

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Массаж
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта
Курс	2

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки  
*полное наименование*

Форма обучения очная, заочная  
*очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)*

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08. 2021 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08. 202 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	к.п.н., доцент



Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цель:** обучение студентов теории и практики массажа путем изучения сущности массажа, его основных видов и физиологического воздействия на организм человека.

**Задачи:**

- овладение практическими приемами различных видов массажа, ознакомление с анатомо-топографическими данными анатомических областей массажа;
- физиологическим влиянием массажа на организм человека;
- с показаниями, противопоказаниями к проведению массажа отдельных анатомических областей, методическими указаниями и особенностями проведения массажа каждой области;
- основными клиническими проявлениями заболеваний и травм;
- физиологическим действием массажа при заболеваниях и травмах;
- особенностями при проведении массажа при заболеваниях младенцев и детей раннего возраста, массажем в детской практике.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Массаж» относится к базовой части Б1.Б.16. Осваивается на 2 курсе в 3 семестре. Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к профессиональной деятельности.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>Знать: причины и условия возникновения болезней; механизм зарождения и развития болезни и отдельных её проявлений; основные и вспомогательные приемы классического массажа, закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>уметь: планировать комплекс мероприятий по реабилитации основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья, выполнять основные приёмы лечебно-оздоровительного массажа; определять местные и общие реакции на массаж и устранять побочные реакции, контролировать состояние пациента во время проведения массажа, сочетать различные виды массажа с другими видами лечения;</p> <p>Владеть: проводить с занимающимися сеансы</p>

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	массажных процедур для воздействия на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций
--	--

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 3

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) - 108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП		
Аудиторные занятия:		
лекции	18	18
Семинары и практические занятия		
лабораторные работы, практикумы	36	36
Самостоятельная работа	54	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, конспект	Тестирование, опрос, конспект
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП		
Аудиторные занятия:		
лекции	6	6

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Семинары и практические занятия		
лабораторные работы, практикумы	16	16
Самостоятельная работа	82	82
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, конспект	Тестирование, опрос, конспект
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

**Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:**

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Всего	за					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<i>Раздел 1. Понятие о массаже</i>							
1. Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.	11	6		2		3	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм</i>							
2. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и	11	6		2		3	Тестирование, опрос

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

вспомогательные приемы массажа.							
<i>Раздел 3. Основы массажа</i>							
3. Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.	11	6		2		3	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 4. Основные приемы массажа</i>							
4. Прием массажа «поглаживание».	5			2	2	3	Тестирование, опрос, доклад
5. Прием массажа «растирание»	5			2	2	3	Тестирование, опрос, доклад
6. Массаж отдельных участков	5			2	2	3	Тестирование, опрос, доклад
7. Прием массажа «разминание»	5			2	2	3	Тестирование, опрос, доклад
8. Прием массажа «вибрация»	5			2	2	3	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 5. Методические особенности проведения массажа</i>							
9. Массаж верхних конечностей	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
10. Массаж нижних конечностей	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

11. Массаж воротниковой зоны.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
12. Массаж спины.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
13. Массаж пояснично-крестцовой области.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
14. Массаж волосистой части головы и лица.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
15. Массаж переднебоковой поверхности шеи.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
16. Массаж живота.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
17. Массаж грудной клетки.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 6. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж</i>							
18. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.	5			2		3	Тестирование, опрос, доклад
Итого	108	18		36	10	54	Тестирование, опрос, доклад

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	за				Занятия в интер	Самостоятель	Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Лабораторные			
		Лекции	Практические	Лабораторные				

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

			занятия, семинары	работы, практику мы	актив ной форме	ная работа	
1	2	3	4	5	6	7	
<i>Раздел 1. Понятие о массаже</i>							
1. Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.	8	3		1		4	Тестирова ние, опрос, доклад
<i>Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм</i>							
2. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательн ые приемы массажа.	7	3				4	Тестирова ние, опрос
<i>Раздел 3. Основы массажа</i>							
3. Анатомо- физиологическ ие основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевт ическими процедурами.	7	3				4	Тестирова ние, опрос, доклад
<i>Раздел 4. Основные приемы массажа</i>							
4. Прием массажа «поглаживание ».	4					4	Тестирова ние, опрос, доклад

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

5. Прием массажа «растирание»	4					4	Тестирование, опрос, доклад
6. Массаж отдельных участков	6			1		4	Тестирование, опрос, доклад
7. Прием массажа «разминание»	5					4	Тестирование, опрос, доклад
8. Прием массажа «вибрация»	5					5	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 5 . Методические особенности проведения массажа</i>							
9. Массаж верхних конечностей	6			2		5	Тестирование, опрос, доклад
10. Массаж нижних конечностей	6			1		5	Тестирование, опрос, доклад
11. Массаж воротниковой зоны.	6			2		4	Тестирование, опрос, доклад
12. Массаж спины.	6			1		5	Тестирование, опрос, доклад
13. Массаж пояснично-крестцовой области.	6			1		5	Тестирование, опрос, доклад
14. Массаж волосистой части головы и лица.	6			2		5	Тестирование, опрос, доклад
15. Массаж переднебоковой поверхности шеи.	6			1		5	Тестирование, опрос, доклад
16. Массаж живота.	6			1		4	Тестирование, опрос, доклад
17. Массаж	6			2		5	Тестирование

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

грудной клетки.							ние, опрос, доклад
<i>Раздел 6. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж</i>							
18. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.	8			2		6	Тестирование, опрос, доклад
Итого	108	6		16		82	Тестирование, опрос, доклад

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1: Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.

Первые сведения о массаже. Этапы развития различных видов массажа в нашей стране. Какова лечебно- оздоровительная роль массажа. Классификация массажа по исполнению: 1)ручной; 2) ножной (восточный); 3)аппаратный; 4) само массаж. Классификация массажа по назначению :

- лечебный;
- гигиенический;
- косметический;
- спортивный;
- рефлекторный;
- восточный.

Механический, нервно-рефлекторный и гуморальный механизмы воздействия массажа на организм. Действие массажа на кожу, подкожно-жировой слой, мышцы, суставы, кровеносную, лимфатическую и нервную системы.

Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм

Тема 2. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приемы массажа

Выполнение основных и вспомогательных приемов классического массажа. Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Методические указания к выполнению этих приемов. Дозировка, темп, глубина, краткость повторения. Определение показаний и противопоказаний к массажу отдельных анатомических областей. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения при

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

массаже. Положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. оптимальный подбор приемов. Соблюдение методических указаний к массажу.

Тема 3. Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.

Определение проекции костей и важных костных ориентиров на поверхности кожи. Определение проекции мышц и мышечных групп. Определение проекции важнейших сосудов и нервов. Определение способом пальпации точек выхода нервов. Определение проекции органов грудной полости на поверхности грудной клетки. Определение проекции органов брюшной полости на переднюю брюшную стенку. Понятие о госпитальных инфекциях, источниках инфекции, пути передачи, методы профилактики. Санитарно эпидемиологический режим массажного кабинета.

Оборудование кабинета и рабочего места массажиста, требование к массажисту и пациенту, нормы времени по массажу. Оценка и учет эффективности лечения. Учебно-отчетная документация. Сочетание массажа с электрофорезом, электромагнитным полем, ультразвуком, водолечением, грязевыми процедурами.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП.»*

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

**Тема 1: Введение. Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека**

Первые сведения о массаже. Этапы развития различных видов массажа в нашей стране. Какова лечебно- оздоровительная роль массажа. Классификация массажа по исполнению: 1)ручной; 2) ножной (восточный); 3)аппаратный; 4) само массаж. Классификация массажа по назначению :

- лечебный;
- гигиенический;
- косметический;
- спортивный;
- рефлекторный;
- восточный.

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Механический, нервно-рефлекторный и гуморальный механизмы воздействия массажа на организм. Действие массажа на кожу, подкожно-жировой слой, мышцы, суставы, кровеносную, лимфатическую и нервную системы.

**Тема 2: Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.**

Определение проекции костей и важных костных ориентиров на поверхности кожи. Определение проекции мышц и мышечных групп. Определение проекции важнейших сосудов и нервов. Определение способом пальпации точек выхода нервов. Определение проекции органов грудной полости на поверхности грудной клетки. Определение проекции органов брюшной полости на переднюю брюшную стенку. Понятие о госпитальных инфекциях, источниках инфекции, пути передачи, методы профилактики. Санитарно-эпидемиологический режим массажного кабинета.

Оборудование кабинета и рабочего места массажиста, требование к массажисту и пациенту, нормы времени по массажу. Оценка и учет эффективности лечения. Учебно-отчетная документация. Сочетание массажа с электрофорезом, электромагнитным полем, ультразвуком, водолечением, грязевыми процедурами.

**Тема 3: Общая методика и техника массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа.**

Выполнение основных и вспомогательных приемов классического массажа. Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Методические указания к выполнению этих приемов. Дозировка, темп, глубина, краткость повторения. Определение показаний и противопоказаний к массажу отдельных анатомических областей. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения при массаже. Положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. оптимальный подбор приемов. Соблюдение методических указаний к массажу.

**Тема 4: Прием массажа «поглаживание».**

Основные приемы поглаживания:

- плоскостное поглаживание;
- обхватывающее. По проникновению может быть поверхностным и глубоким.

Вспомогательные приемы поглаживания.

Направления поглаживания: продольное, поперечное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное. Вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение.

**Тема 5: Прием массажа «растирание».**

Прием проводят подушечками пальцев, лучевым и локтевым краями ладони, основанием ладони, костными выступами пальцев. Направления выполнения приема: продольное, поперечное, зигзагообразное, кругообразное. Вспомогательные приемы растирания: щипцеобразное, граблеобразное и гребнеобразное растирание, пилинг (пиление), штрихование, строгание, пересекание.

**Тема 6: Массаж отдельных участков**

Массаж верхних конечностей: пальцев, кистей, лучезапястного сустава, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава. Массаж нижних конечностей: пальцы, стопа, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро, ягодицы. Массаж воротниковой

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

зоны, спины, поясницы.

Массаж волосистой части головы, лица, переднебоковой поверхности шеи, живота, грудной клетки

#### **Тема 7: Прием массажа «разминание».**

Основные приемы разминания: продольное и поперечное разминание  
вспомогательные приемы: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, сжатие.

#### **Тема 8: Прием массажа «вибрация».**

Основные приемы вибрации:

- не прерывистая вибрация (лабильная, стабильная);
- прерывистая вибрация (ударная);

виды прерывистой вибрации: рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование.

Вспомогательные приемы: встряхивание, потряхивание, сотрясение (грудной клетки, живота).

#### **Тема 9: Сегментарно-рефлекторный массаж. Точечный массаж.**

Основы сегментарно-рефлекторного массажа. Нахождение сегментарных изменений на коже, соединительной ткани, мышцах, надкостнице. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа. Выполнение приемов на позвоночнике, лопатках, грудной клетке, тазе. План проведения сегментарного массажа.

#### **Тема 10: Массаж верхних конечностей**

Исходное положение – сидя. При массаже пальцев используется два приема: поглаживание и растирание. Для массирования кистей рук используют три приема: поглаживание, растирание и разминание. Разминание в виде надавливания (большие пальцы массажиста на тыльной стороне, остальные на ладонной стороне кисти массируемого). При массировании ладонной поверхности используют прием вибрации. Лучезапястный сустав массируется двумя приемами – растирание и разминание по трем линиям. При массаже предплечья используются все приемы. Локтевой сустав массируется по пяти линиям двумя приемами - поглаживание и растирание. Плечо – 4 приема, плечевой сустав 2 приема (поглаживание и растирание).

#### **Тема 11: Массаж нижних конечностей**

Исходное положение – лежа на животе, лежа на спине. Пальцы массируются двумя приемами (поглаживание, растирание). Тыльная поверхность стопы 3 приема, не выполняется вибрация. Голеностопный сустав массируется по трем линиям: - по проекции суставной щели, под лодыжкой; - по проекции суставной щели над лодыжкой; - по таранному суставу. Два приема – поглаживание и растирание. Передней боковой поверхности голени применяются все 4 вида приемов массажа. Коленный сустав массируется по 5 линиям. Двумя приемами (поглаживание и растирание). При массировании мышц бедра применяются все 4 вида приемов. При массировании задней поверхности ноги, подкладывается валик под голеностопный сустав. Массаж подошвенной поверхности стопы выполняется 4 приемами. При массировании пяточного сухожилия не применяют прием вибрации. При массировании задней поверхности голени, бедра и ягодичных мышц используются все 4 вида приемов массажа

#### **Тема 12: Массаж воротниковой зоны.**

Исходное положение сидя. Область задней поверхности шеи, спины до уровня IV грудного позвонка, передней поверхности грудной клетки до II ребра. Применяются приемы поглаживание, растирание, разминание и непрерывная вибрация. Поглаживание обхватывающее и плоскостное. Растирание подушечками пальцев, граблеобразное, пиление, пересекание. Хорошо растереть жировой валик над 7 позвонком. Применяются

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

приемы поперечного разминания, на плоских мышцах надавливание и сдвигание.

### **Тема 13: *Массаж спины.***

Исходное положение – сидя или лежа на животе. Область от VII шейного до I поясничного позвонка и от левой до правой средней акселярной линии (у детей включая пояснично-крестцовую области.) Верхняя часть массируется как воротниковая зона. Поглаживание выполняется в 5 направлениях. Применяются приемы растирание, пиление (пилинг), граблеобразное, гребнеобразное растирание, пересечение, обработка лопаток и позвоночника. Приемы разминание: поперечное разминание, надавливание, сдвигание. Вибрация выполняется прерывистое, за исключением межлопаточной области и области почек.

### **Тема 14: *Массаж пояснично-крестцовой области.***

Исходное положение - лежа на животе, руки слегка согнуты в локтевых суставах, под живот подкладывается валик. Поглаживание на 2-м линиям: - от крестца вверх до реберных дуг глажение или плоскостное поглаживание; - от крестца по ходу подвздошного гребня тазовой кости – плоскостное обхватывание. Растирание подушечками пальцев, гребнеобразно, основанием или ребром ладони. Разминание поперечное, сдвигание, растяжение, надавливание. Вибрация непрерывная, область крестца – рубление, поглаживание, похлопывание.

### **Тема 15: *Массаж волосистой части головы и лица.***

И.П. сидя перед зеркалом в кресле с подлокотником или лежа на массажной кушетке. На волосистой части головы выполняются приемы поглаживания растирания и разминания и вибрации. Поглаживание: граблеобразные, пальцы вводятся под волосы, соединяясь на темени и выполняется поглаживание с надавливанием вниз – производят движения в продольном и поперечном направлениях. Растирание: граблеобразные, спиралевидные, во всех направлениях. Разминание – сдвигание, вибрация: легкие потряхивающие движения с выведением пальцев из под волос.

Массаж лица:

Лобная часть. Поглаживание от середины лба к вискам и от надбровных дуг вверх до волосистой части головы. Растирание спиралевидными движениями от середины лба к вискам, без смещения кожи. Разминание выполняется надавливанием, сдвиганием – «барабанная дробь».

2. Круговая мышца глаза. Поглаживание подушечкой большого пальца по нижнему краю от виска до внутреннего угла глазницы и по верхнему краю к виску по ходу роста волос. Растирание выполняется со смещением кожи. В области скуловой дуги спиралевидную. В разминании применяется прием надавливание и поперечное разминание.

3. Нос. Прием поглаживания выполняется сверху вниз к крыльям носа большими пальцами. Растирание спиралевидное в том же направлении.

4. Щечная мышца. Поглаживание в 2-х направлениях, растирание спиралевидное с минимальным смещением кожи. Разминание надавливанием, вибрация в виде барабанной дроби или шлепок, как пощечина.

5. Круговая мышца рта. Массируется так же как и круговая мышца глаза.

6. подбородок. Поглаживание и растирание от нижней губы вниз. Разминание надавливание, вибрация выполняются в виде барабанной дроби.

### **Тема 16: *Массаж переднебоковой поверхности шеи.***

Массаж шеи назначают в косметической практике. При кривошее, в травматологии. Поглаживание выполняются сверху вниз. Растирание подушечками пальцев по всей поверхности шеи. Разминают легкими надавливаниями, грудино-ключично-сосцевидную мышцу – щипцеобразно. Вибрация - тыльный шлепок, легкое поколачивание и

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

непрерывная вибрация по ходу грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

### **Тема 17: Массаж живота.**

Массаж живота подразделяется:

- 1) массаж брюшной стенки (при нарушении тонуса мышц);
- 2) косвенный массаж органов брюшной стенки;

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Поглаживание выполняется в трех направлениях:

- 1) подушечками пальцев от пупка по часовой стрелке с увеличением радиуса;
- 2) глажение по ходу прямых мышцам живота.

Растирание выполняется в тех же направлениях подушечками пальцев, основанием ладони, спиралевидную, граблеобразную с отягощением, пересечение, при выполнении приема пиления ноги необходимо выпрямить. При разминании применяются приемы накатывание по кругу и в поперечном направлении, поперечное разминание. Вибрация выполняется в виде пунктирования или барабанной дроби, по переносимости – похлопывание. Не выполняются ударная вибрация в области солнечного сплетения, правого подбородка и лобковой области.

### **Тема 18: Массаж грудной клетки.**

Массаж грудной клетки выполняется при заболеваниях органов дыхания, сердца, сколиозах. Массируется грудная клетка с передней и задней поверхностях. Поглаживание выполняется в четырех направлениях :

- 1) обхватывающим движением по передней поверхности шеи, надплечий в подмышечную область;
- 2) от грудины по ключичным к плечевому суставу;
- 3) от грудины, обходя молочные железы в подмышечную область.
- 4) от мечевидного отростка по ходу ребер в подмышечную область.

Растирание выполняется в тех же направлениях подушечками пальцев, гребнеобразно, пиление по переносимости. Поглаживание и растирание каждого межреберного промежутка от грудины в направлении к позвоночнику с нижних сегментов. Разминание выполняются в виде надавливания подушечками пальцев на межреберные промежутки и поперечное разминание больших грудных мышц. Вибрация выполняется в виде легкого поколачивания, рубления

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП.*

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

- 1.Что вы знаете о истории развития массажа в нашей стране?
- 2.Какие виды массажа вы знаете?
- 3.На какие виды подразделяется массаж по назначению и исполнению?
- 4.Какие механизмы воздействия массажа на организм вы знаете?
- 5.Какое воздействие оказывает массаж на кожу?
- 6.Какое воздействие оказывает массаж на центральную нервную систему?
- 7.Какое воздействие оказывает массаж на кровеносную и лимфатическую системы?
- 8.Какое воздействие оказывает массаж на мышцы?
- 9.Какое воздействие оказывает массаж на суставной аппарат?
- 10.Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?
- 11.Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

процедурами?

12. Как должен быть организован труд массажиста?
13. Какие требования должен выполнять массажист во время своей работы?  
Какие требования предъявляются к пациенту?
14. Какие виды основных приемов массажа вы знаете?
15. Что вы знаете о приеме «поглаживание»?
16. Какие вспомогательные приемы «поглаживания» вы знаете?
17. то вы знаете о приеме «растирание»?
18. Какие вспомогательные приемы «растирания» вы знаете?
19. то вы знаете о приеме «разминание»?
20. Какие вспомогательные приемы «разминания вы знаете?
21. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
22. Какие вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете?
23. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
24. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «растирание»?
25. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «разминание»?
26. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
27. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы кистей рук?
28. По каким линиям массируется лучезапястный сустав?
29. Какие виды приемов используются при массаже лучезапястного сустава?
30. Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?
31. По каким линиям массируется локтевой сустав?
32. какие виды приемов используются при массаже локтевого сустава?
33. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах плеча?
34. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?
35. Что вы знаете о массаже стоп?
36. По каким линиям массируется голеностопный сустав?
37. Какие виды приемов используются при массаже голеностопного сустава?
38. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах голени?
39. По каким линиям массируется коленный сустав?
40. Какие приемы массажа используются при массаже коленного сустава?
41. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?
42. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах переднебоковой поверхности шеи?
43. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы воротниковой зоны?
44. Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?
45. Что вы знаете о технике выполнения массажа в поясничной области?
46. Какие виды приемов используются при массаже волосистой части головы?
47. Какие виды приемов используются при массаже мышц живота?
48. Какие виды приемов используются при массаже грудной клетки?
49. Что вы знаете о сегментарном массаже?
50. Какие приемы сегментарного массажа вы знаете?

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

51. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа на спине?
52. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа крестцово-поясничного отдела?
53. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа шейного отдела?
54. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа лопаток?
55. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа грудной клетки?
56. Какие смещения рефлексов происходят при сегментарном массаже?
57. Что вы знаете о точечном массаже?
58. Что вы знаете о свойствах биологически активной точки?
59. Что такое «цунь»?
60. Какие приемы точечного массажа вы знаете?

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<i>Раздел 1. Понятие о массаже</i>	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	<b>3</b>	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм</i>	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	<b>3</b>	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 3. Основы массажа</i>	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	<b>3</b>	Тестирование, опрос
<i>Раздел 4. Методические особенности проведения массажа</i>	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	<b>15</b>	Тестирование, опрос, решение задач
<i>Раздел 5. Методические особенности проведения массажа</i>	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	<b>27</b>	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 6. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж</i>	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	<b>3</b>	Тестирование, опрос, доклад

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Форма обучения заочная

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
<i>Раздел 1. Понятие о массаже</i>	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм</i>	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 3. Основы массажа</i>	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос
<i>Раздел 4 . Методические особенности проведения массажа</i>	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	22	Тестирование, опрос, решение задач
<i>Раздел 5. Методические особенности проведения массажа</i>	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	42	Тестирование, опрос, доклад
<i>Раздел 6. Точечный массаж, соединительно- тканый массаж, переостальный массаж</i>	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	6	Тестирование, опрос, доклад

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Основная

1. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html>
2. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82672.html>
3. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>

### 2. Дополнительная:

1. Лечебная физкультура и массаж в системе реабилитационных мероприятий, используемых в гериатрии. Глава 2 // Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 томах. Том 3. Клиническая гериатрия / Авдеев С. Н., Аникин В. В., Анохин В. Н. и др. / Под ред. В. Н. Ярыгина, А. С. Мелентьева. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 896 с. — ISBN 978-5-9704-1461-3 — Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970414613.html>
2. Налобина А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии : учебное пособие / А. Н. Налобина. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с. — ISBN 978-5-4497-0002-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82671.html>

### 3. Учебно-методическая

1. Сокунова, С. Ф., Косихин, В. П. Восстановительный массаж (Восстановительные техники массажа) / С. Ф. Сокунова, В. П. Косихин ; УлГУ, кафедра физиологии труда и спорта. — Ульяновск : УлГУ, 2012. — 338 с. — URL : <http://edu.ulsu.ru/courses/458/interface/>
2. Вальцев В. В. Массаж : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 –Физическая культура / В. В. Вальцев; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 844

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7987>

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А. / \_\_\_\_\_ 2021  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись дата

**б) программное обеспечение**

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office 2016
3. «МойОфис Стандартный»
4. Statistica Basic Academic for Windows 13



Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

(выбрать необходимое).

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса, размещенными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей*

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись

доцент

должность

Вальцев В.В

ФИО

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесение изменений в п.п 4.2 Объем дисциплины по видам учебной работы ( в часах) Приложения №1	Вальцев В.В.	 подпись	16.03.2020г.
2	Внесение изменений в п.5 Содержание дисциплины с оформлением Приложения №2	Вальцев В.В.	 подпись	16.03.2020г.
3	Внесены изменения в п.п. 13 «Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» с оформлением Приложения № 3	Вальцев В.В.	 подпись	31.08.2020г.

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложения №1

### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) - 108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП		
Аудиторные занятия:		
лекции	18	18/18
Семинары и практические занятия		
лабораторные работы, практикумы	36	36/36
Самостоятельная работа	54	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, конспект	Тестирование, опрос, конспект
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП		
Аудиторные занятия:		
лекции	6	6
Семинары и практические занятия		
лабораторные работы, практикумы	16	16

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Самостоятельная работа	82	82
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, конспект	Тестирование, опрос, конспект
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

\* В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение №

5.1 \* В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е), установленный УП направления подготовки\специальности по каждой дисциплине\практике, остается и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РПД\ПП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекции и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в форме виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др.)

Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение №

### 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации».

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы с ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.