

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине «ЛФК и массаж» (раздел массаж)
к зачету 3 курс дфпо (5 семестр), 4 курс зфпо (8 семестр)

1. История развития массажа.
2. Физиологические основы массажа.
3. Влияние массажа на нервную систему.
4. Влияние массажа на кожу.
5. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат.
7. Влияние массажа на мышечную систему.
8. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
9. Формы и методы массажа.
10. Поглаживание, понятие о приеме, физиологическое действие.
11. Разновидности приемов поглаживания.
12. Выжимание, понятие о приеме. Физиологическое действие.
13. Разновидности приемов выжимания.
14. Разминание, понятие о приеме, физиологическое действие.
15. Разновидности приемов разминания.
16. Растирание, понятие о приеме, физиологическое действие.
17. Разновидности приемов растирания.
18. Виды движений, физиологическое действие.
19. Ударные приемы, физиологическое действие.
20. Виды ударных приемов.
21. Виды сотрясающих приемов.
22. Вибрация, понятие о приеме.
23. Понятие о частном массаже.
24. Массаж спины.
25. Массаж шеи.
26. Массаж плеча.
27. Массаж предплечья.
28. Массаж области таза.
29. Массаж бедра.
30. Массаж икроножной мышцы.
31. Массаж ахиллова сухожилия.
32. Массаж коленного сустава.
33. Массаж голеностопного сустава.
34. Массаж груди.
35. Массаж локтевого сустава.
36. Массаж лучезапястного сустава.
37. Массаж живота.
38. Общий массаж, цели его применения.
39. Гигиенический массаж, цели его применения.
40. Лечебный массаж, цели его применения.

41. Спортивный массаж, цели его применения. Подразделения.
42. Тренировочный массаж, цели его применения.
43. Предварительный массаж, цели его применения.
44. Восстановительный массаж, цели его применения.
45. Использование бани в спортивной практике.
46. Методика массажа при периартрите локтевого сустава.
47. Методика массажа при тендовагините сгибателей кисти.
48. Методика массажа при ушибах.
49. Методика массажа при повреждениях сумочно-связочного аппарата.
50. Методика массажа при тендовагините разгибателей стопы.
51. Методика массажа при переломе мышечков большой берцовой кости.
52. Методика массажа при вывихах.
53. Методика проведения массажа при спортивных травмах различной локализации.
54. Методика массажа при артрозе коленного сустава.
55. Методика массажа при переломе костей голени в области голеностопного сустава.
56. Методика массажа при остром миозите.
57. Методика массажа при артрозе локтевого сустава.
58. Методика массажа при переломах надколенника.
59. Методика массажа при вывихах надколенника.

Зав. кафедрой ЛФК и ФКД

Аниськова О.Е.