



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Общий массаж
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Курс	2

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент
	Кафедра физической культуры	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>Вальцев В.В.</u> / <small>Подпись</small>
«16» мая 2024г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины:

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

Задачи освоения дисциплины:

- 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 «Общий массаж» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: ОПК-9.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Общий массаж, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, 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	знать: причины и условия возникновения болезней; механизм зарождения и развития болезни и отдельных её проявлений; основные и вспомогательные приемы

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
	<p>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 массажных процедур для воздействия на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 4 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 144 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	48	48
Аудиторные занятия:	48	48
Лекции	-	-
Семинары и практические занятия	-	-
Лабораторные работы, практикумы	48	48
Самостоятельная работа	60	60
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамен (26)	Экзамен
Всего часов по дисциплине	144	144

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		5
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	10	10
Аудиторные занятия:	10	10
Лекции	4	4
Семинары и практические занятия	-	-
Лабораторные работы, практикумы	6	6
Самостоятельная работа	125	125
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамен (5)	Экзамен
Всего часов по дисциплине	144	144

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8
Раздел 1. Понятие о массаже							
Тема 1.1. Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм							
Тема 2.1. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приемы массажа.	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Раздел 3. Основы массажа							
Тема 3.1. Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8
. Сочетание массажа с физиотерапевтическими и процедурами.							
Раздел 4. Основные приемы массажа							
Тема 4.1. Прием массажа «поглаживание»	7	0	0	3	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 4.2. Прием массажа «растирание»	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 4.3. Прием массажа «разминание»	7	0	0	3	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 4.4. Прием массажа «вибрация»	7	0	0	3	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Раздел 5. Методические особенности проведения массажа							
Тема 5.1. Массаж верхних конечностей	7	0	0	3	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.2. Массаж нижних конечностей	7	0	0	3	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.3. Массаж воротниковой зоны.	6	0	0	2	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8
Тема 5.4. Массаж спины.	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.5. Массаж пояснично-крестцовой области	6	0	0	2	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.6. Массаж волосистой части головы и лица.	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.7. Массаж переднебоковой поверхности и шеи.	6	0	0	2	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.8. Массаж живота	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.9. Массаж грудной клетки	7	0	0	3	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Раздел 6. Точечный массаж, соединительно -тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.							
Тема 6.1. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный	6	0	0	3	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8
массаж.							
Итого подлежит изучению	108	0	0	48	0	60	

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8
Раздел 1. Понятие о массаже							
Тема 1.1. Введение. Понятие о массаже. Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.	8	1	0	1	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм							
Тема 2.1. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные	8	2	0	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8
и вспомогательные приемы массажа.							
Раздел 3. Основы массажа							
Тема 3.1. Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими и процедурами.	7	1	0	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Раздел 4. Основные приемы массажа							
Тема 4.1. Прием массажа «поглаживание»	8	0	0	0	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 4.2. Прием массажа «растирание»	8	0	0	0	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 4.3. Прием массажа «разминание»	8	0	0	0	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 4.4. Прием	7	0	0	0	0	7	Вопросы к Экзамену,

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8
массажа «вибрация»							Тестирование
Раздел 5. Методические особенности проведения массажа							
Тема 5.1. Массаж верхних конечностей	9	0	0	1	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.2. Массаж нижних конечностей	9	0	0	1	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.3. Массаж воротниковой зоны.	6	0	0	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.4. Массаж спины.	9	0	0	1	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.5. Массаж пояснично-крестцовой области	9	0	0	1	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.6. Массаж волосистой части головы и лица.	8	0	0	0	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.7. Массаж переднебоковой поверхности и шеи.	8	0	0	0	0	8	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 5.8. Массаж живота	6	0	0	0	0	6	Вопросы к Экзамену, Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					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	8	
								ие
Тема 5.9. Массаж грудной клетки	9	0	0	1	0	8		Вопросы к Экзамену, Тестирование
Раздел 6. Точечный массаж, соединительно -тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.								
Тема 6.1. Точечный массаж, соединительно -тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.	8	0	0	0	0	8		Вопросы к Экзамену, Тестирование
Итого подлежит изучению	135	4	0	6	0	125		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Понятие о массаже

Тема 1.1. Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.

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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Тема 2.1. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приемы массажа.

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

Раздел 3. Основы массажа

Тема 3.1. Анатомо- физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.

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.

Раздел 4. Основные приемы массажа

Тема 4.1. 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 4.2. Прием массажа «растирание»

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.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

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

Тема 4.3. Прием массажа «разминание»

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

Тема 4.4. 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 5. Методические особенности проведения массажа

Тема 5.1. Массаж верхних конечностей

Исходное положение – сидя. При массаже пальцев используется два приема: поглаживание и растирание. Для массажа 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 массаже 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 5.2. 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 5.3. 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.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Растирание подушечками пальцев, граблеобразное, пиление, пересечение. Хорошо растереть жировой валик над 7 позвонком. Применяются приемы поперечного разминания, на плоских мышцах надавливание и сдвигание.

Тема 5.4. 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 5.5. 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 5.6. 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 5.7. Массаж переднебоковой поверхности шеи.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

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.

Тема 5.8. 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, 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 5.9. 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 выполняется в виде надавливания подушечками пальцев на межреберные промежутки и поперечное разминание больших грудных мышц. Вибрация выполняется в виде легкого поколачивания, рубления

Раздел 6. Точечный массаж, соединительно -тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно- рефлексорный массаж.

Тема 6.1. Точечный массаж, соединительно -тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно- рефлексорный массаж.

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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Прием массажа «поглаживание»

Цели: ознакомить с техникой приема массажа "поглаживание". Обучение методам и особенностям приема массажа

Содержание: Поглаживание это манипуляции, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания. Физиологическое влияние. При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров (гиперемия), Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отека. Данный прием способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики применения приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание "успокаивает, глубокое и прерывистое возбуждает. Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно- затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие на патологически измененную деятельность различных тканей внутренних органов. Поглаживание действует обезболивающее и рассасывающе. Техника основных приемов. При плоскостном поглаживании кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения различных направлениях В (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя). Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей. Обхватывающее поглаживание кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам (II-V). Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от задач, поставленных перед массажистом. Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Прием проводится в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно проводить его с отягощением для более глубокого воздействия. Вспомогательные приемы поглаживания Щипцеобразное выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I-II-III или только I-II пальцами. Применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа. Граблеобразное производится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением, кисть под углом к массируемой поверхности от 30 до 45°. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи. Гребнеобразное выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом. Глажение выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.

Результаты: 1 Поглаживание проводят при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого. 2. 1. Основные приемы «поглаживания». 2. Вспомогательные приемы «поглаживания». 3. Направления «поглаживания». 4. Физиологическое обоснование применения приема «поглаживание». 5. Методические указания к применению приема «поглаживание». 6. техника выполнения приема "поглаживание".

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>

Прием массажа «растирание»

Цели: Ознакомить с техникой приема массажа "растирание" Обучение методам и особенностям приема массажа

Содержание: Растирание это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях. Физиологическое влияние Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия. Прием способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц, улучшаются их эластичность, подвижность, и поэтому растирание часто проводят на суставах. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов и в месте нервных окончаний на поверхности тела вызывает понижение нервной возбудимости. Техника основных приемов. Прямолинейное выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Применяется данный прием при массаже небольших мышечных групп в области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов, лица (рис. 24). Круговое выполняется круговым смещением кожи концевыми С фалангами с опорой на I палец или на основание ладони. Данный прием можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами, например I. Можно проводить растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно. Применяется прием на спине, груди, животе, конечностях практически на всех областях тела (рис. 25, 26). Спиралевидное выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак, участвуют одна или обе руки попеременно и в зависимости от массируемой области, можно использовать с отягощением одной кисти другой. Применяется на спине, животе, груди, области таза, на конечностях. Вспомогательные приемы Штрихование производится подушечками концевых фаланг II-III или II-V пальцев. Они при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30° к массируемой поверхности, надавливая короткими поступательными движениями, смещая подлежащие ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Применяют в области рубцов кожи, атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах Строгание выполняется одной или двумя руками. Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминающими строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Применяется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), где требуется исключить воздействие на пораженные участки, при атрофии отдельных мышц и мышечных групп (атрофии четырехглавой мышцы бедра, при артрозе коленного сустава) с целью стимуляции Пиление производят локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1-3 см, и производить ими пилящие движения в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если данный прием проводится лучевыми краями кисти, ТО это называется пересеканием. Применяются оба эти приема в области крупных суставов, спины, живота, бедра, шейного отдела Щипцеобразное

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

выполняется концевыми фалангами I-II или I-III пальцев, движения могут быть прямолинейными или круговыми. Применяется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица для локального воздействия, при массаже зубов. Методические указания 1 Растирание это подготовительный прием к разминанию. 2 При применении приема переступание. на лице необходимо использовать 3. Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или проводить прием с отягощением. 4. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока. 5. Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8-10 с 6. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы. 7 Прием растирания чередовать с приемами поглаживания и другими, выполняя по 60-100 движений в 1 мин. Наиболее часто встречающиеся ошибки. 1 Грубое, болезненное выполнение приема. 2 Проводят растирающие движения со скольжением по коже, а не вместе с ней 3 Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах. Это болезненно для пациента и утомительно для массажиста. 4 Выполняя основные разновидности приема, делать не одновременные фазы двумя руками (наподобие плавания вместо стиля кроль, стилем брасс), а попеременно. Результаты: 1 Основные приемы «растирания». 2. Вспомогательные приемы «растирания». 3 Направления «растирания» 4. Физиологическое обоснование применения приема «растирание» 5 Методические указания к применению приема «растирание». 6. Техника выполнения приема «растирание»

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>

Прием массажа «разминание»

Цели: Ознакомить с техникой приема массажа "разминание" Обучение методам и особенностям приема массажа.

Содержание: Разминание это прием, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы: 1) фиксация, захват массируемой области, 2) сдавление, сжимание, 3) раскатывание, раздавливание, само разминание. Физиологическое влияние Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения, при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышается работоспособность мышц, их тонус и сократительная функция. Надо отметить, что разминание это прием, по которому можно судить о технических способностях массажиста. Разминание - пассивная гимнастика для мышц. Техника основных приемов. Продольное проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II-V) располагались по сторонам массируемого сегмента это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области. Применяется на конечностях, в области таза, спины, боковых поверхностей шеи Поперечное массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтобы пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные по другую. При массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони и затем одновременно или попеременно выполнять все 3 фазы. Если попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя 3-ю фазу от себя, а другая в это же время выполняет 3-ю фазу к себе, т е разнонаправленно. Можно одной с отягощением. Применяют на спине, области таза, шейном отделе, конечностях и других областях Техника вспомогательных приемов. Валяние выполняется чаще на конечностях. Руки массажиста ладонными поверхностями обхватывают с

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

обеих сторон массируемую область, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области. Применяется на бедре, голени, предплечье, плече Накатывание захватив или зафиксировав одной кистью массируемую область, другой производят накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигаются по массируемому участку Накатывающее движение можно производить на отдельные пальцы, кулак. Применяется на животе, груди, на боковых поверхностях спины Сдвигание зафиксировав массируемую поверхность, производят короткие, ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу Противоположные движения называются растяжением. Применяются при рубцах на тканях, при лечении кожных заболеваний (псориаз и др.), при сращениях, парезах, на лице и других областях Чаще выполняется двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами Надавливание выполняется пальцем или кулаком, основанием ладони, можно С отягощением. Применяется В области спины, вдоль паравертебральной линии, в области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов (в зоне расположения БАТ) Щипцеобразное выполняется I-П или I-III пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая локальные участки, применяя 23 фазы приема. Применяют на лице, шее, на местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины, груди. Методические указания. 1 Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией. 2 Прием проводить медленно, плавно, без рывков, до 50-60 движений в 1 мин 3. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой, с учетом характера патологического процесса. 4. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания). 5 Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации. Наиболее часто встречающиеся ошибки. 1 Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает "щипать" больного. 2. Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу, при этом образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценное разминание не производится. 3 Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность. 4. Массирование напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста. 5. Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема. 6. Одновременная работа рук при продольном разминании, массажист как бы разрывает мышцы в разные стороны, что очень болезненно, особенно для лиц пожилого возраста.

Результаты: 1 Основные приемы «разминания». 2 Вспомогательные приемы «разминания». 3. Физиологическое обоснование применения приема «разминание». 4. Методические указания к применению приема «разминание». 5. Техника выполнения приема «разминание».

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>

Прием массажа «вибрация»

Цели: Ознакомить с техникой приема массажа "вибрация" Обучение методам и особенностям приема массажа.

Содержание: При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения. Физиологическое влияние Разновидности приема обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Значительно понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Значительно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов. Техника основных приемов. Непрерывистая вибрация выполняется концевой

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком (пальцами, сжатыми в кулак). Этот прием применяют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва, БАТ, БАЗ. Прерывистая вибрация (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота, пальцами на лице, голове. Техника вспомогательных приемов. Сотрясение выполняется отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают как бы просеивание муки через сито. Применяют в спастических мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах. Встряхивание выполняется обеими кистями или одной с фиксацией кисти массируемого или голеностопного сустава. Этот прием проводится только на верхних и нижних конечностях. При применении его на верхних производят "рукопожатие" и встряхивание в горизонтальной плоскости. На нижних конечностях встряхивание выполняется в вертикальной плоскости с фиксацией голеностопного сустава при выпрямленном коленном суставе. Рубленые выполняются локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2-4 см между собой. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц. Похлопывание проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты или согнуты, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого (рис. 48). Применяют на груди, спине, в области поясницы, таза, на верхних и нижних конечностях. Поколачивание выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, согнутых в кулак, а также тыльной стороной кисти, применяют его на спине, в поясничной, ягодичной областях, на нижних и верхних конечностях. Пунктирование выполняется концевыми фалангами II-III или II-V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Можно проводить прием одной кистью или двумя "пальцевой душ". Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины и других областях тела, а также в БАТ, БАЗ.

Методические указания.

- 1 Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого.
2. Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом чем ближе он к 90°, тем сильнее воздействие.
3. Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не более 10 с, следует комбинировать его с другими приемами.
4. Продолжительные мелкие, с малой амплитудой, вибрации вызывают у массируемого расслабление, успокоение, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой противоположное состояние.
5. На внутренней поверхности бедер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление) не проводить, особенно у лиц пожилого и старческого возраста.
6. Вибрация утомительный прием для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует применять аппаратную вибрацию.

Наиболее часто встречающиеся ошибки.

1. Применяют прерывистую вибрацию (рубление, поколачивание, похлопывание) на напряженных группах мышц, что вызывает болезненность у массируемого.
2. Во время проведения приема двумя руками "слабейшая" рука утомляется, при прерывистой вибрации удары наносят одновременно, а не попеременно, что болезненно.
3. При проведении приема встряхивания на нижних или верхних конечностях не учитывают направление движения, и при согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить сумочно-связочный аппарат коленного сустава, а движения в верхних конечностях не в горизонтальной плоскости приводят к повреждениям и болезненности в локтевом суставе.
4. Прием проводят с сопротивлением массируемого, большой интенсивностью, что вызывает

Результаты:

- 1 Основные приемы «вибрации».
2. Вспомогательные приемы «вибрации».
- 3

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Физиологическое обоснование применения приема «вибрация». 4. Методические указания к применению приема «вибрация». 5. Техника выполнения приема «вибрация».

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>

Массаж верхних конечностей

Цели: Ознакомить с техникой массажа верхних конечностей. Обучение методам и особенностям приема массажа.

Содержание: Плечевой пояс (лопатка и ключица) и свободная верхняя конечность (плечевая кость, кости предплечья, кисти) взаимосвязаны при различных Движениях Кровоснабжение верхней конечности обеспечивается подключичной артерией, а венозный отток совершается через подключичную вену. Лимфатические сосуды на пальцах по тыльной стороне идут поперечно до боковой и ладонной поверхностей, отсюда направляются к ладони, на предплечье и далее на плечо, к подмышечному и подключичному лимфатическим узлам. Иннервация верхней конечности осуществляется нервами плечевого сплетения. Техника массажа. Поза массируемого сидя или лежа. Массаж производят одной или двумя руками. При массаже одной рукой другой фиксируют массируемую конечность и помогают захватывать мышцы, на которые воздействуют. Массажные движения следует проводить по ходу лимфатических сосудов по направлению к лимфатическим узлам (область локтевого сгиба, подмышечной впадины). Вдоль лучевой кости, по задней поверхности плеча и через дельтовидную мышцу завершить обхватывающее поглаживание в области надключичного лимфатического узла, затем обхватывающее поглаживание по локтевой кости, по передней поверхности плеча и завершить движения в области подмышечного лимфатического узла. Массаж кисти. Производят поглаживание плоскостное, щипцеобразное по тыльной поверхности кисти начиная от кончиков пальцев до средней трети предплечья, затем массируется отдельно каждый палец по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Растирание по ладонной и боковой поверхностям каждого пальца и кисти круговое, прямолинейное, штрихование, пиление, гребнеобразное, разме щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение, вибрация пунктирование, поколачивание, встряхивание, приемы точечного массажа пассивные и активные движения. Массаж предплечья. Производят поглаживание области локтевого сгиба, плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, граблеобразное, глажение; растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, пересекание, штрихование, строгание, разминание продольное, поперечное, валяние, надавливание, сдвигание, растяжение, вибрация поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, непрерывистая лабильная, стабильная, приемы точечного массажа линейного локального. Массаж локтевого сустава. Производятся поглаживание круговое, плоскостное; растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, штрихование, надавливание; вибрация точечная, пунктирование; разминание щипцеобразное, сдвигание; растягивание, надавливание; движения пассивные и активные. Массаж плеча. Производятся поглаживание в направлении подмышечной ямки плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное; растирание прямолинейное, пересекание, спиралевидное, круговое, штрихование, строгание; разминание пиление, валяние поперечное, продольное (сгибатели и разгибатели разминают отдельно), растяжение сдвигание, щипцеобразное, надавливание; вибрация- сотрясение, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, точечный массаж. Массаж плечевого сустава. Производят поглаживание плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, глажение, граблеобразное растирание круговое, прямолинейное; спиралевидное, штрихование; разминание надавливание; вибрация точечная, пунктирование; движения пассивные, активные. Массируют сначала дельтовидную мышцу а затем плечевой сустав. Если массажист находится перед пациентом, то для лучшего доступа массируемому предлагают заложить руку за спину, если сзади, то больной кладет руку на другое плечо. Нижняя поверхность

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

суставной сумки становится более доступной для массажиста при отведении руки в сторону или помещении ее на плечо массажиста. Показания заболевания и травмы мягких тканей, костей, суставов, заболевания сосудов, периферических нервов, кожные заболевания. Методические указания при массаже верхних конечностей 1 До массажа максимально расслабить мышцы больного. 2. При массаже отдельных областей проводить подготовительный массаж всей руки. 3. Кисть и предплечье отдельно не массировать (при массаже предплечья надо воздействовать и на кисть). 4. При массаже плеча массировать весь плечевой пояс. 5. При массировании мышц плеча не воздействовать на внутреннюю борозду двуглавой мышцы. 6. При травмах начинать массаж с вышележащей области или с подготовительного массажа всей конечности. 7 Продолжительность процедуры зависит от цели массажа и может быть 3- 10 мин при массаже отдельных областей и 12-15 мин при массаже всей конечности.

Результаты: 1 В каком исходном положении массируемого выполняется массаж верхних конечностей? 2. Какие приемы массажа применяются при массировании кисти? 3. Какие приемы массажа применяются при массировании предплечья и плеча? 4. По каким линиям массируются лучезапястный и локтевой суставы, какие при этом применяются приемы? 5. Какие приемы применяются при массировании плечевого сустава?

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>

Массаж нижних конечностей

Цели: Ознакомить с техникой массажа нижних конечностей. Обучение методам и особенностям приема массажа.

Содержание: Нижняя конечность делится на тазовый пояс и на свободную нижнюю конечность. Кровоснабжение нижней конечности осуществляется системой подвздошной артерии. Лимфатические сосуды располагаются по ходу кровеносных сосудов; начинаясь с тыла стопы и подошвы, они идут от дистальных отделов к проксимальным отделам конечности. Техника массажа. Положение больного лежа на животе, на спине. Массажные движения проводят по ходу лимфатических сосудов по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам. Массаж стопы Производятся поглаживание от пальцев по тыльной поверхности стопы, по передней поверхности голени к подколенным лимфатическим узлам, плоскостное, обхватывающее, по подошвенной поверхности, гребнеобразное, глажение от пальцев к пятке, растирание круговое, прямолинейное, гребнеобразное, штрихование; разминание щипцеобразное, надавливание на подошву, вибрация пунктирование, поколачивание, похлопывание, встряхивание; движения пассивные. Массаж голеностопного сустава. Производятся поглаживание круговое, плоскостное; растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, штрихование; разминание пассивные. надавливание; вибрация точечная, движения Массаж голени. Производятся поглаживание плоскостное, обхватывающее, по передней и задней поверхности, гребнеобразное: растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, пересечение, строгание, штрихование; разминание продольное, поперечное, надавливание, валяние, растяжение, сдвигание; вибрация встряхивание, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, точечная. Массаж коленного сустава. Производятся поглаживание круговое, плоскостное; растирание надколенника, разминание пассивные. прямолинейное, круговое, сдвигание надавливание; вибрация точечная, движения пассивные Массаж бедра. Производятся поглаживание по передней, боковой, задней поверхностям, плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, глажение, растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, пересечение, строгание, штрихование; разминание растяжение, валяние, продольное, поперечное, надавливание, сдвигание (проводить отдельно в области передней, наружной и внутренней групп мышц); вибрация сотрясение отдельных групп мышц, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, точечная, сотрясение.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Массаж ягодичных мышц. Производятся поглаживание от крестца, копчика и гребней подвздошных костей к паховым лимфатическим узлам, плоскостное, обхватывающее, с отягощением, растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, гребнеобразное, штрихование, строгание, пиление, пересечение; разминание продольное, поперечное, надавливание, сдвигание, растяжение; вибрация - сотрясение, пунктирование, похлопывание, сотрясение, рубление, поколачивание, точечная. Массаж тазобедренного сустава: вначале производится поглаживание области таза, а затем на участке между седалищным бугром и большим вертелом круговое поглаживание и растирание, штрихование; движения пассивные (рис. 51). Показания: при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, травмах мягких тканей, костей, суставов, периферических нервов, центральных параличах. Задачи и методика массажа определяются в сочетании с другими методами лечения. Методические указания: 1. Массажу отдельных сегментов конечности должен предшествовать подготовительный массаж всей конечности. 2. Массировать стопу или голень отдельно не следует 3 При массаже бедра необходимо массировать и мышцы таза. 4. При массировании в области подколенной впадины движения не должны быть энергичными. 5. На внутренней поверхности бедра, особенно в паховой области, исключить ударные приемы и прерывистую вибрацию. 6. Продолжительность массажа может быть от 3 до 15 мин при массаже отдельных сегментов и от 5 до 20 мин при массаже всей конечности

Результаты: 1 В каком исходном положении массируемого выполняется массаж нижних конечностей? 2 Какие приемы массажа применяются при массировании стопы? 3 Применяется ли прием «вибрация» при массировании тыльной поверхности стопы? 4. Какие приемы массажа применяются при массировании голени и бедра? 5. По каким линиям массируются голеностопный и коленный суставы, какие при этом применяются приемы?

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>

Массаж воротниковой зоны.

Цели: Ознакомить с техникой массажа воротниковой зоны. Обучение методам и особенностям приема массажа.

Содержание: Кожа волосистой части головы довольно плотная, но свободно смещается, содержит значительное количество сальных и потовых желез. Кровоснабжение кожи головы осуществляется артериями, входящими в систему внутренней и наружной сонных артерий. Лимфатические сосуды кожи головы проходят от темени вниз, назад и в стороны к лимфатическим узлам, расположенным около ушных раковин и на затылке (см. рис. 14). Массаж волосистой части головы. Массаж волосистой части головы может проводиться поверх волос и с обнажением кожи. Поза массируемого массируемого. сидя, лежа. Массажист сидит или стоит позади Массаж поверх волос. Проводится поглаживание от лба к затылку, "от темени к ушным раковинам, от макушки вниз радиально во все стороны. Направление массажных движений должно соответствовать направлению роста волос и выводных протоков желез (не проводить массажных приемов против направления роста волос) плоскостное, обхватывающее, граблеобразное, глажение; растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное; штрихование прерывистое надавливание, сдвигание, растяжение, пощипывание (щипцеобразное); вибрация пунктирование ("пальцевой душ"), лабильная непрерывистая, точечная локальная, линейная Показания: заболевания органов кровообращения, последствия травм, заболевания кожи, умственное переутомление, простудные заболевания, косметические нарушения, выпадение волос. Методические указания. 1. Все приемы чередовать с поглаживанием. 2. Продолжительность процедуры от 3 до 10 мин. 3. Перед массажем волосистой части головы произвести легкое круговое растирание лобной, височной, затылочной областей головы для улучшения кровотока в венозных сосудах 4. После массажа волосистой части головы промассировать воротниковую область. Массаж волосистой части головы с обнажением кожи

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

проводится по проборам. 1-й пробор расчесывают в сагиттальном направлении от середины волосистой границы лба к затылку, поглаживание пальцами плоскостное спереди назад по 3-4 пасса, растирание штрихование, прямолинейное, круговое, разминание надавливание сдвигание растягивание, вибрация пунктирование (концевыми фалангами II-V пальцев) по пробору, приемы точечного массажа линейного, локального. Показания. Сухая себорея, рубцовые изменения кожи после ожогов, травм, преждевременное выпадение волос Методические указания. 1. Промассировать один пробор, расчесать 2-й пробор также в сагиттальном направлении на расстоянии 2-3 см. 2. В поперечном направлении делать до 10-12 проборов. 3. В сагиттальном направлении делать до 16-18 проборов. 4. Продолжительность воздействия на каждый пробор по 1-2 мин, вся процедура занимает до 20 мин в зависимости от заболевания, задач, стоящих перед специалистом по массажу

Массаж лица. Массаж лица подразделяется на массаж лба, глазниц, носа, щек, носогубной складки, ушных раковин по показаниям. Массируемый чаще сидит, но может и лежать на спине. Массажист стоит позади массируемого или сбоку от него (для улучшения видимости области массажа перед массируемым поставить зеркало).

Массаж лобной области. Производятся поглаживания плоскостные, глажение в направлении снизу вверх от надбровных дуг к линии начала роста волос, от середины лба к височным областям, растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное; штрихование, все приемы проводить "переступанием" во всех направлениях, разминание надавливание прерывистое, щипцеобразное, пощипывание I-II пальцами по всей поверхности лобной области, вибрация пунктирование, "пальцевой душ", приемы точечного локального и линейного массажа. Все приемы чередовать с поглаживанием, проводя по 4-5 пассивов. Массаж области глазницы. Производится поглаживание в верхней части орбиты по направлению к височным областям, в нижней части орбиты по направлению к переносице, к внутреннему краю глаза, плоскостное, щипцеобразное, растирание прямолинейное, круговое, штрихование по тем же линиям, разминание надавливание щипцеобразное в верхней части орбиты, в нижней по направлению к переносице; вибрация пунктирование, поколачивание пальцами, приемы точечного массажа. Массаж щечной области. Производится поглаживание по направлению к ушным раковинам, плоскостное, щипцеобразное, глажение; растирание круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование, пиление, разминание щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение; вибрация пунктирование, "пальцевой душ", точечный массаж. Массаж области носа. Производится поглаживание плоскостное, щипцеобразное: растирание прямолинейное, круговое, щипцеобразное, штрихование, разминание надавливание, щипцеобразное пунктирование, сотрясение концевыми фалангами I-II пальцев, приемы точечного массажа. Все движения проводить от кончика носа к переносице. Массаж области рта и подбородка. Производится поглаживание от средней линии по нижнему краю челюсти к заушным областям, от крыльев носа к мочке уха, от углов рта к ушным раковинам, плоскостное глажение, щипцеобразное, растирание круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование, щипцеобразное; разминание надавливание щипцеобразное, растяжение, сдвигание; вибрация пунктирование, "пальцевой душ", похлопывание, приемы точечного массажа. Все приемы чередовать с поглаживанием, при массаже носогубной складки движения проводить от нижней части середины подбородка к носогубным складкам до крыльев носа. Показания. Массаж лица назначают при заболеваниях и травмах тройничного, лицевого нерва, повреждениях и травмах мягких тканей, а также костей черепа, заболеваниях и повреждениях кожи, после оперативных вмешательств и в косметических, гигиенических целях, для профилактики старения лица. Методические указания при проведении массажа лица. 1. Длительность массажа от 5 до 15 мин. 2. Массажист должен обладать специальными знаниями и опытом работы при проведении массажных манипуляций на области лица. 3. Область шеи при массаже лица должна быть обнажена, так как массаж данной области обязателен. 4. Холодное лицо

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

необходимо предварительно согреть компрессом, руки массажиста должны быть теплыми. Массаж ушных раковин. Производится поглаживание мочки уха, плоскостное, воздействовать последовательно, переходя с мочки уха на нижнее, среднее, верхнее углубление, после чего массируют заднюю поверхность ушной раковины, растирание прямолинейное, круговое, щипцеобразное, разминание надавливание щипцеобразное; вибрация, в основном приемы точечного массажа с использованием приспособлений (палочки, стерженьки, иглы различного диаметра закругленными концами). С шарообразно Показания. Одностороннее воздействие при неврите, радикулите. Аурикулярные точки являются микрозонами проекций отдельных органов, воздействие на них широко используется при лечении заболеваний нервной системы, для снятия болевых синдромов. Методические указания. 1. Для выявления зон болезненности на ушной раковине провести прием сдавливания между I и II пальцами по 8-10 раз, фиксируя ответную реакцию. 2. При выборе воздействия необходимо отметить, что правое ухо соответствует правой половине тела, левое левой. 3 Для достижения лечебного эффекта необходимо детальное изучение строения и расположения точек воздействия (картография наружного уха) Табеева Д. М., Клименко Л. М. Ухоиглотерапия. М., 1976. 4. Локализовав точку на внешней наружной стороне ушной раковины, ее "проецируют" на внутреннюю (обращенную к черепу) сторону ушной раковины. Пальцами правой руки проводят массаж, левой поддерживают ушную раковину 5. Массаж по ходу часовой стрелки усиливает возбуждает функции, дает тонизирующий эффект, а против нее тормозной, успокаивающий эффект. 6. В процессе массажа ушной раковины вначале усиливается местная болезненность уха, появляются затем ощущение тепла, жжение, болезненность уменьшается, периферическая боль затихает, наступает лечебный эффект Массаж области шеи. Кожа переднего и боковых отделов шеи нежна и легко смещается. В области затылка кожа более толста и менее подвижна. При пальпации во время поворота головы легко определить грудиноключично-сосцевидную мышцу Между этой мышцей и трахеей можно прощупать пульсацию общей сонной артерии, а в подключичной ямке пульсацию подключичной артерии. Лимфатические сосуды, проходящие в области шеи, впадают в лимфатические узлы, расположенные группами на границе головы и шеи (затылочные, заушные, околоушные, нижнечелюстные, язычные, заглоточные, щечные, подбородочные). Производят поглаживание (больной сидит или лежит на животе, опираясь лбом на свои кисти) плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, направление всех движений сверху вниз, растирание прямолинейное, круговое, пиление, пересечение, штрихование; разминание поперечное, продольное, надавливание, щипцеобразное, сдвигание, растяжение; вибрация пунктирование, поколачивание, похлопывание, сотрясение отдельными пальцами. Показания заболевания сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, органов дыхания, внутренних органов, травмы и заболевания позвоночника, заболевания кожи и ее повреждения, после операции, а также в косметических или гигиенических целях. Методические указания 1. Массаж шеи проводится от 3 до 10 мин по показаниям. 2. Каждый прием массажа чередовать с поглаживанием. 3. Соблюдать осторожность при массаже передней поверхности шеи, области сонных артерий. 4. При массаже больной не должен задерживать дыхание.

Результаты: 1. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж воротниковой зоны? 2. По каким направлениям при массаже воротниковой зоны выполняется прием поглаживания? 3. Какие приемы применяются при массаже воротниковой зоны? 4. Можно ли выполнять ударную вибрацию при массаже воротниковой зоны?

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>.

Массаж спины. Массаж пояснично- крестцовой области

Цели: Ознакомить с техникой массажа пояснично-крестцовой области. Обучение методам и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

особенностям приема массажа.

Содержание: При осмотре и пальпации спины хорошо определяются выступающие под кожей остистый отросток VII шейного позвонка, ребра, лопаточная ость с акромионом, медиальный край лопаток и их нижний угол. Лимфу из сосудов, расположенных в области спины, принимают подмышечные и паховые лимфатические узлы. Техника массажа. Положение массируемого лежа на животе, руки слегка согнуты в локтевых суставах и располагаются вдоль туловища. Под лобную область, грудь и живот подкладывают валики или подушки. Начинают массаж с поверхностного поглаживания, затем производят плоскостное, глубокое и обхватывающее обеими руками. Направление движений от крестца и подвздошных гребней вверх до надключичных ямок, вначале параллельно остистым отросткам позвонков, а затем, отступя от позвоночника, двигаются вверх от подвздошных гребней к подмышечной впадине. При массаже области таза производят поглаживание, растирание снизу вверх, вспомогательные приемы поглаживание гребнеобразное, глажение; далее растирание гребнеобразное, пиление; разминание С отягощением, круговое, с отягощением, обеими руками, продольное и поперечное, восходящее и нисходящее; вибрация рубление, поколачивание, прерывистая вибрация, похлопывание, точечная Методические указания.

1. При растирании в области сегмента С4-D2 ослаблять усилие. 2. Вибрацию в межлопаточной области выполнять, уменьшая силу воздействия. 3. Щадить проекцию области почек, легких, сердца на спине. 4. Заканчивать массаж спины поглаживанием.

Результаты: Вопросы: 1. Какие приемы применяются при массаже спины? 2. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж спины? 3. По каким направлениям при массаже спины выполняется прием поглаживание? 4. На каких участках спины не выполняется прерывистая вибрация? 5. Какие приемы применяются при массаже пояснично-крестцовой области? 6. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж пояснично-крестцовой области? 7. По каким направлениям при массаже выполняется прием поглаживание? 8. На каких участках пояснично-крестцовой области не выполняется прерывистая вибрация?

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>.

Массаж волосистой части головы и лица. Массаж переднебоковой поверхности шеи

Цели: Ознакомить с техникой массажа волосистой части головы и лица, переднебоковой поверхности шеи. Обучение методам и особенностям приема массажа

Содержание: Кожа волосистой части головы довольно плотная, но свободно смещается, содержит значительное количество сальных и потовых желез. Кровоснабжение кожи головы осуществляется артериями, входящими в систему внутренней и наружной сонных артерий. Лимфатические сосуды кожи головы проходят от темени вниз, назад и в стороны к лимфатическим узлам, расположенным около ушных раковин и на затылке (см. рис. 14). Массаж волосистой части головы. Массаж волосистой части головы может проводиться по волосам и с обнажением кожи. Позиция массируемого сидя, лежа. Массажист сидит или стоит позади. Массаж по волосам. Проводится поглаживание от лба к затылку, "от темени к ушным раковинам, от макушки вниз радиально во все стороны. Направление массажных движений должно соответствовать направлению роста волос и выводных протоков желез (не проводить массажных приемов против направления роста волос) плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, глажение; растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное; штрихование прерывистое надавливание, сдвигание, растяжение, пощипывание (щипцеобразное); вибрация пунктирование ("пальцевой душой"), лабильная непрерывистая, точечная локальная, линейная. Показания: заболевания органов кровообращения, последствия травм, заболевания кожи, умственное переутомление, простудные заболевания, косметические нарушения, выпадение волос. Методические указания. 1. Все приемы чередовать с

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

поглаживанием. 2. Продолжительность процедуры от 3 до 10 мин. 3. Перед массажем волосистой части головы произвести легкое круговое растирание лобной, височной, затылочной областей головы для улучшения кровотока в венозных сосудах. 4. После массажа волосистой части головы промассировать воротниковую область. Массаж волосистой части головы с обнажением кожи проводится по проборам 1-й пробор расчесывают в сагиттальном направлении от середины волосистой границы лба к затылку, поглаживание пальцами плоскостное спереди назад по 3-4 пасса; растирание штрихование, прямолинейное, круговое, разминание надавливание сдвигание растягивание, вибрация пунктирование (концевыми фалангами II-V пальцев) по пробору, приемы точечного массажа линейного, локального. Показания. Сухая себорея, рубцовые изменения кожи после ожогов, травм, преждевременное выпадение волос. Методические указания. 1 Промассировав один пробор, расчесать 2-й пробор также в сагиттальном направлении на расстоянии 2-3 см. 2. В поперечном направлении делать до 10-12 проборов. 3. В сагиттальном направлении делать до 16-18 проборов. 4. Продолжительность воздействия на каждый пробор по 1-2 мин, вся процедура занимает до 20 мин в зависимости от заболевания, задач, стоящих перед специалистом по массажу

Массаж лица. Массаж лица подразделяется на массаж лба, глазниц, носа, щек, носогубной складки, ушных раковин по показаниям. Массируемый чаще сидит, но может и лежать на спине. Массажист стоит позади массируемого или сбоку от него (для улучшения видимости области массажа перед массируемым поставить зеркало). Массаж лобной области. Производятся поглаживания плоскостные, глажение в направлении снизу вверх от надбровных дуг к линии начала роста волос, от середины лба к височным областям, растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, штрихование, все приемы проводить "переступанием" во всех направлениях, разминание надавливание прерывистое, щипцеобразное, пощипывание I-II пальцами по всей поверхности лобной области, вибрация пунктирование, "пальцевой душ", приемы точечного локального и линейного массажа. Все приемы чередовать с поглаживанием, проводя по 4-5 пассивов. Массаж области глазницы. Производится поглаживание в верхней части орбиты по направлению к височным областям, в нижней части орбиты по направлению к переносице, к внутреннему краю глаза, плоскостное, щипцеобразное; растирание прямолинейное, круговое; штрихование по тем же линиям; разминание надавливание щипцеобразное в верхней части орбиты, в нижней по направлению к переносице; вибрация пунктирование, поколачивание пальцами, приемы точечного массажа. Массаж щечной области. Производится поглаживание по направлению к ушным раковинам, плоскостное, щипцеобразное, глажение; растирание круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование, пиление, разминание щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение; вибрация пунктирование, "пальцевой душ", точечный массаж. Массаж области носа. Производится поглаживание плоскостное, щипцеобразное: растирание прямолинейное, круговое, щипцеобразное, штрихование; разминание надавливание, щипцеобразное пунктирование, сотрясение концевыми фалангами I-II пальцев, приемы точечного массажа. Все движения проводить от кончика носа к переносице. Массаж области рта и подбородка. Производится поглаживание от средней линии по нижнему краю челюсти к заушным областям, от крыльев носа к мочке уха, от углов рта к ушным раковинам, плоскостное глажение, щипцеобразное; растирание круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование, щипцеобразное; разминание надавливание щипцеобразное, растяжение, сдвигание; вибрация пунктирование, "пальцевой душ", похлопывание, приемы точечного массажа. Все приемы чередовать с поглаживанием, при массаже носогубной складки движения проводить от нижней части середины подбородка к носогубным складкам до крыльев носа. Показания. Массаж лица назначают при заболеваниях и травмах тройничного, лицевого нерва, повреждениях и травмах мягких тканей, а также костей черепа, заболеваниях и повреждениях кожи, после оперативных вмешательств и в косметических, гигиенических целях, для

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

профилактики старения лица. Методические указания при проведении массажа лица. 1. Длительность массажа от 5 до 15 мин. 2. Массажист должен обладать специальными знаниями и опытом работы при проведении массажных манипуляций на области лица. 3. Область шеи при массаже лица должна быть обнажена, так как массаж данной области обязателен. 4. Холодное лицо необходимо предварительно согреть компрессом, руки массажиста должны быть теплыми. Массаж ушных раковин. Производится поглаживание мочки уха, плоскостное, воздействовать последовательно, переходя с мочки уха на нижнее, среднее, верхнее углубление, после чего массируют заднюю поверхность ушной раковины, растирание щипцеобразное, разминание - прямолинейное, круговое, надавливание щипцеобразное; вибрация, в основном приемы точечного массажа с использованием приспособлений (палочки, стерженьки, закругленными концами). Иглы различного диаметра С шарообразно Показания. Одностороннее воздействие при неврите, радикулите. Аурикулярные точки являются микрозонами проекций отдельных органов, воздействие на них широко используется при лечении заболеваний нервной системы, для снятия болевых синдромов. Методические указания. 1 Для выявления зон болезненности на ушной раковине провести прием сдавливания между I и II пальцами по 8-10 раз, фиксируя ответную реакцию. 2. При выборе воздействия необходимо отметить, что правое ухо соответствует правой половине тела, левое левой. 3. Для достижения лечебного эффекта необходимо детальное изучение строения и расположения точек воздействия (картография наружного уха) Табеева Д. М., Клименко Л. М. Ухоиглотерапия. М., 1976. 4. Локализовав точку на внешней наружной стороне ушной раковины, ее "проецируют" на внутреннюю (обращенную к черепу) сторону ушной раковины. Пальцами правой руки проводят массаж, левой поддерживают ушную раковину 5. Массаж по ходу часовой стрелки усиливает возбуждает функции, дает тонизирующий эффект, а против нее тормозной, успокаивающий эффект 6. В процессе массажа ушной раковины вначале усиливается местная болезненность уха, затем появляются ощущение тепла, жжение, болезненность уменьшается, периферическая боль затихает, наступает лечебный эффект Массаж области шеи. Кожа переднего и боковых отделов шеи нежна и легко смещается. В области затылка кожа более толста и менее подвижна. При пальпации во время поворота головы легко определить грудиноключично-сосцевидную мышцу Между этой мышцей и трахеей можно прощупать пульсацию общей сонной артерии, а в подключичной ямке пульсацию подключичной артерии. Лимфатические сосуды, проходящие в области шеи, впадают в лимфатические узлы, расположенные группами на границе головы и шеи (затылочные, заушные, околоушные, нижнечелюстные, язычные, заглоточные, щечные, подбородочные). Производят поглаживание (больной сидит или лежит на животе, опираясь лбом на свои кисти) плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, направление всех движений сверху вниз, растирание прямолинейное, круговое, пиление, пересечение, штрихование; разминание поперечное, продольное, надавливание, растяжение; вибрация щипцеобразное, сдвигание, пунктирование, поколачивание, похлопывание, сотрясение отдельными пальцами. Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, органов дыхания, внутренних органов, травмы и заболевания позвоночника, заболевания кожи и ее повреждения, после операции, а также в косметических или гигиенических целях. Методические указания. 1 Массаж шеи проводится от 3 до 10 мин по показаниям. 2. Каждый прием массажа чередовать с поглаживанием. 3. Соблюдать осторожность при массаже передней поверхности шеи, области сонных артерий. 4. При массаже больной не должен задерживать дыхание.

Результаты: 1 В каком исходном положении массируемого выполняется массаж волосистой части головы? 2. Какие приемы применяются при массаже лица? 3. По каким направлениям при массаже лица выполняется прием поглаживание? 4. Выполнение приема вибрация при

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

массировании волосистой части головы и лица. 5. Какие приемы применяются при массировании переднебоковой поверхности шеи?

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>.

Массаж живота

Цели: Ознакомить с техникой массажа живота. Обучение методам и особенностям приема массажа.

Содержание: Брюшная стенка снабжается кровью из пристеночных ветвей наружной и внутренней подвздошных артерий. Отток венозной крови совершается по одноименным венам системы нижней и верхней полых вен. Лимфатические сосуды верхней половины передней брюшной стенки несут лимфу в подмышечные лимфатические узлы, а нижней половины в паховые узлы. Из глубоких слоев надчревной области лимфа поступает в межреберье, из чревной в поясничные, из подчревной в подвздошные лимфатические узлы. Массаж живота можно разделить на массаж передней брюшной стенки, органов брюшной полости и чревного (солнечного) сплетения. Массаж передней брюшной стенки. Положение массируемого на спине с приподнятой головой, под коленями валик. Приемы: поглаживание нежное круговое, плоскостное, начиная с области пупка и затем всей поверхности живота по часовой стрелке, растирание пиление, штрихование, пересечение (перетирание); разминание продольное, поперечное, валяние, накатывание по показаниям (см. рис. 53), приемы вибрации. Избирательный массаж живота. прямых мышц Производятся поглаживание щипцеобразное, глажение, разминание сверху вниз и снизу вверх, сотрясение завершают процедуру нежным поглаживанием. Массаж желудка положение массируемого на спине, а затем на правом боку Массировать без избирательного воздействия. После расслабления мышц живота воздействуют на желудок. Дно желудка достигает по левой среднеключичной линии V ребра, а нижняя граница в области передней брюшной стенки на 1-2 см выше пупка у женщин и на 3-4 см у мужчин. Приемы вибрация прерывистая граблеобразно поставленными пальцами в надчревной области слева и снаружи, и внутри, сотрясение. Приемы рефлекторного влияния. Массаж тонкой кишки. Осуществляется рефлекторно поглаживанием пальцами, прерывистой вибрацией концами согнутых пальцев и надавливанием ладонью или подушечками пальцев справа налево по ходу часовой стрелки всей поверхности живота. Массаж толстой кишки. Массажное движение следует начинать в правой подвздошной области, вести к правому подреберью, обходя его, спускаясь к левой подвздошной области. Сначала производят поглаживание, затем круговое или спиралевидное растирание с отягощением, прерывистое надавливание, встряхивание. Заканчивают круговым поглаживанием, вибрацией. Можно применять аппаратный массаж. Массаж печени. Массажные движения проводят снизу слева и направо вверх. Концы пальцев проникают под правый реберный край и производят спиралевидное растирание вибрацию, сотрясение. Массаж желчного пузыря (находится на нижней поверхности правой доли печени). Массируют его по показаниям, легким, плоскостным поглаживанием, полукруглым растиранием и непрерывистой вибрацией. Массаж почек. Положение массируемого на спине. Массируют правой рукой в области проекции правой почки, а левая рука производит тот же прием со стороны правой поясничной области. То же слева. Направления движения спереди назад, применяют круговое растирание, подталкивание, сотрясение поглаживание. Массаж надчревного (солнечного) сплетения. Его проекция находится на линии между мечевидным отростком и пупком. Массируют одной рукой пальцами, совершая кругообразное поглаживание, растирание, прерывистую! вибрацию Методические указания. Массаж живота производят после опроса больного и при отсутствии противопоказаний спустя 30 мин после легкого завтрака и 1-1/2 ч после обеда. Длительность первых процедур не более 8-10 мин, отдых после массажа 20-30 мин. Массаж следует проводить дифференцированно, с учетом показаний.

Результаты: 1 Какие приемы применяются при массировании живота? 2. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж живота? 3. По каким направлениям при массаже

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

живота выполняется прием поглаживание? 4. Выполнение приема вибрация при массаировании живота.

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>.

Массаж грудной клетки

Цели: Ознакомить с техникой массажа грудной клетки. Обучение методам и особенностям приема массажа.

Содержание: Передняя грудная стенка снабжается кровью по внутренней артерии молочной железы и ее ветвям, боковые стенки снабжаются по ветвям подмышечной артерии. Иннервация осуществляется спинномозговыми нервами из подключичной части плечевого сплетения. Лимфатические сосуды груди, сопровождая поверхностные вены, направляются надключичным и подмышечным лимфатическим узлам. К Техника массажа. Положение массируемого лежа на спине или на боку, а также сидя Сначала подготовительный проводят массаж поглаживание (поверхностное, плоскостное, затем обхватывающее снизу вверх и кнаружи к подмышечным впадинам), затем избирательный массаж массируют большие грудные, передние зубчатые, наружные межреберные мышцы, по уровню диафрагмы. Массажные движения проводят в направлении от ключицы и грудины к подмышечным впадинам и плечевому суставу (рис. 53). Применяют поглаживание, растирание круговое, разминание поперечное, рубление в области большой грудной мышцы, вибрацию точечную по показаниям. сотрясение Массаж наружных межреберных мышц. Производят поглаживание, растирание, прерывистую вибрацию в направлении от грудины по ходу межреберных промежутков к позвоночнику. Массаж диафрагмы. Производят вибрацию стабильную непрерывистую, пальцы с II по V вводят в правое и левое по подреберье и им вибрируют, воздействие только косвенное. производят Завершая массаж, проводят (при положении массируемого лежа на спине) поглаживание плоскостное, обхватывающее, снизу вверх, сотрясение, сжатие, движения должны быть ритмичны и безболезненны. Массаж межреберных нервов. Производятся поглаживание, растирание граблеобразное, вибрация. Болевые точки: 1) у позвоночника, кнаружи от остистых отростков в местах выхода нервов; 2) по подмышечной линии в местах выхода на поверхность прободающих ветвей, 3) спереди на линии соединения грудины с реберными хрящами точки соответствуют месту выхода на поверхность прободающих передних ветвей. Массаж молочных желез (по показаниям). Проводятся поглаживание, растирание, прерывистая вибрация, пунктирование; при вялой и растянутой молочной железе движения от соска к основанию железы, при недостаточности секреторной деятельности от основания железы к соску Методические указания. 1. При массаже кожных покровов грудной стенки не касаться молочных желез, соска. 2. Следует избегать энергичных приемов в местах прикрепления ребер к груди. 3. Дополнять упражнениями. массажные движения специальными физическими

Результаты: 1 Какие приемы применяются при массаировании грудной клетки? 2. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж грудной клетки? 3. По каким направлениям при массаже грудной клетки выполняется прием поглаживание? 4. Выполнение приема вибрация при массаировании грудной клетки. 5. Какие приемы применяются при массаировании межреберных мышц?

Ссылка: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

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 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. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?
18. что вы знаете о приеме «растирание»?
19. Какие вспомогательные приемы «растирания» вы знаете?
20. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «растирание»?
21. что вы знаете о приеме «разминание»?
22. Какие вспомогательные приемы «разминания вы знаете?
23. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «разминание»?
24. Что вы знаете о приеме «вибрация»?
25. Какие вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете?
26. Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «вибрация»?
27. Что вы знаете о технике массажа плечевого сустава?
28. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы кистей рук?
29. По каким линиям массируется лучезапястный сустав?
30. Какие виды приемов используются при массировании лучезапястного сустава?
31. Что вы знаете о технике массажа на мышцах предплечья?
32. По каким линиям массируется локтевой сустав?
33. Какие виды приемов используются при массировании локтевого сустава?
34. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах плеча?
35. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах бедра?
36. Что вы знаете о массаже стоп?
37. По каким линиям массируется голеностопный сустав?
38. Какие виды приемов используются при массировании голеностопного сустава?
39. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах голени?

40. По каким линиям массируется коленный сустав?
41. Какие приемы массажа используются при массаже коленного сустава?
42. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцы воротниковой зоны?
43. Что вы знаете о технике выполнения массажа спины?
44. Что вы знаете о технике выполнения массажа в поясничной области?
45. Какие виды приемов используются при массаже волосистой части головы?
46. Что вы знаете о технике выполнения массажа на мышцах переднебоковой поверхности шеи?
47. Какие виды приемов используются при массаже мышц живота?
48. Какие виды приемов используются при массаже грудной клетки?
49. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа лопаток?
50. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа грудной клетки?
51. Какие смещения рефлексов происходят при сегментарном массаже?
52. Что вы знаете о точечном массаже?
53. Что вы знаете о свойствах биологически активной точки?
54. Что такое «цунь»?
55. Какие приемы точечного массажа вы знаете?
56. Что вы знаете о сегментарном массаже?
57. Какие приемы сегментарного массажа вы знаете?
58. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа на спине?
59. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа крестцово-поясничного отдела?
60. Что вы знаете о проведении сегментарного массажа шейного отдела?

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица

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.)
Раздел 1. Понятие о массаже			
Тема 1.1. Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

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.)
Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм			
Тема 2.1. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приемы массажа.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Раздел 3. Основы массажа			
Тема 3.1. Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Раздел 4. Основные приемы массажа			
Тема 4.1. Прием массажа «поглаживание»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 4.2. Прием массажа «растирание»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 4.3. Прием массажа «разминание»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 4.4. Прием массажа «вибрация»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Раздел 5. Методические особенности проведения массажа			
Тема 5.1. Массаж верхних конечностей	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

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.)
Тема 5.2. Массаж нижних конечностей	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 5.3. Массаж воротниковой зоны.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 5.4. Массаж спины.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 5.5. Массаж пояснично-крестцовой области	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 5.6. Массаж волосистой части головы и лица.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 5.7. Массаж переднебоковой поверхности шеи.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 5.8. Массаж живота	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 5.9. Массаж грудной клетки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Раздел 6. Точечный массаж, соединительно -тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.			
Тема 6.1. Точечный массаж, соединительно -тканый массаж, переостальный массаж.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и	3	Тестирование

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.)
Сегментарно- рефлекторный массаж.	информационного обеспечения дисциплины.		

Форма обучения: заочная

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.)
Раздел 1. Понятие о массаже			
Тема 1.1. Введение. Понятие о массаже Краткие сведения из истории развития массажа. Виды массажа.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Раздел 2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм			
Тема 2.1. Общая методика и техника массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приемы массажа.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Раздел 3. Основы массажа			
Тема 3.1. Анатомо-физиологические основы массажа. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Раздел 4. Основные приемы массажа			
Тема 4.1. Прием массажа «поглаживание»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование

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.)
Тема 4.2. Прием массажа «растирание»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 4.3. Прием массажа «разминание»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 4.4. Прием массажа «вибрация»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Раздел 5. Методические особенности проведения массажа			
Тема 5.1. Массаж верхних конечностей	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 5.2. Массаж нижних конечностей	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 5.3. Массаж воротниковой зоны.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 5.4. Массаж спины.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 5.5. Массаж пояснично-крестцовой области	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 5.6. Массаж волосистой части головы и лица.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и	8	Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

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.)
	информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 5.7. Массаж переднебоковой поверхности шеи.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 5.8. Массаж живота	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 5.9. Массаж грудной клетки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Раздел 6. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.			
Тема 6.1. Точечный массаж, соединительно-тканый массаж, переостальный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова ; А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 20.03.2029 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/82673.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизированных пользователей. - ISBN 978-5-4497-0004-9. / .— ISBN 0_147148

2. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова ; А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 67 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 20.03.2029 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

<http://www.iprbookshop.ru/82672.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0003-2. / .— ISBN 0_147147

3. Егорова С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие. направление подготовки 034300 - физическая культура. профиль подготовки «спортивная тренировка». бакалавриат / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова ; Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт. - Режим доступа: ЭБС "Лань"; для авторизир. пользователей. / .— ISBN 0_383010

дополнительная

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В.А. Епифанов ; Епифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант врача"; по подписке. - ISBN ISBN 978-5-9704-2645-6. / .— ISBN 0_304863

учебно-методическая

1. Вальцев В. В. Общий массаж : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура / В. В. Вальцев. - 2022. - 24 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13557>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_476174.

Согласовано:

б) Программное обеспечение

- Операционная система "Альт образования"
- Офисный пакет "Мой офис"

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Ст адольникова Д.Р./ _____ _____ _____ 2024 г.

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, [2024]. – 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, [2024]. - 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, [2024]. – 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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2024]. – 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, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

6. 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:
Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 2024 г. -
Должность сотрудника УИГТ ФИО подпись

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника

13. 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 психофизических особенностей.

Разработчик	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент	Вальцев Владимир Владимирович
	Должность, ученая степень, звание	ФИО

Разработчик


_____ подпись

доцент
должность

Вальцев В.В
ФИО