

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра медико-биологических дисциплин

Рабочая программа дисциплины (модуля)
МАССАЖ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Массаж в физической реабилитации» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №946) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Гайнуллина Ю.И., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра медико-биологических дисциплин, Gaynullina.YI@vvsu.ru

Маркин В.В., кандидат медицинских наук, заведующий кафедрой, Кафедра медико-биологических дисциплин, VV.Markin@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от
Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 18.05.2026,
протокол № 9

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Гайнуллина Ю.И.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1695894448
Номер транзакции	0000000000EAB87E
Владелец	Гайнуллина Ю.И.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения учебной дисциплины «Массаж в физической реабилитации» является усвоение студентами теоретических основ предмета, приобретение практических навыков выполнения массажа в ходе осуществления физической реабилитации пациентов с различными заболеваниями и повреждениями.

Задачи дисциплины:

1. изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показаний и противопоказаний к массажу, систем, форм и методов массажа, научных подходов в массаже;
2. изучение классификации приёмов классического массажа, физиологического влияния на ткани, органы, системы органов и организм человека в целом;
3. освоение техники выполнения приёмов классического массажа;
4. изучение частных методик массажа отдельных частей тела и овладение методикой общего массажа;
5. изучение особенностей различных видов массажа и основ методики использования массажа в реабилитационной практике;
6. совершенствование индивидуальных курсов массажа в составе программ реабилитации для устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	П К В - 1 : Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов	П К В - 1 . 1 п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов	РД1	Знает физиологический механизм действия и эффекты массажа на организм человека
			РД2	Разработки программы массажа как составную часть реабилитационной программы в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов.
			РД3	Оптимальных видов и техник массажа для целей физической реабилитации
	ПКВ-2 : Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную	П К В - 2 . 3 к : Предлагает возможные варианты оперативной коррекции	РД4	Знает характер воздействия массажа на организм и его результаты
			РД5	Умеет оценить эффективность проводимого курса массажа
			РД6	Корректировки курс массажа в

	корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая		соответствии с результатами и целями реабилитации
--	---	--	--	---

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Достоинство	Гибкость мышления
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Гуманизм	Доброжелательность и открытость
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Достоинство	Внимательность к деталям
Формирование культуры интеллектуального труда и научной этики	Жизнь	Гуманность
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Активная жизненная позиция

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Массаж в физической реабилитации» предусмотрено частью, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 учебного плана ОПОП 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль Физическая реабилитация.

Актуальность данной дисциплины заключается в совершенствовании компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации по использованию массажа в сфере адаптивной физической культуры.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	М01.В	2	4	21	8	12	0	1	0	123	Э

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код ре-зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	История развития массажа. Теоретические основы массажа, физиологический механизм влияния массажа на организм человека	РД1	2	0	0	11	Тест
2	Место массажа в физической реабилитации. Системы, методики и виды массажа. Гигиенические обеспечение массажа	РД2	2	0	0	11	Тест
3	Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения основных приёмов	РД2	0	2	0	20	Практическое задание
4	Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения дополнительных приёмов	РД2	0	2	0	20	Практическое задание, тест
5	Классификация видов	РД4	0	2	0	15	Тест

	массажа (спортивного, гигиенического, лечебного, косметического)						
6	Построение массажной процедуры (сеанса)		0	2	0	10	Практическое задание
7	Характер массажа (тонизирующий, релаксирующий)	РД2	0	2	0	10	Практическое задание, тест
8	Алгоритм построения курса массажа в составе программы физической реабилитации	РД5, РД6	0	2	0	30	Тест
Итого по таблице			4	12	0	127	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 История развития массажа. Теоретические основы массажа, физиологический механизм влияния массажа на организм человека.

Содержание темы: Исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке, в России. Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Нейрогуморальные механизмы физиологического влияния массажа на организм. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную системы, кожу, мышечную систему, костный и суставно-связочный аппарат, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Проблемная лекция, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме. Подготовка конспекта.

Тема 2 Место массажа в физической реабилитации. Системы, методики и виды массажа. Гигиеническое обеспечение массажа.

Содержание темы: Массаж как средство физической реабилитации. Взаимосвязь массажа, лечебной физической культуры, физиотерапии. Системы массажа: русская, финская, шведская. Сегментарный, точечный, периостальный массаж. Понятие об аппаратных методах массажа (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.). Комбинированный метод массажа. Характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа, парного массажа, самомассажа). Гигиенические требования к помещению, массажному столу, одежде и рукам массажиста. Режим работы массажиста. Смазывающие средства. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа студентов, лекционные занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы. Подготовка конспекта.

Тема 3 Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения основных приёмов.

Содержание темы: Физиологическое влияние, техника и методика выполнения основных приемов поглаживания. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения основных приемов растирания. Физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов разминания. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения основных приемов вибрации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы, подготовка конспекта, отработка навыка выполнения основных массажных приёмов.

Тема 4 Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения дополнительных приёмов.

Содержание темы: Физиологическое влияние, техника и методика выполнения дополнительных приемов поглаживания. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения дополнительных приемов растирания. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения дополнительных приемов разминания. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения дополнительных приемов вибрации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы, подготовка конспекта, отработка навыка выполнения дополнительных массажных приёмов.

Тема 5 Классификация видов массажа (спортивного, гигиенического, лечебного, косметического).

Содержание темы: Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Восстановительный массаж. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Характеристика гигиенического массажа. Гигиенический профилактический массаж (укрепляющий гигиенический массаж и гигиенический массаж, предупреждающий заболевания). Гигиенический восстановительный массаж (производственный, бытовой, гигиенический физкультурно-спортивный массаж и гигиенический реабилитационно-оздоровительный массаж). Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях (тонизирующий и успокаивающий массаж). Классификация лечебного массажа в зависимости от характера заболевания: массаж при заболеваниях центральной и периферической нервной системы, массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и др. Гигиенический косметический массаж. Профилактический косметический массаж. Лечебный и пластический косметический массаж.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, дискуссия, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы, подготовка конспекта, отработка навыка выполнения массажных приёмов.

Тема 6 Построение массажной процедуры (сеанса).

Содержание темы: Понятие об этапах массажной процедуры: вводном (начальном, адаптационном), основном (лечебном), заключительном. Цели и задачи каждого этапа. Распределение времени массажного сеанса по этапам. Понятие об акцентах массажа, их расстановке. Принципы выбора приёмов поглаживания, растирания, разминания и вибрации в ходе сеанса массажа. Триггерные точки мягких тканей: понятие, причины возникновения, способы устранения. Последствие массажной процедуры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, дискуссия, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы, подготовка конспекта, отработка навыка выполнения целостной массажной процедуры.

Тема 7 Характер массажа (тонизирующий, релаксирующий).

Содержание темы: Понятие о характере массажа, определяемом тремя компонентами: силой (глубиной) воздействия, темпом (быстрый, средний и медленный), длительностью массажа. Действие массажа на мягкие ткани и нервную систему. Тонизирующий массаж (поверхностный, быстрый, кратковременный). Релаксирующий массаж (глубокий, медленный, продолжительный).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое выполнение массажа различной глубины, темпа, длительности; тестирование.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы, подготовка конспекта, отработка навыка выполнения целостной массажной процедуры.

Тема 8 Алгоритм построения курса массажа в составе программы физической реабилитации.

Содержание темы: Массаж как компонент программы комплексной физической реабилитации. Этапы курса массажа (адаптационный, терапевтический, заключительный). Периодичность проведения курсов массажа. Оценка эффективности курса массажа. Коррекция курса массажа при проведении программ физической реабилитации. Массаж у пациентов с ОНМК. Массаж в реанимационном отделении. Массаж у травматологических пациентов. Массаж в кардиологии. Массаж в пульмонологии. Массаж в гастроэнтерологии. Массаж в онкологии. Массаж в педиатрии. Массаж в акушерстве и гинекологии.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа, дискуссия, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Чтение рекомендованной литературы, подготовка конспекта, отработка навыка выполнения массажных приёмов.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на переаттестацию соответствующих дисциплин (модулей), освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционных и практических занятий с применением активных методов обучения: учебные дискуссии, подготовка докладов и презентаций, индивидуальные (написание конспекта) и групповые задания (работа с проблемными вопросами).

На использование активных методов обучения отводится 50 % занятий.

Используются информационные технологии (подготовка электронных презентаций, использование интернет-ресурсов).

В ходе изучения данного курса предполагается использование электронных презентаций.

Для студентов в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка кратких сообщений с презентацией в формате Microsoft PowerPoint, работа с проблемными

вопросами. В качестве задания для промежуточной аттестации предлагается участие в конференции.

Основной вид занятий для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, самостоятельную работу с отдельными темами, посещение консультаций.

На практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме защиты презентаций, устных выступлений, групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам, изучаемых тем, осуществляется проверка выполнения домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВВГУ.

Промежуточной формой контроля является экзамен проводимой в форме собеседования и демонстрации приемов массажа.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Она тесно связана с аудиторной работой. Студенты работают дома по заданиям преподавателя, которые базируются на материале, изученном на лекционном и практическом занятии.

На каждом занятии студенты получают домашнее задание, напрямую или опосредованно связанное с изученной теоретической темой.

В качестве самостоятельной работы предполагается подготовка конспектов, поиск и анализ информации в сети Интернет и печатных СМИ, групповая работа над проблемными вопросами.

Освоение курса предполагает самостоятельную работу по подготовке к лекционным и практическим занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, а также работу над ситуационными проектами в группах.

В целях самоконтроля студенты готовят конспект по определенным темам

Конспект – краткая запись содержания чего-нибудь, выделение главных идей и положений работы, основной проблемы, затронутой автором, его выводы и предложения, значимость текста.

План-конспект – это сжатый в форме плана пересказ прочитанного или услышанного.

Конспект: подразумевает объединение плана, выписок и тезисов; показывает внутреннюю логику изложения; содержит основные выводы и положения, факты, доказательства, приемы; отражает отношение составителя к материалу; может использоваться не только самим автором, но и другими читателями.

Основные требования к написанию конспекта: системность, логичность изложения материала, краткость, убедительность, доказательность.

При составлении конспекта необходимо избегать многословия, излишнего цитирования, стремления сохранить систематическую особенность текста в ущерб логике.

Общий алгоритм конспектирования:

- прочитать текст, отметить в нем новые слова, непонятные места, имена, даты;
- составить перечень основных мыслей, содержащихся в тексте, простой план, который поможет группировать материал в соответствии с логикой изложения;
- выяснить в словаре значение новых непонятных слов, выписать их в тетрадь или словарь;
- вторично прочитать текст, сочетая чтение с записью основных мыслей автора и их иллюстраций (запись своими словами).
- прочитать конспект еще раз, доработать его.

Конспект должен быть краток, прост, быстро составляться и заполняться.

В конспекте важно отразить: О ЧЕМ говорите, ЧТО утверждается, КАК докладывается?

Конспект не отражает всего содержания текста, отрабатывает только определенную, конкретную тему, отвечает на поставленный вопрос.

Темы конспектов

1. История развития массажа. Теоретические основы массажа, физиологический механизм влияния массажа на организм человека
2. Место массажа в физической реабилитации.
3. Системы, методики и виды массажа. Гигиеническое обеспечение массажа
4. Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения основных приёмов
5. Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения дополнительных приёмов
6. Классификация видов массажа (спортивного, гигиенического, лечебного, косметического)
7. Построение массажной процедуры (сеанса)

Источники информации – лекционный материал, список литературы, свободный поиск в сети интернет. Проверка конспекта происходит во время проведения аудиторных занятий и на консультации.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

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

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Абрашина, Н. А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития : практическое пособие : [16+] / Н. А. Абрашина. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 201 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500646> (дата обращения: 16.12.2025). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-9765-0765-4. — Текст : электронный.

2. Яровой, В. К. Лечебный массаж. Мануальные способы лечения блокировок суставов : учебное пособие для вузов / В. К. Яровой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 184 с. — ISBN 978-5-507-49279-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/414887> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 *Дополнительная литература*

1. Банников, Д. Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации/ Д. Н. Банников. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 200 с. — ISBN 978-5-507-47407-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382040> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Белова Л.В.; Егорова С.А.(Первый автор); Петрякова В.Г. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : Ставрополь: изд-во СКФУ , 2014 - 258 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304123>

3. Богомолова М.М. — Лечебный массаж: курс лекций: учебное пособие : Учебные пособия [Электронный ресурс] : Волгоградская государственная академия физической культуры , 2018 - 102 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/158164>

4. Бурякин Ф. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф., Г., Мартынихин В., С.— Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616> (дата обращения: 08.03.2023). — Текст : электронный.

5. Погосян М. М. Лечебный массаж. в 2т. т.1 [Электронный ресурс] , 2020 - 603 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/772302>

6. Погосян Мамикон Манукович. Лечебный массаж. в 2т. т.2 [Электронный ресурс] , 2020 - 273 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/772303>

7.3 *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):*

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" - Режим доступа: <https://book.ru/>

3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

4. Электронно-библиотечная система "УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН"

5. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

6. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>

8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- комплект облачный монитор LG /клавиатура/мышь
- Монитор облачный 23" LG23CAV42K/мышь Genius Optical Wheel проводная/клавиатура Genius KB110 проводная
- Мультимедийный комплект №2 в составе:проектор Casio XJ-M146,экран 180*180,крепление потолочное
- Мультимедийный проектор Casio XJ-V2
- Принтер № 3 Kyocera FS-1060DN

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat 7.0 Profesional Russian
- Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра медико-биологических дисциплин

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

МАССАЖ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	ПКВ-1 : Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов	ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов
	ПКВ-2 : Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая	ПКВ-2.3к : Предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКВ-2 «Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ПКВ-2.3к : Предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершенного реабилитационного случая	РД4	Знание	Знает характер воздействия массажа на организм и его результаты	Объясняет характер воздействия массажа на организм и его результаты
	РД5	Умение	Умеет оценить эффективность проводимого курса массажа	Корректно оценивает эффективность проводимого курса массажа
	РД6	Навык	Корректировки курс массажа в соответствии с результатами и целями реабилитации	Обоснованно корректирует курс массажа в соответствии с результатами и целями реабилитации

Компетенция ПКВ-1 «Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов	РД1	Знание	Знает физиологический механизм действия и эффекты массажа на организм человека	Перечисляет физиологические эффекты массажа у человека
	РД2	Навык	Разработки программы массажа как составную часть реабилитационной программы в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов.	Может выбрать наилучшие в данной ситуации виды и техники массажа
	РД3	Знание	Оптимальных видов и техник массажа для целей физической реабилитации	Перечисляет оптимальные методы массажа в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знает физиологический механизм действия и эффекты массажа на организм человека	1.1. История развития массажа. Теоретические основы массажа, физиологический механизм влияния массажа на организм человека	Тест	Список вопросов
РД2	Навык : Разработки программы массажа как составную часть реабилитационной	1.2. Место массажа в физической реабилитации. Системы, методики и виды	Практическая работа	Список вопросов

	программы в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов.	массажа. Гигиенические обеспечение массажа		
		1.3. Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения основных приёмов	Практическая работа	Тест
		1.4. Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения дополнительных приёмов	Практическая работа	Тест
		1.7. Характер массажа (тонизирующий, релаксирующий)	Тест	Практическая работа
РД4	Знание : Знает характер воздействия массажа на организм и его результаты	1.5. Классификация видов массажа (спортивного, гигиенического, лечебного, косметического)	Тест	Список вопросов
РД5	Умение : Умеет оценить эффективность проводимого курса массажа	1.8. Алгоритм построения курса массажа в составе программы физической реабилитации	Тест	Практическая работа
			Тест	Список вопросов
РД6	Навык : Корректировки курс массажа в соответствии с результатами и целями реабилитации	1.8. Алгоритм построения курса массажа в составе программы физической реабилитации	Тест	Практическая работа
			Тест	Список вопросов

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство			
	Вопросы к зачету	Тесты	Практическое задание	Итого
Лекции	0	5	0	5
Практические занятия	10	5	20	35
Самостоятельная работа	0	0	0	0
Промежуточная аттестация	20	25	20	70
Итого	30	30	40	100

Текущая аттестация по дисциплине «Массаж в физической реабилитации» включает в себя теоретические, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков (см. раздел 5).

Усвоенные знания, умения и навыки проверяются в ходе выполнения практических заданий.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
от 91 до 100	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 0 до 60	«не зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Контрольный тест

1. Каким приёмом начинают и оканчивают любой сеанс ручного массажа?

- А) поглаживание
- Б) растирание
- В) разминание
- Г) вибрация

2. Какой приём массажа делается без учёта направления лимфотока?

- А) поглаживание
- Б) растирание
- В) разминание
- Г) вибрация

3. Какой массажный приём оказывает выраженное рефлекторное воздействие на внутренние органы?

- А) поглаживание
- Б) растирание
- В) разминание
- Г) вибрация

4. Назовите приём массажа, влияющий на все слои мягких тканей.

- А) поглаживание
- Б) растирание
- В) разминание
- Г) вибрация

5. Назовите способ поглаживания, когда правая и левая руки массажиста выполняют разные приёмы.

- А) прямой
- Б) обратный
- В) раздельно-последовательный
- Г) комбинированный

6. Какой должна быть оптимальная температура воздуха в массажном кабинете?

- А) 16-18°
- Б) 18-20°
- В) 20-22°
- Г) 22-24°

7. Массажисту предстоит провести сеанс массажа, соответствующий 3 массажным единицам. Сколько времени займёт данная процедура?

- А) 15 минут
- Б) 30 минут
- В) 45 минут
- Г) 60 минут

8. Назовите оптимальный приём для поглаживания тонких мышц на разных областях тела

- А) глажение
- Б) граблеобразный
- В) гребнеобразный
- Г) щипцеобразный

9. Выберите приём для поглаживания бедра

- А) крестообразный
- Б) щипцеобразный
- В) глажение
- Г) плоскостной

10. Укажите оптимальный приём разминания мышц конечностей

- А) сжатие
- Б) надавливание
- В) валяние
- Д) сдвигание

11. Назовите специфический приём разминания околопозвоночных мышц

- А) полукружный
- Б) сдвигание
- В) двойной крест-квадрат
- Г) растяжение

12. Какая вибрация оказывает выраженное релаксирующее действие на ЦНС и мягкие ткани?

- А) прерывистая
- Б) непрерывная
- В) похлопывание
- Г) рубление

13. Какая вибрация оказывает выраженное тонизирующее действие на ЦНС и мягкие ткани?

- А) прерывистая
- Б) непрерывная
- В) сотрясение
- Г) подталкивание

14. Массаж делается глубоко, в медленном темпе, продолжительно. Каков его характер?

- А) тонизирующий
- Б) релаксирующий
- В) жёсткий
- Г) мягкий

15. Массаж делается поверхностно, в быстром темпе, непродолжительно. Каков его характер?

- А) тонизирующий
- Б) релаксирующий
- В) жёсткий
- Г) мягкий

16. Массаж какой области тела чаще выполняется без масла?

- А) спина
- Б) шея
- В) предплечья
- Г) голова

17. На какой области тела основным направлением воздействия является круговое?

- А) грудная клетка
- Б) живот
- В) стопа
- Г) шея

18. Каков минимальный рекомендуемый интервал времени между повторными курсами массажа?

- А) 2 недели
- Б) 4 недели
- В) 6 недель
- Г) 8 недель

19. Каков максимальный интервал времени между повторными курсами массажа для сохранения преемственной связи между ними?

- А) 2 месяца
- Б) 4 месяца
- В) 6 месяцев
- Г) 8 месяцев

20. Назовите главный фактор выбора массажных приёмов

- А) предпочтения массажиста
- Б) анатомические особенности массируемой области
- В) предпочтения пациента
- Г) лёгкость выполнения

Краткие методические указания

Тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте время выполнения

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	30–40	92-100% правильных ответов

4	20–29	81-91% правильных ответов
3	10–19	65-80% правильных ответов
2	0–9	менее 64% правильных ответов

5.2 Вопросы к зачету

1. Каким фактором определяется направление массажных движений?
2. Какие факторы определяют характер массажа?
3. Назовите этапы массажной процедуры.
4. Перечислите приемы классического ручного массажа.
5. Укажите виды реакций организма на массаж.
6. Каков физиологический механизм действия массажа на организм?
7. Назовите виды массажа по целям воздействия на организм.
8. Какова длительность массажа при площади воздействия, равной одной массажной единице?
9. Какие компоненты входят в понятие «гигиенического массажа»?
10. Назовите две классификационные группы каждого из приемов ручного массажа.
11. Перечислите способы выполнения приемов массажа.
12. Какие приемы поглаживания относятся к основным?
13. Перечислите дополнительные приемы поглаживания.
14. Назовите основные приемы растирания.
15. Укажите дополнительные приемы растирания.
16. Назовите три фазы воздействия рук массажиста на мягкие ткани при разминании.
17. Какие приемы разминания относятся к основным?
18. Назовите дополнительные приемы разминания.
19. Перечислите основные приемы вибрации.
20. Укажите дополнительные непрерывные приемы вибрации.
21. Назовите дополнительные прерывные приемы вибрации.
22. Как называется нарастание терапевтического эффекта массажа после завершения курса воздействия?
23. Укажите характеристики релаксирующего массажа.
24. Назовите характеристики тонизирующего массажа.
25. Каково направление массажа брюшной стенки живота?
26. Чем определяется направление движений при массаже живота?
27. В какой последовательности рекомендуется массировать сегменты конечностей?
28. Какой фактор определяет направление массажа волосистой части головы?
29. Назовите специфический прием разминания паравертебральных мышц.
30. Назовите виды массажа по способу выполнения.

Краткие методические указания

Прочитайте вопросы. Дайте краткий ответ на все три вопроса. Будьте готовы ответить на дополнительные уточняющие вопросы.

Шкала оценки

Оценка 5 (20 баллов) ставится, если студент полностью отвечает на вопрос

Оценка 4 (15 баллов) ставится, если студент делает в ответе одну незначительную ошибку

Оценка 3 (10 баллов) ставится, если студент делает в ошибки, но в целом понимает вопрос

Оценка 2 (5 баллов) ставится, если студент не отвечает на вопрос

5.3 Примеры заданий для выполнения практических работ

Задание №1.

При ревматическом поражении коленного сустава врач назначает массаж этой области.

1. Назовите особенности массажа коленного сустава.
2. Обозначьте границы области.
3. Обоснуйте направление глубоких массажных приемов.
4. Составьте план массажа.
5. Выполнение техники массажа коленного сустава.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: Аудитория с необходимым оборудованием
2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут
3. Вы можете воспользоваться: Массажный стол, салфетки, емкость с дез.

Раствором.

Задание №2.

Типовое задание: На процедуру колон-массажа направлена пациентка хронический гипoaцидный гастрит в стадии ремиссии. Жалобы больной: на чувство давления и болей в подложечной области, отрыжка воздухом, плохой аппетит, тошнота, склонность к поносам, потребность в острой пище. В анамнезе хронический правосторонний аднексит.

Задание.

1. Определить настоящие и потенциальные проблемы пациента.
2. Определить цели массажа.
3. Составить план массажа.
4. Оценить эффективность проведенного лечения.

Ситуационные задачи

Внимательно прочитайте задание. Обоснуйте методику массажа у пациента.

1. Ситуационные задачи: Спортсмен. Ds: травма голеностопного сустава. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

2. Ситуационная задача: Спортсмен. 28 лет, MC по марафонскому бегу, жалуется на боли в период появления первых активных движений. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

3. Ситуационная задача: Больной С., 33 года. Ds: Компрессионный перелом позвоночника, четвертый период. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

4. Ситуационная задача: Спортсмен-мотогонщик во время соревнований получил травму закрытый перелом бедра. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

5. Ситуационная задача: Спортсмен К., 38 лет. Ds: варикозная болезнь сосудов нижних конечностей, не осложненная флебитом и тромбофлебитом. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

6. Ситуационная задача: Спортсмен Р., 27 лет. КМС по штанге, страдает избыточным весом. Методика спортивного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время спортивного массажа).

7. Ситуационная задача: Спортсмен К., МС. Восстановительный массаж после соревнований. Методика восстановительного массажа (цель, задачи, направленность, вариант, рабочие сегменты и последовательность их обработки, общее время восстановительного массажа).

Краткие методические указания

Практическое выполнение приемов массажа.

Внимательно прочитайте задание. Обоснуйте ответы, составьте план массажа и выполните массаж «условному пациенту».

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: Аудитория с необходимым оборудованием
2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут
3. Вы можете воспользоваться: Массажный стол, салфетки, емкость с дез. Раствором.

Шкала оценки

Этапы	Обоснование	Оценка в баллах
1	Массаж коленного сустава начинают с предварительного массажа бедра, т.е. выпяченного участка. При массаже в области подколенной ямки массажные приёмы выполняются осторожно, так как там проходит сосудисто-нервный пучок.	5 баллов
2	Границы массируемой области коленного сустава: Нижняя — бугристость большеберцовой кости, вдоль верхняя — нижняя треть бедра вдоль сухожилия четырёхглавой мышцы	10 баллов
3	Направление глубоких массажных приёмов по ходу венозного и лимфооттока	5 баллов
	Итого	20 баллов

Критерии оценки ситуационных задач

Критерии	Оценки
Выставляется обучающемуся, если: • при решении задачи студент даёт оценку предложенной ситуации; • демонстрирует глубокие знания теоретического материала и умение их применять; • последовательно, правильно выполняет все задания; • умеет обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы	Отлично
Выставляется обучающемуся, если: • обучающийся даёт оценку предложенной ситуации; • демонстрирует свои знания теоретического материала и умение их применять; • последовательно выполняет все задания, однако допускает единичные ошибки; • обоснованно излагает свои мысли, делает необходимые выводы	Хорошо
Выставляется обучающемуся, если: • обучающийся испытывает затруднения с оценкой предложенной ситуации; • ответ имеет неполное теоретическое обоснование, требующих наводящих вопросов; • обучающийся затрудняется в формулировке выводов	Удовлетворительно
обучающимся даётся неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствуют теоретические обоснования ответа	Неудовлетворительно

5.4 Контрольный тест

Тема 1: История развития массажа. Теоретические основы массажа.

Задания на установление последовательности:

1.1. Установите последовательность исторических периодов в развитии массажа от самого раннего к самому позднему.

- А) Систематизация приемов массажа в Древней Греции и Риме (Геродикос, Гален).
- Б) Использование массажа как ритуального действия в древних племенах.
- В) Зарождение и развитие шведской системы массажа (П. Линг).

- Г) Массаж в эпоху Возрождения, возрождение интереса к анатомии и физиологии.
 Д) Формирование научных основ массажа в России (В. А. Манассеин, С. П. Боткин).

1.2. Расположите этапы формирования физиологического эффекта массажа в правильном порядке.

- А) Рефлекторное воздействие на центральную нервную систему и, через нее, на внутренние органы.
 Б) Механическое воздействие на кожу, подкожную клетчатку и мышцы.
 В) Запуск гуморальных процессов (выделение биологически активных веществ).
 Г) Усиление крово- и лимфообращения, улучшение трофики тканей.

Задания на соответствие:

1.3. Установите соответствие между ученым (деятелем) и его вкладом в развитие массажа.

Ученый	Вклад
1) Пэр Хенрик Линг	А) Разработал анатомо-физиологическое обоснование воздействия массажа.
2) Авиценна (Ибн Сина)	Б) Создатель "шведской системы" гимнастики и массажа.
3) И. В. Заблудовский	В) В трактате "Канон врачебной науки" описал методики и показания к массажу.

1.4. Установите соответствие между видом воздействия массажа и его основным физиологическим эффектом.

Вид воздействия	Физиологический эффект
1) Механическое	А) Стимуляция нервных окончаний и рефлекторные реакции
Рефлекторное	Б) Ускорение движения жидкостей (крови, лимфы).
Гуморальное	В) Высвобождение гистамина, ацетилхолина, эндорфинов.

Тема 2: Место массажа в физической реабилитации. Системы, методики и виды массажа.

Задания на установление последовательности:

2.1. Установите последовательность действий массажиста при гигиеническом обеспечении массажной процедуры.

- А) Проветривание кабинета.
 Б) Мытье рук теплой водой с мылом до и после процедуры.
 В) Подготовка массажного средства (крема, масла).
 Г) Обработка рук антисептиком.

2.2. Расположите этапы построения сеанса массажа в составе программы реабилитации после перелома конечности (после снятия гипса) в правильном порядке.

- А) Массаж проксимальных (вышележащих) отделов для улучшения лимфооттока.
 Б) Щадящий массаж области травмы для рассасывания гематомы и снятия отека.
 В) Подготовительный массаж здоровой конечности.
 Г) Интенсивный массаж для восстановления функции мышц и связок.

Задания на соответствие:

2.3. Установите соответствие между видом массажа и его основной целью в физической реабилитации.

Вид массажа	Основная цель в реабилитации
1) Лечебный массаж	А) Восстановление и повышение общей работоспособности.
2) Спортивный массаж	Б) Устранение последствий травм и заболеваний, ликвидация боли
3) Гигиенический массаж	В) Укрепление здоровья, профилактика заболеваний

2.4. Установите соответствие между системой массажа и ее характерной особенностью.

Система массажа	Особенность
1) Шведская система	А) Акцент на глубоком воздействии на мышцы, растирании уплотнений
2) Российская система	Б) Тесная связь с анатомией и физиологией, научный подход
3) Восточная система	В) Воздействие на энергетические меридианы и точки (Су-Джок).

Тема 3: Классификация приёмов ручного массажа; техника и способы выполнения основных и дополнительных приёмов

Задания на установление последовательности:

3.1. Установите последовательность применения основных приемов массажа на одной области тела по классической схеме.

- А) Растирание
- Б) Поглаживание
- В) Разминание
- Г) Вибрация

3.2. Расположите этапы выполнения приема «разминание» в правильном порядке.

- А) Захват массируемой мышцы.
- Б) Сдавление и отжимание мышцы.
- В) Сдвигание и растяжение мышцы.
- Г) Возвращение мышцы в исходное положение.

Задания на соответствие:

3.3. Установите соответствие между основным приемом массажа и его первостепенным физиологическим действием.

Прием массажа	Основное физиологическое действие
1) Поглаживание	А) Активация мышечных сокращений, улучшение эластичности мышц.
2) Растирание	Б) Увеличение подвижности и растяжимости тканей, воздействие на суставы.
3) Разминание	В) Ускорение оттока лимфы и венозной крови, успокаивающее действие на нервную систему.

3.4. Установите соответствие между дополнительным приемом массажа и областью его наиболее частого применения.

Дополнительный прием	Область применения
1) Граблеобразное	А) Крупные мышцы спины, ягодиц, конечностей.
2) Глажение	Б) Область сердца, межреберные промежутки, голова.
3) Щипцеобразное	В) Небольшие мышечные группы (пальцы, края кистей, стоп, лицо).

Тема 4: Классификация видов массажа. Построение процедуры. Характер массажа.

Задания на установление последовательности:

4.1. Установите последовательность этапов построения массажной процедуры (сеанса).

- А) Основная часть (решение главных задач).
- Б) Заключительная часть (нормализация функций, успокоение).
- В) Вводная часть (подготовка организма, предварительное воздействие).

4.2. Расположите этапы планирования курса массажа в составе программы физической реабилитации в правильном порядке.

- А) Определение методики и техники массажа для каждого этапа реабилитации.
- Б) Постановка целей и задач массажа, исходя из диагноза и периода заболевания.
- В) Оценка эффективности курса и корректировка плана при необходимости.
- Г) Определение длительности процедуры, количества сеансов и их периодичности.

Задания на соответствие:

4.3. Установите соответствие между видом массажа и его основной задачей.

Вид массажа	Основная задача
1) Спортивный массаж	А) Улучшение функционального состояния кожи, профилактика ее старения.
2) Лечебный массаж	Б) Помощь в достижении спортивной формы, снятие утомления.
3) Косметический массаж	В) Восстановление нарушенных функций органов и тканей.

4.4. Установите соответствие между характером массажа и применяемыми приемами и их параметрами.

Характер массажа	Приемы и параметры
1) Тонизирующий	А) Преобладание глубоких, медленных, плавных приемов (поглаживание, разминание).
2) Релаксирующий	Б) Преобладание быстрых, отрывистых, энергичных приемов (рубление, встряхивание).

Тема 5: Классификация видов массажа. Построение процедуры. Характер массажа. (Практический блок)

Задания на установление последовательности:

5.1. Установите последовательность действий при проведении частной процедуры **тонизирующего массажа** спины.

- А) Глубокое разминание (ординарное, двойное кольцевое) для активации мышц.
- Б) Энергичное растирание (гребнеобразное, пиление) для интенсивного разогрева.
- В) Энергичное и быстрое поглаживание для подготовки тканей.
- Г) Ударные и встряхивающие приемы вибрации (рубление, похлопывание, встряхивание).

5.2. Расположите в правильном порядке этапы планирования курса массажа для пациента с остеохондрозом шейного отдела позвоночника в стадии ремиссии.

- А) Проведение 10-12 сеансов массажа через день.
- Б) Определение целей: снятие мышечного гипертонуса, улучшение кровоснабжения, профилактика обострений.
- В) Назначение поддерживающих процедур (1-2 раза в месяц) и обучение пациента самомассажу.
- Г) Разработка методики: щадящее воздействие на воротниковую зону, акцент на расслабляющих приемах.

Задания на соответствие:

5.3. Установите соответствие между видом массажа и его основной целью и противопоказанием.

Вид массажа	Цель / Противопоказание
1) Лечебный массаж	А) Цель: Повышение работоспособности, подготовка к нагрузке. Противопоказание: Острые воспалительные процессы.
2) Спортивный массаж	Б) Цель: Устранение патологических проявлений. Противопоказание: Злокачественные новообразования.
3) Косметический массаж	В) Цель: Улучшение тургора и цвета кожи. Противопоказание: Гнойничковые заболевания кожи.

5.4. Установите соответствие между характером массажа и его задачами, а также типичными техническими параметрами.

Характер массажа	Задачи и параметры
1) Тонизирующий	А) Задача: Снижение возбудимости нервной системы. Темп: Медленный. Сила: Поверхностная, глубокая (мягкая).
2) Релаксирующий	Б) Задача: Повышение возбудимости нервной системы. Темп: Быстрый. Сила: Глубокая (интенсивная).
3) Дренажный	В) Задача: Ускорение лимфооттока. Темп: Средний. Сила: Глубокая, по ходу лимфососудов.
4) Косметический массаж	Г) Цель: Улучшение тургора и цвета кожи. Противопоказание: Гнойничковые заболевания кожи.

Тема 6: Алгоритм построения курса массажа в составе программы физической реабилитации

Задания на установление последовательности:

6.1. Установите последовательность (алгоритм) работы массажиста в составе мультидисциплинарной команды по физической реабилитации.

- А) Получение направления от врача с указанием диагноза, периода заболевания и целей реабилитации.
- Б) Проведение собственного обследования (пальпация, оценка тонуса мышц, объема движений).
- В) Составление плана и методики курса массажа, согласование с лечащим врачом и инструктором ЛФК.
- Г) Проведение сеансов массажа с постоянным контролем состояния пациента и корректировкой методики.

6.2. Расположите в логической последовательности фазы курса лечебного массажа при реабилитации после растяжения связок голеностопного сустава.

- А) **Фаза 1:** Щадящий массаж для уменьшения отека и боли (поглаживание, легкое растирание выше места травмы).
- Б) **Фаза 3:** Интенсивный массаж для восстановления полной функции сустава (растирание, разминание, пассивные движения).
- В) **Фаза 2:** Подготовительный массаж для улучшения трофики (более глубокое растирание, разминание мышц голени, осторожное воздействие на сустав).

Задания на соответствие:

6.3. Установите соответствие между периодом заболевания/травмы и основными задачами массажа в программе реабилитации.

Период заболевания/травмы	Основные задачи массажа в программе реабилитации
1) Острый период	А) Стимуляция регенеративных процессов, профилактика контрактур, восстановление силы мышц.
2) Подострый период	Б) Адаптация организма к возрастающим нагрузкам, полное функциональное восстановление.
3) Период восстановления	В) Обезболивание, улучшение крово- и лимфообращения, снятие рефлекторного спазма мышц.

6.4. Установите соответствие между реабилитационной задачей и группой приемов массажа, наиболее эффективных для ее решения.

Реабилитационная задача	Группа приемов массажа
1) Снятие мышечного гипертонуса	А) Преобладание приемов разминания и вибрации (встряхивание).
2) Улучшение подвижности сустава	Б) Преобладание приемов растирания и пассивных движений.
3) Активация ослабленной	В) Преобладание приемов поглаживания и неглубокого

Реабилитационная задача	Группа приемов массажа
мышцы	разминания.

Тема 7: Специализированные техники и планирование (Углубленный уровень)

Задания на установление последовательности:

7.1. Установите последовательность действий при выполнении **сегментарно-рефлекторного массажа** паравертебральной зоны.

- А) Выявление в зоне иннервации соответствующих сегментов спинного мозга гипералгезических участков, уплотнений, мышечного гипертонуса ("точки застоя").
- Б) Применение специальных приемов воздействия (сверление, "пила", растяжение) на выявленные рефлекторные изменения.
- В) Проведение релаксаторных приемов (поглаживание, растирание) для общего расслабления и подготовки тканей спины.
- Г) Закрепление эффекта успокаивающими приемами (поглаживание, легкая вибрация) и проверка степени уменьшения рефлекторных изменений.

7.2. Расположите в правильном порядке этапы составления **комплексного плана массажа** для спортсмена в тренировочном микроцикле.

- А) Восстановительный массаж после пиковых нагрузок для снятия утомления.
- Б) Подготовительный массаж за 1-2 дня до соревнований для мобилизации.
- В) Тонизирующий массаж в дни отдыха для поддержания нейро-мышечного тонуса.
- Г) Предварительный массаж (разминочный) непосредственно перед стартом.

Задания на соответствие:

7.3. Установите соответствие между специализированной массажной техникой и основным показанием к ее применению.

Техника массажа	Основное показание
1) Периостальный массаж	А) Мышечные гипертонусы, триггерные точки, висцеральные нарушения.
2) Лимфодренажный массаж	Б) Реабилитация после переломов, артрозы, остеохондроз.
3) Соединительнотканый массаж	В) Лимфостаз (отеки), целлюлит, подготовка к детоксикации.

7.4. Установите соответствие между состоянием пациента и необходимой коррекцией стандартной методики массажа.

Состояние пациента	Коррекция методики массажа
1) Гипертоническая болезнь I ст.	А) Исключение ударных и интенсивных вибрационных приемов, сокращение времени процедуры, акцент на воротниковой зоне для седативного эффекта.
2) Гипотония (пониженное давление)	Б) Применение энергичных, тонизирующих приемов (рубление, разминание), сокращение времени пауз, активное воздействие на конечности.
3) Остеопороз у пожилого пациента	В) Резкое ограничение силы надавливания, исключение выкручивающих и ударных приемов, использование щадящих техник (поглаживание, легкое растирание).

Тема 8: Интеграция массажа в реабилитацию и оценка эффективности

Задания на установление последовательности:

8.1. Установите последовательность этапов работы при проведении массажа пациенту с последствиями инсульта (спастический гемипарез).

- А) Массаж паретичных конечностей: медленные, плавные поглаживания, легкое растирание, осторожное растяжение спазмированных мышц.
- Б) Массаж здоровой стороны: применение всех групп приемов в тонизирующем режиме для поддержания общего тонуса.
- В) Массаж воротниковой зоны и спины для нормализации общего мышечного тонуса и улучшения церебрального кровообращения.
- Г) Пассивная гимнастика и дыхательные упражнения после массажа для закрепления эффекта.

8.2. Расположите в логическом порядке шаги оценки эффективности курса массажа в реабилитации.

- А) Сравнение объективных данных до и после курса (тонус мышц, объем движений, болевой синдром).
- Б) Сбор субъективной информации от пациента об улучшении/ухудшении состояния.
- В) Проведение итоговой консультации с врачом-реабилитологом для анализа динамики.
- Г) Формирование заключения и рекомендаций по дальнейшим процедурам или поддерживающему массажу.

Задания на соответствие:

8.3. Установите соответствие между критерием оценки эффективности массажа и методом его контроля.

Критерий оценки	Метод контроля
1) Изменение мышечного тонуса	А) Визуальная аналоговая шкала (ВАШ), опрос пациента.
2) Динамика болевого синдрома	Б) Термография, капилляроскопия, оценка температуры кожи и отечности.

Критерий оценки	Метод контроля
3) Улучшение периферического кровообращения	В) Пальпация, миотонометрия, данные электромиографии (ЭМГ).

8.4. Установите соответствие между **осложнением или ошибкой в массаже** и наиболее вероятной **причиной**.

Осложнение / Ошибка	Вероятная причина
1) Резкая гиперемия (покраснение) и болезненность после процедуры	А) Нарушение техники выполнения приема (слишком жесткое, травмирующее воздействие).
2) Ухудшение самочувствия, головокружение во время массажа воротниковой зоны	Б) Неправильное положение пациента на столе (например, сдавление сосудов шеи).
3) Отсутствие положительного эффекта после курса процедур	В) Неверно подобранная методика, неадекватная диагнозу и состоянию пациента.

Краткие методические указания

Установите последовательность или соответствие

Шкала оценки

Время выполнения работы: 45-50 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	30–40	92-100% правильных ответов
4	20–29	81-91% правильных ответов
3	10–19	65-80% правильных ответов
2	0–9	менее 64% правильных ответов

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра медико-биологических дисциплин

Ключи
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

МАССАЖ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

5 Примерные оценочные средства

5.1 Ключи к контрольному тесту

1. А
2. Г
3. Г
4. В
5. Г
6. В
7. А
8. А
9. Г
10. В
11. В
12. Б
13. А
14. Б
15. А
16. Г
17. Б
18. А
19. А
20. Б

5.2 Вопросы к зачету

Формулировки ответов обучающихся могут отличаться от предлагаемых, но без потери смысла и искажения терминов

1. Направлением лимфотока и венозного оттока
2. Сила, темп, продолжительность и характер применяемых приемов
3. Вводная, основная и заключительная части
4. Поглаживание, растирание, разминание, вибрация
5. Местная и общая реакция
6. Совокупность механического, рефлекторного и гуморального воздействия
7. Гигиенический, лечебный, спортивный, косметический
8. 15 минут
9. Общий или локальный массаж, самомассаж
10. Для поглаживания: плоскостное и обхватывающее; для растирания: прямолинейное и круговое
11. Прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, круговое
12. Плоскостное, обхватывающее
13. Граблеобразное, гребнеобразное, щипцеобразное, глажение
14. Прямолинейное, круговое, спиралевидное
15. Пиление, строгание, пересекание, щипцеобразное
16. Захват, фиксация/сдавление, раскатывание/разминание
17. Ординарное, двойное кольцевое, двойной гриф, продольное
18. Валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, подергивание
19. Непрерывистая и прерывистая вибрация
20. Сотрясение, подталкивание, лабильная вибрация
21. Пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, стегание
22. Последействие
23. Медленный темп, плавные движения, поверхностное воздействие, преобладание поглаживания
24. Быстрый темп, энергичные движения, глубокое воздействие, преобладание растирания и ударных приемов
25. По ходу часовой стрелки, по ходу толстого кишечника
26. Анатомическим строением кишечника и направлением перистальтики

27. От проксимальных отделов к дистальным
28. Направлением роста волос и оттока лимфы
29. Двойной крест-квадрат
30. Ручной, аппаратный, комбинированный

5.3 Примеры заданий для выполнения практических работ

Формулировки ответов обучающихся могут отличаться от предлагаемых, но без потери смысла и искажения терминов

Задание №1. Массаж коленного сустава

1. Щадящее воздействие, обход надколенника, акцент на мышцах бедра и голени
2. На 10-15 см выше и ниже суставной щели
3. По ходу лимфотока к паховым лимфоузлам
4. План: поглаживание → растирание → разминание мышц → щадящая работа на суставе → завершающее поглаживание
5. Техника: исключение прямого давления на сустав, глубокое проработка мышц

Задание №2. Колон-массаж при гастрите

1. Проблемы: диспепсия, болевой синдром, нарушение моторики ЖКТ
2. Цели: нормализация моторики, уменьшение болевых ощущений
3. План: поглаживание по ходу толстой кишки → растирание → разминание → вибрация
4. Критерии эффективности: улучшение пищеварения, уменьшение боли

Ситуационные задачи

Формулировки ответов обучающихся могут отличаться от предлагаемых, но без потери смысла и искажения терминов

Задача 1. Травма голеностопного сустава

- Цель: восстановление функции сустава
- Задачи: снять отек, уменьшить боль
- Направленность: щадящая
- Вариант: реабилитационный
- Последовательность: бедро → голень → сустав
- Время: 15-20 минут

Задача 2. Боли при движении

- Цель: разогрев мышц
- Задачи: повышение эластичности мышц
- Направленность: тонизирующая
- Вариант: предстартовый
- Последовательность: снизу вверх
- Время: 10-15 минут

Задача 3. Компрессионный перелом позвоночника

- Цель: восстановление мышечного корсета
- Задачи: улучшение кровообращения
- Направленность: щадящая
- Вариант: реабилитационный
- Последовательность: паравертебральные области
- Время: 20-25 минут

Задача 4. Закрытый перелом бедра

- Цель: поддержание тонуса мышц

- Задачи: улучшение трофики тканей
- Направленность: щадящая
- Вариант: реабилитационный
- Последовательность: здоровая конечность → проксимальные отделы
- Время: 10-15 минут

Задача 5. Варикозная болезнь

- Цель: улучшение венозного оттока
- Задачи: снижение застойных явлений
- Направленность: дренажная
- Вариант: щадящий
- Последовательность: проксимальные отделы → дистальные
- Время: 15-20 минут

Задача 6. Избыточный вес

- Цель: улучшение метаболизма
- Задачи: усиление лимфодренажа
- Направленность: интенсивная
- Вариант: антицеллюлитный
- Последовательность: снизу вверх
- Время: 30-40 минут

Задача 7. Восстановительный массаж

- Цель: снятие утомления
- Задачи: ускорение восстановления
- Направленность: релаксирующая
- Вариант: восстановительный
- Последовательность: общий массаж
- Время: 30-40 минут

5.4 Контрольный тест

Тема 1

- 1.1. Б, А, Г, В, Д
- 1.2. Б, А, В, Г
- 1.3. 1-Б, 2-В, 3-А
- 1.4. 1-Б, 2-А, 3-В

Тема 2

- 2.1. А, В, Б, Г
- 2.2. В, А, Б, Г
- 2.3. 1-Б, 2-А, 3-В
- 2.4. 1-А, 2-Б, 3-В

Тема 3

- 3.1. Б, А, В, Г
- 3.2. А, Б, В, Г
- 3.3. 1-В, 2-Б, 3-А
- 3.4. 1-Б, 2-Б, 3-В

Тема 4

- 4.1. В, А, Б

- 4.2. Б, А, Г, В
- 4.3. 1-Б, 2-В, 3-А
- 4.4. 1-Б, 2-А

Тема 5

- 5.1. В, Б, А, Г
- 5.2. Б, Г, А, В
- 5.3. 1-Б, 2-А, 3-В
- 5.4. 1-Б, 2-А, 3-В

Тема 6

- 6.1. А, Б, В, Г
- 6.2. А, В, Б
- 6.3. 1-В, 2-А, 3-Б
- 6.4. 1-В, 2-Б, 3-А

Тема 7

- 7.1. В, А, Б, Г
- 7.2. В, А, Б, Г
- 7.3. 1-Б, 2-В, 3-А
- 7.4. 1-А, 2-Б, 3-В

Тема 8

- 8.1. В, Б, А, Г
- 8.2. Б, А, В, Г
- 8.3. 1-А, 2-Б, 3-В
- 8.4. 1-А, 2-Б, 3-В