

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		



СЕРВЕЖДАЮ
Первый проректор – проректор
по учебной работе

С.Б. Бакланов

2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

МАССАЖ

Программу составил:
доцент кафедры физической
культуры к.п.н.
Каленик Е.Н.

Рекомендовано к
использованию в учебном
процессе: решением
заседанием кафедры
физической культуры
протокол № 6 от 15.01.2024г.

Ульяновск, 2024

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

Содержание

I.	Паспорт программы повышения квалификации	2
II.	Учебный план.....	5
III.	Календарный учебный график.....	5
IV.	Рабочая программа	7
V.	Организационно-педагогические условия.....	18
VI.	Аттестация слушателей.....	31
VI I.	Оценочные материалы.....	31

1. Паспорт программы

1.1 . Нормативно-правовые основания разработки

Нормативно правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа составлена с учетом ФГОС ВО 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. Министерством науки и высшего образования № 11456 от 26.11.2020 г.) и профессионального стандарта «Специалист по медицинскому массажу» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 декабря 2018 года N 849н).

Уровень квалификации – 5.

1.2. Область применения программы

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации специалистов со средним и высшим медицинским образованием с целью овладения компетенциями массажиста.

1.3. Цель реализации программы повышения квалификации: формирование у слушателей профессиональных компетенций в области теории и практики массажа путем изучения сущности массажа, его основных видов и физиологического воздействия на организм человека, обеспечивающих способность реализации массажа на практике.

1.3. Задачи реализации программы:

- ознакомление с анатомо-топографическими данными анатомических областей массажа;
- овладение практическими приемами различных видов массажа в соответствии с показаниями, противопоказаниями к проведению массажа отдельных анатомических областей, методическими указаниями и особенностями проведения массажа каждой области;
- формирование представлений о физиологическом влиянии массажа на организм человека.

1.4. Планируемые результаты обучения и требования к уровню освоения содержания программы. В результате обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации слушатель усовершенствует имеющиеся и приобретает новые компе-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

тенции, необходимые для профессиональной деятельности, овладевает соответствующими знаниями, умениями и навыками:

Профессиональные компетенции	Соответствующие обобщенная трудовая функция (ОТФ), трудовая функция (ТФ) и трудовые действия (ТД)	Индикаторы достижения компетенций		
		Уметь	Знать	Владеть
ОПК-8 Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОТФ А Проведение массажа ТФ А/01.5 Проведение обследования пациента с целью определения методики проведения массажа ТД - Осмотр и функциональное обследование пациента с целью выявления медицинских показаний и медицинских противопоказаний к массажу на момент проведения массажа	- выявлять причины и условия возникновения болезней; - обосновывать выбор массажной методики; - планировать комплекс мероприятий по реабилитации основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	- механизм зарождения и развития болезни и отдельных её проявлений; - приемы массажа для выполнения процедуры и курса массажа в соответствии с назначением врача; - закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм	- навыками выбора массажной методики; - навыками планирования комплекса мероприятий по реабилитации основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК – 9 Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп лиц	ОТФ А – проведение массажа ТФ А/02.5 - Выполнение массажа с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль его эффективности ТД - Выполнение различных видов массажа согласно выбранной методике проведения массажа и составленному плану, в соответствии с	- подготавливать массажный кабинет, массажное оборудование, необходимые косметические средства и препараты для наружного применения к выполнению массажа; - проводить основные и вспомогательные приемы классического массажа; - соблюдать правила личной гигиены; - контролировать	- основные приёмы лечебно-оздоровительного массажа; - местные и общие реакции на массаж и способах устранения побочных реакций, - санитарно-гигиенические требования к обработке рук, личной гигиене медицинских работников; - требования санитарных норм и правил к кабинету массажа; - физиологическое влияние различных	- приемами массажа; - навыками проведения динамического наблюдения и сравнительной оценки ощущений и состояния пациента во время массажа, - навыками коррекции выбранной методики проведения массажа и составленного плана при необходимости; - навыками оценки эффективности проведенной процедуры (курса)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

	назначением врача, с учетом функционального состояния пациента, анатомо-физиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста пациента	состояние пациента во время проведения массажа - производить оценку эффективности проведенной процедуры (курса) медицинского массажа	видов массажа на области и системы организма человека; - частные и общие рефлекторные ответные реакции на массажное воздействие, варианты индивидуальной реактивности организма человека	массажа
ПК-1 Способен оценивать эффективность применяемых методов воздействия на функции организма человека различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп лиц	ОТФ А – проведение массаж ТФ А/01.5 – Проведение обследования пациента с целью определения методики проведения массажа ТД – Составление плана проведения процедуры и курса массажа в соответствии с назначением врача и функциональным состоянием пациента	- проводить с занимающимися сеансы массажных процедур для воздействия на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, различных возрастных и гендерных групп лиц	- навыками оценки эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в сочетании с массажем

1.5. Объем программы: 144 часа: из них 82 часов аудиторной работы, 58 часов практической работы, 62 часа самостоятельной работы.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения: удостоверение о повышении квалификации установленного образца Ульяновского государственного университета.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

II. Учебный план

1	Наименование модулей, дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Формы аттестации и контроля знаний	Формируемые компетенции
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа		
2	3	4	5	6	7	8	
	Раздел 1. Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм	16	4	4	8	-	ОПК-1 ПК-1
	Раздел 2. Основы массажа. Основные приемы массажа	42	6	16	20	выполнение практических заданий по проведению массажа	ОПК-1 ПК-2
	Раздел 3. Методические особенности проведения массажа	46	10	20	16	выполнение практических заданий по проведению массажа	ОПК-2 ПК-1
	Раздел 4. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж	38	4	16	18	-	ОПК-1 ПК-2
	Итоговая аттестация	2	2 <i>демонстрационный экзамен</i>				
	Итого:	144	24	58	62		

III. Календарный учебный график. Форма обучения – очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

№	Разделы	Кол-во ауд. часов	Даты проведения	Место проведения
1.	Раздел 1. Понятие о массаже.	8	<i>Согласно</i>	Ульяновский государст-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

	Физиологические механизмы влияния массажа на организм.		<i>утверждённому расписанию</i>	Ульяновский государственный университет, ул. Набережная реки Свияга, 106 корпус 3, массажный кабинет
2.	Раздел 2. Основы массажа	22	<i>Согласно утверждённому расписанию</i>	Ульяновский государственный университет, ул. Набережная реки Свияга, 106 корпус 3, массажный кабинет
3.	Раздел 3. Методические особенности проведения массажа	30	<i>Согласно утверждённому расписанию</i>	Ульяновский государственный университет, ул. Набережная реки Свияга, 106 корпус 3, массажный кабинет
4.	Раздел 4. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальной массаж	20	<i>Согласно утверждённому расписанию</i>	Ульяновский государственный университет, ул. Набережная реки Свияга 106 корпус 3, массажный кабинет
	Итоговая аттестация	2	<i>Согласно утверждённому расписанию</i>	Ульяновский государственный университет, симуляционный центр медицинского моделирования Института медицины, экологии и физической культуры УлГУ.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

IV. Рабочая программа дисциплины 4.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего контактн. ч		Контактные часы			СРС, ч	Формы контроля
			синхронных	асинхронных	лекции	лабораторные работы	практическое и семинарские занятия		
1	Понятие о массаже	16	1	1	4	-	4	8	-
1.1	Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа	7			1	-	2	4	-
1.2	Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека	9	1	1	3	-	2	4	-
2	Основы массажа	42	4	4	6	-	16	20	выполнение практических заданий по проведению массажа
2.1	Анатомо-физиологические основы массажа. Основные и вспомогательные приемы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами	12		1	1	-	4	7	
2.2	Прием массажа «поглаживание»	6	1	1	1	-	2	3	-
2.3	Прием массажа «растирание»	6	1		1	-	2	3	
2.4	Массаж отдельных участков	6	1	1	1	-	4	1	
2.5	Прием массажа «разминание»	6	1		1	-	2	3	
2.6	Прием массажа «вибрация»	6		1	1	-	2	3	
3	Методические особенности проведения массажа	46	12	6	10	-	20	16	выполнение практических заданий по проведению массажа
3.1	Массаж верхних конечностей	5	2	1	1	-	2	2	-
3.2	Массаж нижних	5	2	1	1	-	2	2	-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

	конечностей								
3.3.	Массаж воротниковой зоны	5	1	1	1	-	2	2	-
3.4	Массаж спины	8	2	1	2	-	4	2	-
3.5	Массаж пояснично-крестцовой области	5	1		1		2	2	
3.6	Массаж волосистой части головы и лица.	5	1	1	1		2	2	
3.7	Массаж переднебоковой поверхности шеи	4	1		1		2	1	
3.8	Массаж живота	5	1	1	1		2	2	
3.9	Массаж грудной клетки	4	1		1		2	1	
4	Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж	38	8	2	4	-	16	18	-
4.1	Точечный массаж	11	2	1	1	-	4	6	-
4.2	Сегментарно-рефлекторный и соединительно-тканый массаж	14	4	1	2	-	6	6	-
4.3	Переостальный массаж	13	2		1	-	6	6	-
	Итоговая аттестация	2				-	2		Демонстрационный экзамен
	Итого	144	25	13	24		58	62	

4.1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОНЯТИЕ О МАССАЖЕ

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. Лечебно-оздоровительная роль массажа. Классификация массажа по исполнению: 1) ручной; 2) ножной (восточный); 3) аппаратный; 4) самомассаж. 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.

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

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.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

Определение показаний и противопоказаний к массажу отдельных анатомических областей. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения тела при массаже. Положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. Оптимальный подбор приемов. Соблюдение методических указаний к массажу.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ МАССАЖА

Тема 3. Анатомо-физиологические основы массажа. Основные и вспомогательные приемы 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. Санитарный 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 4. Прием массажа «поглаживание»

Основные приемы поглаживания: плоскостное поглаживание; обхватывающее поглаживание. По проникновению: поверхностное и глубокое поглаживание. 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 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.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

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).

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Тема 9. Массаж верхних конечностей

Исходное положение – сидя. Приемы при массаже пальцев: поглаживание и растирание. Приемы для массажа кистей рук: поглаживание, растирание и разминание. Разминание в виде надавливания (большие пальцы массажиста на тыльной стороне, остальные на ладонной стороне кисти массируемого). При массаже ладонной поверхности: прием вибрации. Лучезапястный сустав: растирание и разминание по трем линиям. Приемы при массаже предплечья. Приемы массажа локтевого сустава: по пяти линиям двумя приемами – поглаживание и растирание. Плечо – 4 приема, плечевой сустав 2 приема (поглаживание и растирание).

Тема 10. 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 массаже мышц бедра применяются все 4 вида приемов. При массаже задней поверхности ноги, подкладывается валик под голеностопный сустав. Массаж подошвенной поверхности стопы выполняется 4 приемами. При массаже пяточного сухожилия не применяют прием вибрации. При массаже задней поверхности голени, бедра и ягодичных мышц используются все 4 вида приемов массажа

Тема 11. 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 приемы поперечного разминания, на плоских мышцах надавливание и сдвигание.

Тема 12. 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, пересекание, обработка лопаток и позвоночника. Приемы разминание: поперечное разминание, надавливание, сдвигание. Вибрация выполняется прерывистое, за исключением межлопаточной области и области почек.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

Тема 13. 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 14. 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: граблеобразное, пальцы вводятся под волосы, соединяясь на темени и выполняется поглаживание с надавливанием вниз – производят движения в продольном и поперечном направлениях. Растирание: граблеобразное, спиралевидные, во всех направлениях. Разминание – сдвигание, вибрация: легкие потряхивающие движения с выведением пальцев из под волос.

Массаж лица:

1. 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 15. Массаж переднебоковой поверхности шеи

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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

Тема 16. Массаж живота

Массаж живота: массаж брюшной стенки (при нарушении тонуса мышц); косвенный массаж органов брюшной стенки. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Поглаживание выполняется подушечками пальцев от пупка по часовой стрелке с увеличением радиуса;) глажение по ходу прямых мышцам живота. Растирание выполняется в тех же направлениях подушечками пальцев, основанием ладони, спиралевидную, граблеобразное с отягощением, пересекание, 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 17. 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: обхватывающим движением по передней поверхности шеи, надплечий в подмышечную область; от грудины по ключичным к плечевому суставу; от грудины, обходя молочные железы в подмышечную область; 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.

РАЗДЕЛ 4. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ, СОЕДИНИТЕЛЬНО-ТКАННЫЙ МАССАЖ, ПЕРЕОСТАЛЬНЫЙ МАССАЖ. СЕГМЕНТАРНО-РЕФЛЕКТОРНЫЙ МАССАЖ

Тема 18. Точечный массаж

Знакомство с точечным массажем (акупрессура). Основные принципы точечного массажа. Биологически активные точки. Ориентиры для их нахождения. Точки воздействия при точечном массаже. Среди существующих школ техник массажа точечный относится к восточной. Точечный массаж для омоложения лица.

Тема 19. Сегментарно-рефлекторный и соединительно-тканый 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.

Соединительнотканый массаж направлен на восстановление функций и обменных процессов в соединительной ткани. Многие заболевания организма в целом, и патологии опорно-двигательного аппарата в частности, сопровождаются нарушением функций соединительной ткани. Техника выполнения соединительнотканного массажа.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

Тема 20. Переостальный массаж

Эффективность периостального массажа. Воздействие на изменённые участки, в ходе которых специалист выявляет внешние признаки внутренних заболеваний и работает с ними. Сегментарно-рефлекторный массаж, техника выполнения.

4.2. Практические занятия

РАЗДЕЛ 1. ПОНЯТИЕ О МАССАЖЕ

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

Форма проведения: семинар

Вопросы для обсуждения:

1. Первые сведения о массаже.
2. Этапы развития различных видов массажа в нашей стране.
3. Лечебно-оздоровительная роль массажа.
4. Классификация массажа по исполнению: ручной; ножной (восточный); аппаратный; самомассаж.
5. Классификация массажа по назначению:
6. 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. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека

Форма проведения: семинар

Вопросы для обсуждения:

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

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ МАССАЖА

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

Форма проведения: семинар

Вопросы для обсуждения:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

1. Определение проекции костей и важных костных ориентиров на поверхности кожи.
2. Определение проекции мышц и мышечных групп.
3. Определение проекции важнейших сосудов и нервов.
4. Определение способом пальпации точек выхода нервов.
5. Определение проекции органов грудной полости на поверхности грудной клетки.
6. Определение проекции органов брюшной полости на переднюю брюшную стенку.
7. Понятие о госпитальных инфекциях, источниках инфекции, пути передачи, методы профилактики. Санитарный эпидемиологический режим массажного кабинета.
8. Оборудование кабинета и рабочего места массажиста, требование к массажисту и пациенту, нормы времени по массажу.
9. Оценка и учет эффективности лечения.
10. Учебно-отчетная документация.
11. Сочетание массажа с электрофорезом, электромагнитным полем, ультразвуком, водолечением, грязевыми процедурами.

Тема 4: Прием массажа «поглаживание»

Освоение приемов массажа:

1. Основные приемы поглаживания:
 - плоскостное поглаживание;
 - обхватывающее;
 - поверхностное и глубокое.
2. Вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение.

Тема 5: Прием массажа «растирание»

Освоение приемов массажа:

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

Тема 6: Массаж отдельных участков

Вопросы для обсуждения:

1. Массаж верхних конечностей: пальцев, кистей, лучезапястного сустава, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава.
2. Массаж нижних конечностей: пальцы, стопа, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро, ягодицы.
3. Массаж воротниковой зоны, спины, поясницы.
4. Массаж волосистой части головы, лица, переднебоковой поверхности шеи, живота, грудной клетки

Тема 7: Прием массажа «разминание»

Освоение приемов массажа:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

- продольное и поперечное разминание;
вспомогательные приемы: валиние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, сжатие.

Тема 8: Прием массажа «вибрация»

Освоение приемов массажа:

1. Основные приемы вибрации:

- не прерывистая вибрация (лабильная, стабильная);

- Прерывистая вибрация (ударная);

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

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

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Форма проведения: лекционные и практические занятия

Тема 9: Массаж верхних конечностей

Освоение приемов массажа:

1. Исходное положение

2. Приёмы при массаже пальцев.

3. Массаж лучезапястного сустава.

4. Массаж предплечья

5. Массаж локтевого сустава.

6. Массаж плеча.

Тема 10: Массаж нижних конечностей

Освоение приемов массажа:

1. Исходное положение

2. Приёмы при массаже пальцев ног.

3. Массаж голеностопного сустава.

4. Массаж передней поверхности голени.

5. Массаж коленного сустава.

6. Массаж передней поверхности бедра.

7. Массаж подошвенной поверхности стопы.

8. Массаж задней поверхности голени.

9. Массаж задней поверхности бедра.

Тема 11: Массаж воротниковой зоны

Освоение приемов массажа:

1. Исходное положение

2. Массаж задней поверхности шеи, спины до уровня IV грудного позвонка.

3. Массаж передней поверхности грудной клетки до II ребра.

4. Приёмы, используемые при массаже воротниковой зоны.

Тема 12: Массаж спины

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

Освоение приемов массажа:

1. Исходное положение
2. Массаж области от VII шейного до I поясничного позвонка и от левой до правой средней аксельярной линии (у детей включая пояснично-крестцовую области.)
4. Приёмы, используемые при массаже поверхности спины.

Тема 13: Массаж пояснично-крестцовой области

Форма проведения: практическое занятие

Освоение приемов массажа:

1. Исходное положение при массаже пояснично-крестцовой области.
2. Приёмы, используемые при массаже пояснично-крестцовой области

Тема 14: Массаж волосистой части головы и лица

Освоение приемов массажа:

1. Исходное при массаже волосистой части головы.
2. Приёмы, используемые при массаже волосистой части головы.
3. Исходное при массаже мимических мышц лица.
4. Приёмы, используемые при массаже мимических мышц лица

Тема 15: Массаж переднебоковой поверхности шеи

Освоение приемов массажа:

1. Исходное при массаже переднебоковой поверхности шеи.
2. Приёмы, используемые при массаже переднебоковой поверхности шеи.

Тема 16: Массаж живота

Освоение приемов массажа:

1. Исходное при массаже мышц живота.
2. Приёмы, используемые при массаже мышц живота.

Тема 17: Массаж грудной клетки

Освоение приемов массажа:

1. Исходное при массаже грудной клетки.
2. Приёмы, используемые при массаже грудной клетки.

РАЗДЕЛ 4. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ, СОЕДИНИТЕЛЬНО-ТКАННЫЙ МАССАЖ, ПЕРЕОСТАЛЬНЫЙ МАССАЖ. СЕГМЕНТАРНО-РЕФЛЕКТОРНЫЙ МАССАЖ

Тема 18. Точечный массаж

Освоение приемов массажа:

1. Прием поглаживания.
2. Быстрые вращения.
3. Защищивание.
4. Быстрая вибрация.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

5. Интенсивные постукивания.
6. Прерывистые легкие надавливания.

Тема 19. Сегментарно-рефлекторный и соединительно-тканый массаж

Освоение приемов массажа:

1. Нахождение сегментарных изменений на коже, соединительной ткани, мышцах, надкостнице.
2. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа.
2. Приемы соединительно-тканного массажа.

Тема 20. Переостальный массаж

Освоение приемов массажа:

1. Определение зоны воздействия.
2. Работа с картой сегментарного соотношения костной ткани и внутренних органов.
3. Техника Периостального массажа.

4. 3. Самостоятельная работа слушателя при изучении дисциплины

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час.
1	Работа с первоисточниками и текстами лекций	17
2	Подготовка к собеседованию	10
3	Подготовка к тестированию	8
4	Выполнение практических заданий	10
5	Подготовка к итоговой аттестации	17
Итого		62

Практические задания для самостоятельной работы слушателей

1. Выполнить тест.
2. Подготовить электронную презентацию «Гигиенические требования к организации труда массажиста».
3. Подготовить электронную презентацию на тему «Сочетание лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией».
4. Заполните самостоятельно схему «Приемы классического массажа»
5. Составить памятку «Правила построения процедуры массажа».
6. Составить таблицу «Показания, противопоказания к массажу» по следующему образцу:

Таблица «Показания, противопоказания к массажу».

Показания	Противопоказания	
	относительные	постоянные
1.		
2. и т.д.		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

7. Составить план проведения сеанса массажа по следующему образцу:

Таблица «План проведения сеанса массажа»

Положение массируемого, группа мышц	Приемы	продолжительность
	1.	
	2. и т.д.	

**Тесты (тестовые задания)
самостоятельной работы слушателей**

Индекс компетенции	№ задания	Тест (тестовое задание)
ПК-1	1.	Массаж – это: а) совокупность приемов, с помощью которых непосредственно и рефлекторно действуют на ткани и органы; б) механическое раздражение кожи и мышц в) совокупность приемов, с помощью которых непосредственно и рефлекторно действуют на внутренние органы.
ПК-1	2.	Массаж по исполнению подразделяется на: а) лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный, восточный. Б) ручной, ножной, аппаратный, самомассаж; в) восстановительный, тепловой, разогревающий, облегченный, успокаивающий
ОПК-2	3.	Массаж по назначению подразделяется на : а) спокойный, тонизирующий, успокаивающий, разогревающий, сильный, умеренный; б) лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный, восстановительный; в) ручной, ножной, аппаратный, самомассаж.
ОПК-1	4.	Какие механизмы воздействия массажа на организм существуют? А) биологический, анатомический, физиологический; б) нервно-рефлекторный, механический и гуморальный; в) лечебный, спортивный и гигиенический.
ОПК-2	5.	Какие основные приемы массажа существуют? А) граблеобразное растирание, пересекание, сдвигание и надавливание; б) накатывание, похлопывание, поглаживание и щипцеобразное разминание ; в) поглаживание, растирание, разминание и вибрация.
ОПК-1	6.	Основные массажные приемы поглаживания – это: а) плоскостное и обхватывающее поглаживание; б) граблеобразное, гребнеобразное поглаживание; в) продольное, поперечное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное поглаживания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

ОПК-1	7.	<p>Массажный прием «пересекание» – это :</p> <p>а) вспомогательный прием, растирания; б) основной прием растирания; в) основной прием разминания</p>
ОПК-1	8.	<p>Массажный прием «Пиление» – это :</p> <p>а) основной прием растирание; б) вспомогательный прием растирания; в) вспомогательный прием поглаживания.</p>
ОПК-1	9.	<p>Основными массажными приемами разминания являются:</p> <p>а) продольное и поперечное разминание; б) накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, сжатие, щипцеобразное разминание; в) пересекание, пиление, строгание, штрихование.</p>
ОПК-1	10.	<p>Вспомогательными приемами вибрации являются:</p> <p>а) прерывистая и непрерывистая вибрации; б) встряхивание, потряхивание и сотрясение грудной клетки (живота); в) рубление, поглаживание, поколачивание и пунктирование.</p>
ОПК-2	11.	<p>При массаже пальцев используются приемы:</p> <p>а) поглаживания и растирания; б) поглаживания, растирания и разминания; в) поглаживания, растирания, разминания и вибрации.</p>
ОПК-2	12.	<p>При массаже лучезапястного сустава используются приемы:</p> <p>а) разминания и вибрации; б) поглаживания и разминания; в) поглаживания и растирания.</p>
ОПК-2	13.	<p>При массаже задней поверхности ноги валик подкладывается под:</p> <p>а) коленный сустав; б) под голеностопный сустав; в) под живот</p>
ОПК-2	14.	<p>При массаже задней поверхности ноги валик подкладывается под:</p> <p>а) коленный сустав; б) под голеностопный сустав; в) под живот</p>
ОПК-2	15.	<p>При массаже воротниковой зоны применяются приемы:</p> <p>а) поглаживания, растирания, разминания и непрерывная вибрация; б) поглаживание, растирание, разминание и прерывистая вибрация; в) поглаживание, пересекание, граблеобразное растирание и похлопывание.</p>
ОПК-1	16.	<p>Массаж грудной клетки выполняется при:</p> <p>а) травмах позвоночного столба; б) заболеваниях органов дыхания, сердца, сколиозах; в) поясничном и шейном остеохондрозах.</p>
ОПК-1	17.	<p>Приемы прерывистой вибрации на спине не выполняются в областях:</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

		а) ягодичных мышц и поясницы; б) между лопатками, проекции сердца и почек; в) широчайших мышц спины.
ОПК-1	18.	Приемы вытяжения, обработки промежутков между остистыми отростками позвоночника – это: а) приемы точечного массажа; б) приемы сегментарного массажа; в) приемы разминания.
ОПК-1	19.	Задачи массажа при детском церебральном параличе: а) снижение рефлекторной возбудимости мышц с повышенным тонусом и укрепление ослабленных; б) повышение чувствительности кожи и укрепления костно-мышечного аппарата; в) воздействие на центральную нервную систему и восстановление утраченных функций организма.
ОПК-1	20.	ЦУНЬ – это: а) расстояние между двумя складками согнутого третьего пальца в межфаланговых суставах; б) расстояние между двумя биологически активными точками; г) расстояние поперечника 2 и 3 пальцев.
ОПК-1	21.	Поглаживание – это прием, когда рука массажиста: а) Хорошо смещает кожу; б) Растягивает кожу; в) Скользит по коже, не смещая ее.
ОПК-2	22.	Плоскостное глубокое поглаживание используется для: а) Воздействия на рецепторы дермы; б) Воздействия на рецепторы мышц; в) Воздействия на рецепторы сосудов.
ОПК-2	23.	При отеках глубокое поглаживание начинают с места: а) Ниже отека; б) На уровне отека; в) С вышележащей области.
ОПК-1	24.	Поглаживание мышц следует начинать: а) От сухожилия к проксимальному отделу; б) От брюшка к дистальному отделу; в) От сухожилия дистального отдела к проксимальному
ОПК-2	25.	Глубокое поглаживание: а) Увеличивает скорость движения крови и лимфы; б) Успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему); в) Уменьшает боль; Усиливает процесс возбуждения ЦНС.
ОПК-1	26.	Поглаживание в каких областях оказывает выраженное действие на внутренние органы: а) В области волосистой части головы; б) В области крестца; в) В Зонах Захарьина-Геда.
ОПК-1	27.	Сила давления при массаже тем больше, чем:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

		а) Больше угол между рукой массажиста и массируемой тканью; б) Острее угол между рукой массажиста и массируемой тканью.
ОПК-1	28.	Какие приемы не относятся к поглаживанию: а) Спиралевидное; б) Пиление; в) Гребнеобразное; г) Зигзагообразное.
ОПК-1	29.	Растирание способствует: а) Растяжению рубцов и спаек; б) Уменьшению притока крови; в) Уплотнению рубцов.
ОПК-2	30.	Растирание является основным приемом при массаже: а) Области живота; б) Области суставов; в) Области лица.
ОПК-2	31.	Что ослабляет действие растирания: а) Быстрое выполнение приема; б) Медленное выполнение приема; в) Смазывающие вещества.
ОПК-1	32.	Растирание можно выполнять: а) Во всех направлениях; б) Долго на одном месте; в) Только снизу-вверх; г) Только сверху вниз
ОПК-1	33.	Приемы растирания включают: а) Спиралевидное; б) Раздельно-последовательное; в) Валяние.
ОПК-1	34.	При выполнении разминания руки массажиста: а) Сдвигают кожу и подлежащие ткани; б) Отжимают мышцы; в) Скользят по мышцам.
ОПК-1	35.	Разминание больше действует на: а) Кожу; б) Мышцы; в) Соединительную ткань; г) Надкостницу.
ОПК-1	36.	Разминание, выполняемое в быстром темпе может вызвать: а) Усиление боли; б) Спазм мышц; в) Расслабление мышц.
ОПК-1	37.	После приемов разминания следует выполнять приемы: а) Растирания; б) Вибрации; в) Легкого поглаживания; г) Глубокого поглаживания.
ОПК-1	38.	Смазывающие вещества и присыпки при выполнении разминания:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

		а) Применяется всегда; б) По просьбе пациента; в) По показаниям.
ОПК-1	39.	Цель приемов вибрации состоит в: а) Обезболивающем действии; б) Повышении пониженного тонуса мышц; в) Усилении процессов возбудимости периферической нервной системы.
ОПК-1	40.	Прерывистая ручная вибрация: а) Понижает мышечный тонус; б) Снижает степень спазма; в) Повышает мышечный тонус.
ОПК-2	41.	Болезненные ощущения, возникающие при выполнении вибрации снимаются: а) Прекращением массажа; б) Глубоким ритмичным растиранием; в) Ритмичным поверхностным поглаживанием.
ОПК-1	42.	Приемы вибрации следующие, исключая: а) Пунктирование; б) Поколачивание; в) Штрихование; г) Валяние.
ПК-1	43.	Оптимальная температура в кабинете массажа: а) 8-20 градусов; б) 20 – 23 градусов; в) 16-20 градусов
ОПК-1	44.	С какого возраста начинают массаж здорового ребенка 1-го года жизни: а) С рождения; б) С 1,5 месяцев; в) С 6 месяцев.
ОПК-1	45.	В какой стадии заболевания ребенка массаж противопоказан? А) В стадии обострения; б) Вне обострения.
ОПК-2	46.	Наиболее оптимальное время для отдыха после сеанса гигиенического массажа: а) 5-10 мин; б) 20-30 мин; в) 40-50 мин; г) более 60 мин.
ПК-1	47.	Под термином гигиенический массаж понимают: а) Массаж для профилактики заболеваний и сохранения работоспособности; б) Массаж, применяющийся с профилактической и лечебной целью; в) Профилактический массаж лица, шеи, головы; г) Сегментарный массаж.
ОПК-2	48.	Периостальный массаж воздействует на:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

		<p>а) Мышечную ткань;</p> <p>б) Связки и сухожилия;</p> <p>в) Надкостницу;</p> <p>г) Подкожную клетчатку</p>
ОПК-2	49.	<p>Периостальный массаж является разновидностью массажа:</p> <p>а) Классического;</p> <p>б) Сегментарного;</p> <p>в) Точечного;</p> <p>г) Рефлекторного</p>
ОПК-1	50.	<p>Ощущения, испытываемые пациентом при соединительно-тканном массаже:</p> <p>а) Тепло;</p> <p>б) Давление;</p> <p>в) Царапание;</p> <p>г) Онемение.</p>
ПК-1	51.	<p>Соединительно-тканый массаж является разновидностью массажа:</p> <p>а) Классического;</p> <p>б) Лечебного;</p> <p>в) Гигиенического;</p> <p>г) Рефлекторного.</p>
ПК-1	52.	<p>Сколько точек можно обрабатывать при тонизирующем методе точечного массажа, за одну процедуру:</p> <p>а) 1-2 точки;</p> <p>б) до 5-7 точек;</p> <p>в) до 12 точек;</p> <p>г) не более 4 точек.</p>
ОПК-1	53.	<p>Основным обоснованием использования сегментарного массажа является:</p> <p>а) Строение вегетативной нервной системы;</p> <p>б) Сегментарное строение спинного мозга;</p> <p>в) Строение микроциркуляторного русла;</p> <p>г) Строение лимфатической системы.</p>
ПК-1	54.	<p>Разновидностью какого массажа является вакуумный массаж:</p> <p>а) Механомассаж;</p> <p>б) Вибромассаж;</p> <p>в) Пневмомассаж.</p>
ПК-1	55.	<p>Укажите области, требующие щадящей обработки при проведении подводного душа массажа:</p> <p>а) Спина;</p> <p>б) Пояснично-ягодичная область;</p> <p>в) Конечности;</p> <p>г) Живот.</p>
ПК-1	56.	<p>Укажите цели косметического массажа:</p> <p>а) Лечебная;</p> <p>б) Профилактическая;</p> <p>в) Тренировочная;</p> <p>г) Гигиеническая.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

ОПК-2	57.	Противопоказанием к косметическому массажу является: а) Множественные морщины; б) Пигментные пятна; в) Обильная угревая сыпь; г) Дряблость и сухость кожи;
ОПК-2	58.	Укажите физиологические особенности мышечной системы у детей первых месяцев жизни: а) Гипертонус мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей; б) Гипертонус мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей; в) Общая гипотония мышц; г) Общая атрофия мышц конечностей и тела.
ОПК-2	59.	К приемам массажа, которые можно применять у детей первых трех месяцев жизни, относятся: а) Поглаживание; б) Растирание; в) Разминание; г) Вибрация.
ОПК-1	60.	Основным объектом приема разминания являются: а) Надкостница; б) Кожа; в) Подкожная клетчатка; г) Суставы; д) Мышцы.
ПК-1	61.	Условие обязательное при проведении приема разминания: а) Предварительные тепловые процедуры; б) Максимальное расслабление мышц; в) Общение с больным в ходе процедуры.
ПК-1	62.	Отличие действия на организм приема вибрации, от воздействия других приемов массаж: а) Длительность воздействия; б) Сила воздействия; в) Влияние на внутренние органы; г) Влияние на центральную нервную систему.
ПК-1	63.	Прием вибрации: а) Пересекание; б) Сотрясение; в) Штрихование; г) Строгание.
ПК-1	64.	Прием «пунктирование» выполняется: а) Ладонной поверхностью кисти; б) Тыльной поверхностью кисти; в) Основанием ладони; г) Подушечками пальцев; д) Локтевым краем кисти.
ПК-1	65.	Основное действие приема «поглаживание»: а) Возбуждающее; б) Расслабляющее; в) Нейтральное; г) Согревающее.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

ПК-1	66.	Технической особенностью выполнения приема «поглаживание»: является: а) Скольжение по коже без ее смещения; б) Движение руки по коже со смещением ее; в) Воздействие на отдаленные ткани и органы.
ПК-1	67.	В каком направлении выполняются приемы поглаживания на конечностях: а) По периферии к центру; б) От центра к периферии; в) Поперечно; г) Продольно; д) В любых направлениях.
ОПК-2	68.	Влияние массажа на кожу: а) Удаление с кожи отживших клеток; б) Улучшение кожного дыхания; в) Усиление выделения продуктов распада; г) Верно все.
ОПК-2	69.	При появлении гнойничковой сыпи на массируемой области а) массажист должен: б) Массаж продолжить; в) Массаж отменить; г) Массаж продолжить после обработки гнойничков дезинфицирующим раствором.
ОПК-2	70.	Противопоказанием к назначению массажа являются: а) Гнойничковые, воспалительные поражения кожи; б) Наличие или угроза кровотечения; в) Наличие тромбов сосудов; г) Обширные нарушения целостности кожных покровов; д) Верно все.
ПК-1	71.	Частота обработки массажных столов в кабинете: а) 1 раз в день; б) 2 раза в день; в) после каждого больного; г) 1 раз в неделю
ПК-1	72.	Частота проведения текущей влажной уборки в массажном кабинете: а) Перед началом смены; б) Раз в 7 дней; в) Через 3 часа работы; г) Раз в день.
ПК-1	73.	Укажите концентрацию раствора хлорамина применяющегося, для обработки массажных столов: а) 1%; б) 5%; в) 3%; г) 0,5%.
ПК-1	74.	Укажите способ обработки рук массажиста: а) Протираются спиртом после каждого больного; б) Протираются 0.5% раствором хлорамина;

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

		в) Моются проточной водой, с 2-х кратным намыливанием; г) Моются проточной водой, с однократным намыливанием.
ПК-1	75.	Индивидуальные простыни или салфетки пациентов в а) массажном кабинете хранят: б) В бельевом шкафу; в) В индивидуальных полиэтиленовых пакетах.
ОПК-1	76.	Положение пациента при массаже волосистой части головы: а) Лежа на спине; б) Сидя на стуле с упором на спину; в) Сидя на стуле с упором на подголовник; г) Лежа на животе.
ОПК-2	77.	Назовите противопоказания к проведению массажа волосистой части головы: а) Неврастения; б) Гипертоническая болезнь; в) Гипотоническая болезнь; г) Острый арахноидит.
ОПК-2	78.	Нижней границей при массаже грудной клетки является: а) Край реберной дуги; б) VIII межреберье; в) Уровень мечевидного отростка; г) Линия, соединяющая X ребра.
ОПК-2	79.	Положение пациента при массаже грудной клетки спереди: а) Лежа на животе, под колени валик; б) Лежа на спине, под голеностоп валик: руки вдоль туловища; в) Лежа на спине, под колени валик, руки вдоль туловища ладонями вниз, под головой подушка.
ОПК-1	80.	Положение больного при массаже спины: а) Лежа на животе под голеностоп валик, руки вдоль туловища ладонями вверх; б) Лежа на животе, руки под голову; в) Лежа на животе, под колени валик; д) Лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз.
ОПК-2	81.	Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности: а) От периферии к центру; б) От центра к периферии; в) Продольное; г) Поперечное.
ОПК-1	82.	Массаж верхней конечности по классической методике начинают с: а) Надплечья; б) Лопатки; в) Плечевого сустава; г) Лучезапястного сустава; д) Пальцев рук.
ОПК-1	83.	Для массажа передней поверхности плечевого сустава рука должна: а) Свободно свисать вниз;

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

		б) Заведена за спину; в) Заведена за затылок; г) Лежать на противоположном плече, локоть приподнят.
ОПК-2	84.	Для массажа задней поверхности плечевого сустава рука пациента должна: а) Свободно свисать вниз; б) Заведена за поясницу; в) Заведена за затылок; г) Находиться на противоположном плече, локоть приподнят.
ОПК-1	85.	Направлении массажных движений при массаже живота: а) Вокруг пупка по часовой стрелке; б) Вокруг пупка против часовой стрелки; в) От передней срединной линии к боковым границам; г) От мечевидного отростка к симфизу.
ПК-1	86.	Время проведения массажа живота: а) Только натощак; б) Через 2 часа после еды; в) Сразу после еды; г) Только перед едой.
ОПК-1	87.	Назовите нижнюю границу воротниковой области сзади: а) Нижние углы лопаток (IV грудной позвонок); б) Нижний край дельтовидной мышцы; в) Ости лопаток; г) XII грудной позвонок; д) Линия ключиц.
ОПК-1	88.	Назовите нижнюю границу воротниковой области сзади: а) Нижние углы лопаток (IV грудной позвонок); б) Нижний край дельтовидной мышцы; в) Ости лопаток; г) XII грудной позвонок; д) Линия ключиц.
ОПК-1	89.	Укажите верхнюю границу воротниковой области: а) Затылочные бугры; б) Край верхней челюсти; в) Надплечья, VII шейный позвонок; г) Край нижней челюсти.
ПК-1	90.	Способ обработки резиновых насадок на вибромассажере: а) Кипячение; б) Протираются 0.5% раствором хлорамина; в) Протираются 70% этиловым спиртом 2-хкратно с интервалом 15 мин; г) Протираются 70% этиловым спиртом однократно.

Ключ к тестовым заданиям

№ тестового задания с вариантом	1-а	2-а	3-б	4-б	5-в	6-а	7-а	8-а	9-а	10-а
	11-а	12-б	13-а	14-б	15-а	16-б	17-б	18-б	19-а	20-а
	21-в	22-б	23-в	24-в	25-а	26-в	27-а	28-б	29-а	30-б

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

правильного ответа	31-в	32-а	33-а	34-б	35-б	36-б	37-в	38-в	39-в	40-в
	41-а	42-в	43-б	44-б	45-б	46-в	47-а	48-б	49-б	50-б
	51-б	52-б	53-б	54-а	55-г	56-б	57-в	58-а	59-а	60-б
	61-б	6а-а	63-б	64-г	65-б	66-а	67-а	68-г	69-в	70-д
	71-в	72-г	73-в	74-г	75-в	76-б	77-г	78-а	79-б	80-а
	81-а	82-а	83-б	84-г	85-а	86-б	87-а	88-а	89-в	90-б

V. Организационно-педагогические условия

5.1. Организационные условия

Для обеспечения доступа слушателям к учебным материалам на сайте размещена учебная программа повышения квалификации и соответствующие учебно-методические материалы, а также нормативные, методические, справочные и аналитические материалы, при реализации образовательной программы используются информационно-коммуникационные технологии, в том числе электронное обучение.

5.2. Кадровые условия

Важным условием качественной подготовки слушателей является наличие высоко-профессиональных кадров преподавателей, имеющих степень кандидата/доктора наук, которые обеспечивают организационно-учебные и внеучебные формы освоения программы, осуществляют функции контроля и оценки, создают условия для продуктивной творческой деятельности, поддерживают инициативы слушателей и помогают в их осуществлении. Преподаватели должны владеть строгой логикой педагогического процесса, современными методиками и технологиями обучения, в том числе инновационными.

5.3. Материально-технические условия

Материально-техническое обеспечение программы определяется предоставлением слушателям для лекционных и практических занятий аудиторий с мультимедийным оборудованием. Учебная аудитория оборудована доской, столами и стульями по количеству слушателей.

Массажный учебный кабинет оборудован обитыми дерматином массажными столами; обитыми дерматином валиками круглой формы; кушетками массажными для горизонтального расположения пациента; шкафами для хранения чистых простыней, полотенец, халатов, масел, талька, аптечки; раковиной, кранами для холодной и горячей воды; ширмой.

5.4. Информационно-методические условия

5.3.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основная литература:

1. 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: <https://www.iprbookshop.ru/82672.html>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

2. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа. Учебное пособие. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. ISBN 978-5-9704-4547-1
3. Ерёмушкин М.А. Медицинский массаж в педиатрической практике. учебник / Ерёмушкин М.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. 176 с. ISBN 978-5-9704-5193-92.

Дополнительная литература:

1. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — ISBN 978-985-503-531-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>
2. Смольяникова Н.В. Топографическая анатомия : практикум для медицинских сестер по медицинскому массажу / Смольяникова Н.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. 160 с. ISBN 978-5-9704-5494-7

ДИРЕКТОР НБ / БУРХАНОВА М.М. /  / _____
 Должность сотрудника научной библиотеки / ФИО / подпись / дата

б) Программное обеспечение:

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. — Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. — Москва, [2022]. — URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. — Москва, [2022]. — URL: <https://www.rosmedlib.ru>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. — Томск, [2022]. — URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст: электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. — Санкт-Петербург, [2022]. — URL: <https://e.lanbook.com>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользова-телей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользо-вателей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Элек-тронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для ав-ториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»: электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Зам. Начальника УИТитТ / Ключкова А.В.

Должность сотрудника УИТитТ

Ф.И.О.

подпись

дата 15.01.2024 г.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

VI. АТТЕСТАЦИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

Программа повышения квалификации предполагает текущий контроль после изучения разделов (выполнение определенного вида массажа на практических занятиях, а также знание теории по предложенным вопросам). Итоговая аттестация по курсу проводится в форме демонстрационного экзамена в симуляционном центре медицинского моделирования Института медицины, экологии и физической культуры УлГУ.

VII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Вопросы для теоретической части во время проведения демонстрационного экзамена

Индекс компетенции	№ задания	Формулировка вопроса
ПК-1 ОПК -1	1.	История развития массажа.
ПК-1 ОПК -1	2.	Виды массажа по назначению и исполнению.
ОПК-2	3.	Какое воздействие оказывает массаж на центральную нервную систему; кровеносную и лимфатическую системы; мышцы и суставной аппарат?
ОПК-2	4.	Каким образом массаж можно сочетать с физиотерапевтическими процедурами?
ПК-1	5.	Прием «поглаживание». Что вы знаете о приеме «поглаживание»? Какие вспомогательные приемы «поглаживания» вы знаете? Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
ПК-1	6.	Что вы знаете о приеме «растирание»? Какие вспомогательные приемы «растирания» вы знаете? Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «растирание»?
ПК-1	7.	Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «разминание»? Что вы знаете о приеме «разминание»? Какие вспомогательные приемы «разминания вы знаете?
ПК-1	8.	Какие вспомогательные приемы «разминания вы знаете? Что вы знаете о приеме «вибрация»? Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
ПК-1	9.	Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
ОПК-2	10.	Техника выполнения массажа на мышцы кистей рук. По каким линиям массируется лучезапястный сустав?
ОПК-1	11.	Массажа на мышцах предплечья.
ПК-1	12.	Техника выполнения массажа на мышцах плеча и плечевого сустава.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

ПК-1	13.	Массаж стоп.
ОПК-2	14.	Техника выполнения массажа на мышцах голени.
ОПК-1	15.	Техника выполнения массажа на мышцах переднебоковой поверхности шеи.
ОПК-1	16.	Техника выполнения массажа на мышцы воротниковой зоны?
ПК-1	17.	Техника выполнения массажа спины.
ПК-1	18.	Техника выполнения массажа в поясничной области.
ОПК-2	19.	Виды приемов при массаже волосистой части головы.
ОПК-2	20.	Виды приемов при массаже мышц лица.
ОПК-2	21.	Виды приемов при массаже мышц живота.
ОПК-2	22.	Виды приемов при массаже грудной клетки.
ОПК-2	23.	Что вы знаете о сегментарном массаже?
ОПК-2	24.	Что вы знаете о проведении сегментарного массажа на спине?
ОПК-9	25.	Массаж при неврите лицевого нерва Что вы знаете о проведении сегментарного массажа крестцово-поясничного отдела?
ОПК-1	26.	Что вы знаете о проведении сегментарного массажа шейного отдела?
ПК-1	27.	Что вы знаете о проведении сегментарного массажа лопаток?
ОПК-1	28.	Что вы знаете о проведении сегментарного массажа грудной клетки?
ОПК-1	29.	Какие смещения рефлексов происходят при сегментарном массаже?
ОПК-1	30.	Точечный массаж. Что вы знаете о свойствах биологически активной точки?
ПК-1	31.	Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «растирание»?
ОПК-2	32.	Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «разминание»?
ПК-1	33.	Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
ОПК-2	34.	Линии массажа голеностопного сустава. Какие виды приемов используются при массаже голеностопного сустава?
ПК-1	35.	Линии массажа локтевого сустава. Какие виды приемов используются при массаже локтевого сустава?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

7.1. Задание для демонстрационного экзамена

Провести процедуру классического массажа в соответствии с заявленной зоной на манекене

Критерий оценки:

1. Внешний вид. Соответствие установленным стандартам.
2. Организация рабочего пространства.
3. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
4. Соответствие правилам этикета.
5. Положение массажиста при выполнении процедуры массажа.
6. Положение модели (эргономика клиента)
7. Соблюдение порядка очередности выполнения массажных приёмов
8. Соответствие выполняемых массажных приёмов стандарту техники классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.
9. Соблюдение необходимого темпа при выполнении основных приёмов классического массажа.
10. Соблюдение временного регламента выполнения процедуры.

Примерная продолжительность (мин.) демонстрационного экзамена зависит от зоны и выбранных приёмов.

В случае уважительной причины неявки на демонстрационный экзамен в индивидуальном порядке допускается сдача демонстрационного экзамена по массажу на клиенте.

Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего классического массажа

- Спина, шея, надплечье, таз – 14 -20 мин.
- Нижние конечности – 10 – 18 мин.
- Верхние конечности – 10 – 12 мин.
- Грудь, живот – 6 - 10 мин.

Оценка	Уровень освоения техники массажа	Критерии оценивания
Отлично	Высокий уровень	Слушатель показывает глубокие и всесторонние знания проведения данного вида массажа в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-дополнительная профессиональная программа ФПКП		

		соответствии с учебной программой, составляет план проведения массажа. Обосновывает направление основных массажных приёмов, демонстрирует высокое владение техникой проведения массажа.
Хорошо	Достаточный уровень	показывает твердые знания проведения данного вида массажа в соответствии с учебной программой, хорошо ориентируется, предпринимает попытки анализировать различные приёмы массажа.
Удовлетворительно	Пороговый уровень	в основном показывает знания проведения данного вида массажа в соответствии с учебной дисциплиной; ориентируется лишь в некоторых приёмах проведения массажа.
Неудовлетворительно	Критический уровень	демонстрирует незнание основных положений проведения массажа, не ориентируется по выбору приёмом проведения массажа; не в состоянии дать самостоятельный ответ на вопросы и выразить собственную позицию.