**Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Массаж»**

1.Истории развития массажа в нашей стране?

2.Виды массажа вы знаете?

3.Виды массаж по назначению и исполнению?

4.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?

10Какие противопоказания к выполнению массажа вы знаете?

11.Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими 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 массировании лучезапястного сустава?

30.Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?

31.По каким линиям массируется локтевой сустав?

32.акие виды приемов используются при массировании 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 массировании 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 массировании коленного сустава?

41.Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?

42.Техника 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 массировании волосистой части головы?

47.Какие виды приемов используются при массировании мышц живота?

48.Какие виды приемов используются при массировании грудной клетки?

49.Что вы знаете о сегментарном массаже?

50.Какие приемы сегментарного массажа вы знаете?

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.Точечный массаж?

58.Что вы знаете о свойствах биологически активной точки?

59.Что такое «цунь»?

60.Какие приемы точечного массажа вы знаете?

**Список рекомендуемой литературы**

**Основная**

1. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 c. — 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 c. — 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 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/62950.html

**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 c. — ISBN 978–5–4497–0002–5. — Текст : электронный // Электронно–библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82671.html>