сост.: Н. Г. Соловьева, В. Ф. Сапун // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <https://elib.bspu.by/handle/doc/17143>. – Дата доступа: 29.05.2023.
3. Соловьева, Н. Г. Массаж при заболеваниях и травмах : дистанц. курс [Электронный ресурс] / Н. Г. Соловьева, Ю. Г. Наапетян // СДО Moodle / Белорус. гос. пед. ун-т. – Режим доступа: <https://bspu.by/moodle/course/view.php?id=3035>. – Дата доступа: 29.05.2023.

### Дополнительная литература

4. Бирюков, А. А. Массаж и лечебная физическая культура : учебник / А. А. Бирюков, Н. В. Лунина. – М. : Академия, 2019. – 287 с.
5. Васичкин, В. И. Массаж: большая иллюстрированная энциклопедия / В. И. Васичкин. – М. : АСТ, 2018. – 192 с.
6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 524 с.
7. Епифанов, В. А. Массаж. Атлас-справочник. Диагностика, лечение, профилактика / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. И. Глазкова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 432 с.
8. Еремушкин, М. А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа : учеб. пособие для мед. училищ и колледжей / М. А. Еремушкин. – М. : ГЭТАР-Медиа, 2020. – 196 с.
9. Матвеев, С. В. Массаж в детском возрасте : рук. для врачей / С. В. Матвеев, А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 368 с.
10. Ничипорко, Н. Н. Справочные материалы к курсу «Лечебная физическая культура и массаж» / Н. Н. Ничипорко, Ю. П. Дойняк ; Мозыр. гос. пед. ун-т. – Мозырь : МГПУ, 2019. – 112 с.
11. Филимонова, Н. И. Массаж : практ. рук. для студентов учреждений высш. образования / Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов ; Баранович. гос. ун-т. – Барановичи : БарГУ, 2015. – 64 с.

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«МАССАЖ»**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
<b>2</b>	<b>Техника и методика массажных приёмов (10 ч.)</b>			
2.2	Характеристика и техника приёма «поглаживание»	2	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Фронтальный опрос. Выполнение и защита практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
2.3	Характеристика и техника приёма «растирание»	2	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Фронтальный опрос. Выполнение и защита практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
2.4	Характеристика и техника приёма «разминание»	2	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Фронтальный опрос. Выполнение и защита практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
2.5	Характеристика и техника сотрясающих и ударных приёмов	2	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Фронтальный опрос. Выполнение и защита практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
2.6	Характеристика и техника приёма «вибрация» и «движение»	2	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Письменный/тестовый контроль знаний. Выполнение и защита практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
<b>3</b>	<b>Техника массажа отдельных частей тела (10 ч.)</b>			
3.1	Массаж головы, лица и шеи	2	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Собеседование. Выполнение и защита практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
3.2	Массаж грудной клетки и живота	2	Изучение в рамках программы курса, работа над	Собеседование. Выполнение и защита практических заданий.

			конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
3.3	Массаж спины	2	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Собеседование. Выполнение и защита практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
3.4	Массаж верхних и нижних конечностей	4	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Конспект. Собеседование. Опрос Выполнение практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
<b>4</b>	<b>Массаж при соматических заболеваниях и травмах (16 ч.)</b>			
4.1	Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	4	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Собеседование. Обсуждение ситуационных задач в рамках «мозгового штурма». Выполнение практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
4.2	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем	4	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Собеседование. Обсуждение ситуационных задач. Выполнение практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
4.3	Массаж при заболеваниях нервной системы	4	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Собеседование. Обсуждение ситуационных задач. Выполнение практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
4.4	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и обмена веществ	4	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Коллоквиум/письменный опрос /тестовый контроль знаний. Выполнение практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс



<b>5</b>	<b>Основы массажа в педиатрии (4 ч.)</b>			
5.1	Основы массажа в педиатрии	4	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Собеседование. Выполнение индивидуальных заданий. Обсуждение ситуационных задач. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
<b>6</b>	<b>Основы спортивного массажа (10 ч.)</b>			
6.1	Основы спортивного массажа	6	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Собеседование. Выполнение практических заданий. Обсуждение ситуационных задач. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
6.2	Самомассаж	4	Изучение в рамках программы курса, работа над конспектом лекции, ЭУМК дисциплины, учебными пособиями	Коллоквиум/письменный опрос /тестовый контроль знаний. Выполнение практических заданий. Освоение курса лекций [электронный ресурс]. Дистанционный курс
<b>Всего:</b>		<b>50 ч.</b>		

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов осуществляется в двух основных формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

– самостоятельная работа, предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указание с его стороны, рекомендации, научно-методические и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

Самостоятельная работа студентов, как форма организации учебного процесса, направлена на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

– доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

– разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники литературы;

– знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;

– проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

– ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

– ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;

– изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану;

– подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, индивидуальное задание и др.), согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

– все контрольные вопросы по теме (разделу) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;

– задание может быть выполнено в виде презентации, в форме реферата и др., защиты учебных заданий;

– при оформлении реферата (доклада) обязательно наличие списка литературы с полным библиографическим описанием на основе приказа ВАК Республики Беларусь № 206 от 08.09.2016 г. «Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате»;

– обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания. Невыполнение заданий расценивается как невыполнение учебной программы («Положение о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей)», утверждено Министром образования Республики Беларусь от 06.04.2015) и студенты не допускаются к промежуточной форме контроля знаний по дисциплине (зачет).

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по учебной дисциплине «Массаж» предусматривается использование следующих средств диагностики:

- устный, письменный и/или тестовый опрос, коллоквиумы по отдельным тематическим разделам дисциплины;

- оценка и защита выполненных практических и индивидуальных заданий, рефератов, эссе, выступление с докладами и презентациями;

- оценка и защита заданий, предлагаемых для самостоятельного освоения и выполнения студентами;

- зачет в качестве промежуточной оценки знаний студентов.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

1. Характеристика и техника приёма «поглаживание».
2. Характеристика и техника приёма «растирание».
3. Характеристика и техника приёма «разминание».
4. Характеристика и техника сотрясающих и ударных приёмов.
5. Характеристика и техника приёмов «вибрация» и «движение».
6. Массаж головы, лица и шеи.
7. Массаж грудной клетки и живота.
8. Массаж спины.
9. Массаж верхних и нижних конечностей (4 ч).
10. Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата (4 ч).
11. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
12. Массаж при заболеваниях нервной системы.
13. Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и обмена веществ.

14. Основы массажа в педиатрии.
15. Основы спортивного массажа.
16. Самомассаж.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАЧЕТНЫХ ВОПРОСОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «МАССАЖ»**

1. Определение массажа. Физиологическое действие массажа на организм человека. Общие показания и противопоказания к проведению массажа.
2. Виды и системы массажа, краткая их характеристика. Особенности проведения массажа у разных возрастных категорий.
3. Характеристика гигиенического массажа. Принципы самомассажа и точечного массажа.
4. Характеристика классического массажа. Классификация приёмов классического массажа.
5. Поглаживания. Основные и вспомогательные приемы. Физиологическое действие приемов поглаживания на организм человека.
6. Растирание. Основные и вспомогательные приемы. Физиологическое действие приемов растирания на организм человека.
7. Разминание. Основные и вспомогательные приемы. Физиологическое действие приемов разминания на организм человека.
8. Сотрясающие и ударные приёмы. Физиологическое действие приемов на организм человека
9. Вибрация и движение. Основные и вспомогательные приемы. Физиологическое действие приемов вибрации на организм человека.
10. Методика выполнения массажа различных частей тела: массаж головы, лица и шеи. Показания и противопоказания. Методические указания к проведению массажа.
11. Методика выполнения массажа различных частей тела: массаж грудной клетки и живота. Показания и противопоказания. Методические указания к проведению массажа.
12. Методика выполнения массажа различных частей тела: массаж спины. Показания и противопоказания. Методические указания к проведению массажа.
13. Методика выполнения массажа различных частей тела: массаж верхних и нижних конечностей. Показания и противопоказания. Методические указания к проведению массажа.
14. Характеристика лечебного массажа. Понятие о биологически активных точках (БАТ) и рефлексогенных зонах (зоны Захарьина-Геда), рефлекторные реакции организма на массаж.
15. Характеристика массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата (мышц, сухожилий, надкостницы и костей):

- физиологическое значение массажа с учетом патологии, задачи массажа, методика проведения массажа с учетом патологии.
16. Характеристика массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата (суставов): физиологическое значение массажа с учетом патологии, задачи массажа, методика проведения массажа с учетом патологии.
  17. Роль, задачи и характеристика массажа в комплексной терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы.
  18. Роль, задачи и характеристика массажа в комплексной терапии заболеваний дыхательной системы.
  19. Роль, задачи и характеристика массажа в комплексной терапии заболеваний пищеварительной системы.
  20. Роль, задачи и характеристика массажа в комплексной терапии заболеваний обмена веществ.
  21. Основы массажа в педиатрии. Механизм, основные приёмы и принципы сеанса массажа у здоровых детей.
  22. Роль, задачи и характеристика массажа в комплексной терапии заболеваний у детей.
  23. Роль, задачи и характеристика массажа в комплексной терапии сколиоза у детей.
  24. Роль, задачи и характеристика массажа в комплексной терапии плоскостопия у детей.
  25. Характеристика спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж, задачи и особенности проведения в различных видах спорта.
  26. Роль, задачи и характеристика самомассажа в профилактике заболеваний и эмоциональных перегрузок.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ** по учебной дисциплине «Массаж»

### **10 (десять) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **9 (девять) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**8 (восемь) баллов, зачтено:**

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

– владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**7 (семь) баллов, зачтено:**

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**6 (шесть) баллов, зачтено:**

– достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

– активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**5 (пять) баллов, зачтено:**

– достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

– самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

**4 (четыре) балла, зачтено:**

– достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;



- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

**3 (три) балла, не зачтено:**

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**2 (два) балла, не зачтено:**

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**1 (один) балл, не зачтено:**

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Название разделов и тем	Количество аудиторных часов				
		Всего часов	Лекции	Лабораторные занятия	Семинарские занятия	УСРС
	1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>ОСНОВЫ МАССАЖА</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
1.1	Введение в массаж	2	2			
<b>2</b>	<b>ТЕХНИКА И МЕТОДИКА МАССАЖНЫХ ПРИЁМОВ</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
2.1	Основы методологии массажа	2	2			
2.2	Характеристика и техника приёма «поглаживание»	2		2		
2.3	Характеристика и техника приёма «растирание»	2		2		
2.4	Характеристика и техника приёма «разминание»	2		2		
2.5	Характеристика и техника сотрясающих и ударных приёмов	2		2		
2.6	Характеристика и техника приёмов «вибрация» и «движение»	2		2		
<b>3</b>	<b>ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
3.1	Массаж головы, лица и шеи	2		2		
3.2	Массаж грудной клетки и живота	2		2		
3.3	Массаж спины	2		2		
3.4	Массаж верхних и нижних конечностей	4		4		
<b>4</b>	<b>МАССАЖ ПРИ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
4.1	Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	4		4		
4.2	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	2		2		
4.3	Массаж при заболеваниях нервной системы	2		2		

4.4	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы и обмена веществ	2		2		
<b>5</b>	<b>ОСНОВЫ МАССАЖА В ПЕДИАТРИИ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
5.1	Основы массажа в педиатрии	2		2		
<b>6</b>	<b>ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
6.1	Основы спортивного массажа	2		2		
6.2	Самомассаж	2		2		
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>		

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Анатомия	Медико-биологических основ физического воспитания	При освещении вопросов особенностей анатомического строения акцентировать внимание на сенсорно-топографических областях	26.04.2023 г., протокол № 9
Физиология	Медико-биологических основ физического воспитания	При освещении вопросов особенностей функционирования организма акцентировать внимание на проприоцептивных воздействиях	26.04.2023 г., протокол № 9
ЛФК	Медико-биологических основ физического воспитания	При составлении лечебно-коррекционных комплексов раскрывать значение и роль массажных воздействий	26.04.2023 г., протокол № 9