

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АКАДЕМИЯ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Академия Мануальной Терапии»

Елисеева Н.В.

«07» июня 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА»**

г. Уфа-2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Основы классического массажа»
Вид программы	Дополнительное образование, подвид - дополнительное образование детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	оздоровительная
Форма обучения	очная
Категория обучающихся	взрослые <i>(без ограничения по возрасту)</i>
Требования к уровню образования обучающихся	любые лица без предъявления требований к уровню образования
Срок освоения программы	18 занятий
Срок освоения программы в случае обучения по индивидуальному учебному плану	18 занятий
Количество часов всего	72 часа
Количество часов в неделю	4 часа
После освоения образовательной программы обучающемуся выдается	сертификат, установленного образца, подтверждающий обучение по указанной программе

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы классического массажа» предназначена для обучения населения классическому массажу и ориентирована как на семейную практику, так и на профессиональную деятельность в области массажа.

1.2. Тип программы - модифицированная.

1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы в области классического массажа определяется необходимостью формирования у населения устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании методов оздоровительного массажа в организации здорового образа жизни

1.4. Педагогическая целесообразность программы.

Данная программа поможет обучающимся приобрести необходимые знания, практические умения и навыки по классическому массажу.

1.5. Цель программы.

Цель курса состоит в изучении и практическом применении основ классического массажа, механизмов физиологического воздействия его на организм для коррекции состояния человека с профилактическим, оздоровительным, восстановительным и косметическим эффектами, достижение которых входит в задачи классического массажа, основная из которых - оздоровление организма и предупреждение развития заболеваний.

Задачи программы

Данный курс предполагает:

1. Ознакомление с теоретико-методологическими и методическими основами классического массажа и классификацией техники ручного (мануального) массажа;
2. Сформировать правильное представление об общей технике и методике массажа (самомассажа) с учётом механизма физиологического воздействия массажа на организм и в зависимости от цели массажа;

3. Научить составлять и применять комплексы ручного массажа в зависимости от задачи строго индивидуально, с учётом основных физиологических данных и реактивности организма.

1.6. Возраст и количество слушателей. Взрослое население, без предъявлений требований к возрасту. Максимальный возраст – не ограничен. Количество слушателей в группе от 10 до 15 человек.

1.7. Сроки реализации программы.

18 учебных занятий, 72 часа.

1.8. Объем дополнительной общеразвивающей программы «Основы классического массажа» и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теория	22
практические работы	50
Итоговая аттестация –не предусмотрена	

1.9. Формы и режим занятий, используемые образовательные технологии.

Занятия могут проходить как в групповой форме, так и индивидуально. Форма обучения – очная. Занятия проходят по утвержденному учебному расписанию.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

знать:

- Общие понятия о массаже. Виды массажа. Основные приемы массажа.
- Системы, методы и классификацию массажа при заболеваниях внутренних органов. Самомассаж. Формы и виды спортивного массажа.
- Механизм действия и физиологического влияния масса на отдельные органы, системы и организма в целом;
- Классификацию и разновидности массажа.

уметь:

- Выполнять массаж при сколиозе, нарушении осанки, остеохондрозе позвоночника, артрозах, артритах, деформации стоп.
- Выполнять массаж при заболеваниях внутренних органов.

- Выполнять самомассаж.
- Выполнять классический массаж.

1.11. Аттестация по итогам освоения программы.

(аттестация не предусмотрена)

1.12. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы классического массажа» является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном центре.

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Количество часов в неделю – 4час.

Раздел программы	Количество часов	Период обучения
Раздел 1	2	1 неделя обучения
Раздел 2	14	1 неделя обучения
Раздел 3	14	1-2 неделя обучения
Раздел 4	14	2-3 неделя обучения
Раздел 5	14	3 неделя обучения
Раздел 6	14	4 неделя обучения

Примечание:1. Календарный учебный график обучения является примерным, группы обучения формируются по заявкам от юридических и физических лиц.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Предмет	Виды занятий (в часах)			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Введение в массаж	2	2	-	Текущий контроль/устный опрос
2.	Приемы классического массажа	14	4	10	Текущий контроль/устный опрос
3.	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека	14	4	10	Промежуточный контроль/зачет
4.	Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	14	4	10	Промежуточный контроль/отработка практических навыков
5.	Массаж при функциональных заболеваниях нервной системы	14	4	10	Промежуточный контроль/отработка практических навыков
6.	Массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	14	4	10	Промежуточный контроль/отработка практических навыков
	ИТОГО	72	22	50	

**2.2. Учебно-тематический план программы
«Основы классического массажа»**

№	Предмет	Виды занятий (в часах)		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1. Введение в массаж				
1.1	Правила и гигиенические основы массажа Организация труда массажиста	1	-	1
1.2.	Анатомия физиология человека	1	-	1
	ИТОГО	2	-	2
2. Приемы классического массажа				
2.1	Поглаживание	0,5	1	1,5
2.2	Растирание	0,5	1	1,5
2.3	Разминание	0,5	2	2,5
2.4	Выжимание	0,5	2	2,5
2.5	Ударные приемы	1	2	3
2.6	Вибрационные приемы	1	2	3
	ИТОГО	4	10	14
3. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека				
3.1	Массаж задней поверхности туловища	0,5	2	2,5
3.2	Массаж нижних конечностей	0,5	2	2,5
3.3	Массаж передней брюшной стенки	0,5	2	2,5
3.4	Массаж грудной клетки	0,5	1	1,5
3.5	Массаж верхних конечностей тела	0,5	1	1,5
3.6	Массаж шейно-воротниковой зоны	0,5	1	1,5
3.7	Самомассаж	1	1	2

	ИТОГО	4	10	14
4. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата				
4.1	Массаж при заболеваниях позвоночника.	2	4	6
4.2	Массаж при нарушения осанки.	1	3	4
4.3	Массаж при плоскостопии	1	3	4
	ИТОГО	4	10	14
5. Массаж при функциональных заболеваниях нервной системы				
5.1	Массаж при неврозе	0,5	1,5	2
5.2	Массаж при травматических повреждениях нервной системы.	0,5	1,5	2
5.3	Массаж при вялых параличах	0,5	1,5	2
	ИТОГО	1,5	4,5	6
6. Массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы и органов дыхания				
6.1	Массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы	2	4	6
6.2	Массаж при заболеваниях периферических сосудов	1	3	4
6.3	Массаж при заболеваниях органов дыхания	1	3	4
	ИТОГО	4	10	14
		22	50	72

2.3. Содержание программы

1. Введение в массаж.

Тема 1.1 Правила и гигиенические основы массажа Организация труда массажиста.

История возникновения и развития массажа. Понятие о массаже. Виды массажа: лечебный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж, их разновидности. Понятие о реабилитации. Место массажа в комплексном лечении и реабилитации больных. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и физиотерапией. Значение массажа в лечении и профилактике заболеваний у детей. Требования, предъявляемые к массажисту. Подготовка к массажу. Схема положений массируемого и показатели достаточного расслабления мышц. Требования к организации лечебного массажа. Правила построения процедуры и курса массажа. Массажные средства. Оборудование рабочего места и массажного кабинета. Нормы нагрузки массажиста. Учет и отчетность по массажу. Нормативные документы, регламентирующие работу массажиста.

Тема 1.2. Анатомия физиология человека.

Общие сведения о строении скелета, мышечная система человека. Строения сердечно сосудистой системы, строения нервной системы, грудной, брюшной полости, кожи.

2. Приемы классического массажа.

Тема 2.1. Поглаживание: разновидности данного приема, методические указания к его применению.

Приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации основные и вспомогательные, классификация. Техника выполнения. Физиологическое действие. Показания к применению. Методические указания к проведению.

Практическая отработка навыка.

Тема 2.2. Растирание: воздействие на организм, методические указания к применению этого приема.

Выполнение основных и вспомогательных приемов растирания с учетом дозировки: темпа, глубины, кратности повторения. Соблюдение методических указаний к проведению

Практическая отработка навыка.

Тема 2.3. Разминание: разновидности приема, методические указания к применению.

Выполнение основных и вспомогательных приемов разминания с учетом дозировки: темпа, глубины, кратности повторения. Соблюдение методических указаний к проведению.

Практическая отработка навыка.

Тема 2.4. Выжимание: воздействие на организм, методические указания к применению.

Выполнение основных и вспомогательных приемов выжимания с учетом дозировки: темпа, глубины, кратности повторения. Соблюдение методических указаний к проведению.

Практическая отработка приема.

Тема 2.5. Ударные приемы: практическая отработка с сопровождением методических указаний.

Выполнение основных и вспомогательных ударных приемов с учетом дозировки: темпа, глубины, кратности повторения. Соблюдение методических указаний к проведению.

Практическая отработка приема.

Тема 2.6. Вибрационные приемы: практическая отработка с методическими указаниями.

Выполнение основных и вспомогательных вибрационных приемов с учетом дозировки: темпа, глубины, кратности повторения. Соблюдение методических указаний к проведению.

Практическая отработка приема.

Тема 2.7. Использование массажных приемов в сочетаниях.

Выполнение основных и вспомогательных массажных приемов в сочетаниях. Соблюдение методических указаний к проведению.

Практическая отработка приема.

3. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.

Тема 3.1 Массаж задней поверхности туловища.

Массаж спины: направление движений, особенности применения массажа.

Массаж поясничной, крестцовой областей, особенности применения движений.

Практическая отработка приема.

Тема 3.2. Массаж нижних конечностей.

Ягодичная область - техника движений, практическая отработка навыка.

Массаж бедра - техника движений, практическая отработка навыка

Массаж коленного сустава - техника движений, практическая отработка навыка. Массаж голени - техника движений, практическая отработка навыка. Массаж стоп - техника движений, практическая отработка навыка.

Практическая отработка приема.

Тема 3.3. Массаж передней брюшной стенки.

Массаж живота. Определение показаний и противопоказаний к массажу живота. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения больного при массаже, положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. Оптимальный подбор приемов. Соблюдение методических указаний к массажу.

Практическая отработка приема.

Тема 3.4. Массаж грудной клетки.

Направление массажных движений. Массаж грудной клетки. Определение показаний и противопоказаний к массажу грудной клетки. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения больного при массаже, положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. Оптимальный подбор приемов. Соблюдение методических указаний к массажу.

Практическая отработка приема.

Тема 3.5. Массаж верхних конечностей тела.

Массаж плечевого сустава. Массаж предплечья. Определение показаний и противопоказаний к массажу верхних конечностей тела. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения больного при массаже, положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор направления массажных движений. Оптимальный подбор приемов. Соблюдение методических указаний к массажу.

Практическая отработка приема.

Тема 3.6. Массаж шейно-воротниковой зоны.

Направления и правила движений. Определение показаний и противопоказаний к массажу шейно-воротниковой зоны. Составление плана массажа. Обеспечение правильного положения больного при массаже, положение массажиста. Определение границ массируемых областей. Выбор

направления массажных движений. Оптимальный подбор приемов. Соблюдение методических указаний к массажу.

Практическая отработка приема.

Тема 3.7 Самомассаж.

Направления и правила движений.

Практическая отработка приема.

Промежуточная аттестация. Зачет.

4. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тема 4.1 Массаж при заболеваниях позвоночника.

Анатомические особенности строения различных отделов позвоночника, основные клинические проявления воспалительно-дегенеративных заболеваний позвоночника. Принципы лечения. Значение массажа и лечебной гимнастики в лечении. Показания и противопоказания к назначению различных видов массажа, особенности проведения массажа при различных заболеваниях и реабилитации больных.

Практическая отработка приема.

Тема 4.2 Массаж при нарушения осанки.

Массаж при сколиозе, нарушениях осанки, остеохондрозе позвоночника. Виды массажа. Основные приемы массажа. Нейрофизиологические принципы действия различных видов массажа при данной патологии. Показания, противопоказания к проведению массажа. Основы точечного массажа, сегментарно-рефлекторного массажа, периостального массажа, мануальной терапии при данной патологии. аппаратный массаж, гидромассаж при данной патологии

Практическая отработка приема.

Тема 4.3. Массаж при плоскостопии.

Понятие о плоскостопии, причины возникновения, меры профилактики. Лечение плоскостопия. Методика массажа и лечебной гимнастики. Причины возникновения и основные клинические проявления. Значение ранней диагностики. Принципы лечения и реабилитации детей. Особенности проведения массажа, лечебной гимнастики, лечения положением. Методические указания к проведению массажа у детей младенческого и раннего возраста

Практическая отработка приема.

5. Массаж при функциональных заболеваниях нервной системы.

Тема 5.1. Массаж при неврозе.

Основные клинические проявления неврозов и неврозоподобных состояний. Значение массажа в комплексном лечении. Цели и задачи массажа. Используемые виды и методики массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения. Особенности проведения массажа при энурезах и других неврозах у детей.

Практическая отработка приема.

Тема 5.2. Массаж при травматических повреждениях нервной системы.

Основные клинические проявления поражений центральной и периферической нервной системы при травмах. Дифференциация центральных и периферических расстройств. Принципы и периоды лечения. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении. Показания и противопоказания к применению массажа. Массаж при ранениях нервных стволов в разные периоды (предоперационный, после операционный, при консервативном лечении). Особенности проведения массажа у детей.

Практическая отработка приема.

Тема 5.3 Массаж при вялых параличах.

Основные клинические проявления заболеваний периферической нервной системы. Анализ состояния мышц и двигательных функций. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении и реабилитации больных. Особенности подготовки к массажу при вялых параличах. Роль исходных положений. Виды и методики массажа, используемые при лечении. Особенности сочетания массажа, пассивных и активных.

Практическая отработка приема.

6. Массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Тема 6.1 Массаж при заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы.

Характеристика расстройств кровообращения. Цели и задачи массажа. при ишемической болезни сердца, пороках сердца, гипертонической болезни,

гипотонических состояниях и др. Особенности проведения различных видов массажа, в том числе у детей. Особенности проведения массажа при врожденных пороках сердца у детей.

Практическая отработка приема.

Тема 6.2 Массаж при заболеваниях периферических сосудов.

Основные клинические проявления заболеваний периферических артерий и вен. Цели и задачи массажа при варикозной болезни и заболеваниях артерий. Используемые виды и методики массажа.

Практическая отработка приема.

Тема 6.3 Массаж при заболеваниях органов дыхания.

Значение и задачи массажа в комплексном лечении и реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Показания и противопоказания к проведению массажа. Особенности проведения массажа при воспалительных заболеваниях органов дыхания, эмфиземе легких, бронхиальной астме и др. Применение различных видов массажа и дыхательных упражнений. Сочетания массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами. Особенности проведения массажа при воспалительных заболеваниях органов дыхания у младенцев и детей раннего возраста.

Практическая отработка приема.

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебный кабинет, площадь 25 кв.м	Лекции, практические занятия	4 парты для обучающихся, 8 стульев для обучающихся, 4 массажных кушетки, флипчарт, проектор, компьютер, обучающие фильмы, плакаты

3.2. Организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния их здоровья. Занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами организуются совместно с другими обучающимися.

Образовательная деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется на основе дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных лиц. Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом особенностей их психофизического развития при необходимости могут быть увеличены.

3.3. Кадровые условия реализации программы

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает преподаватели, соответствующие требованиям в сфере образования. Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное

образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы и повышение квалификации по направлению подготовки «Образование и педагогика».

3.4. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

- 3.ВасичкинВ.И. Техника массажа. Справочное пособие ,- Тюмень 1992г.
- 4.Дубровский В.И. Массаж – Л.; Медицина 1985 г.
- 5.Куничев Л.А Лечебный массаж – М; Гуман. Изд.центр ВЛАДОС, 1999г.
- 6.Макаров В.А. Спортивный массаж – М; ФиС ,1975г.
- 7.Саркизов-СеразинИ.М. Спортивный массаж. – М,;ФиС 1963г.
- 8.Тюрин А.М. Васичкин В.И. Техника массажа- Л.Медицина,1986г.
- 9.Федоров В.И. Вибрационный массаж-М.;ФиС,1971г.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестации преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения слушателями индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- Общие понятия о массаже. Виды массажа. Основные приемы массажа.- Системы, методы и классификацию массажа при заболеваниях внутренних органов.- Самомассаж. Формы и виды спортивного массажа.- Механизм действия и физиологического влияния масса на отдельные органы, системы и организма в целом;- Классификацию и разновидности массажа. <p>Усвоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Выполнять массаж при сколиозе, нарушении осанки, остеохондрозе позвоночника, артрозах, артритах, деформации стоп.- Выполнять массаж при заболеваниях внутренних органов.- Выполнять самомассаж.- Выполнять классический массаж.	<p>Формы контроля знаний.</p> <ol style="list-style-type: none">1.Индивидуальный2.Групповой3.Комбинированный4.Самоконтроль5.Фронтальный <p>Методы контроля.</p> <ol style="list-style-type: none">1.Устный2.Практический

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Освоение теоретического раздела дополнительной общеразвивающей программы заканчивается зачетом в форме тестирования с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Оценивание ответа на зачете осуществляется следующим образом:

Оценка «отлично» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 50 %.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

Примерный вариант вопросов для промежуточной аттестации

1. Гигиенический массаж – это метод:

- 1.лечения дисфункций органов и систем
- 2.профилактики заболеваний и укрепления здоровья
- 3.подготовки мышц к физическим нагрузкам
- 4.профилактики и борьбы с косметическими дефектами

2. Техника классического массажа была предложена:

- 1.П.Г. Лингом
- 2.И.В. Заблудовским и В.А. Штанге
- 3.И.М.Саркизовым-Серазини
- 4.А.Ф. Вербовым

3. По назначению виды массажа подразделяются на:

- 1.лечебный и профилактический
- 2.спортивный и подготовительный
- 3.косметический и пластический
- 4.реабилитационный и восстановительный

4. К специализированным видам массажного воздействия относят:

- 1.испанский массаж
- 2.педиатрический массаж
- 3.шведский массаж
- 4.японский массаж

5. «Баночный массаж» является разновидностью:

- 1.вибромассажа
- 2.электромассажа
- 3.гидромассажа
- 4.баромассажа

6. Поверхностный слой кожи:

- 1.фасции
- 2.подкожная клетчатка
- 3.эпидермис
- 4.дерма

**7. В грудном отделе позвоночника
насчитывается:**

- 1.6 позвонков
- 2.12 позвонков
- 3.14 позвонков
- 4.16 позвонков

8. Кости пояса верхней конечности:

- 1.плечевая и лучевая кости
- 2.лопатка и ключица
- 3.кость-трапеция и локтевая
- 4.грудина и 1-е ребро

**9. К глубоким мышцам
спины относятся:**

- 1.трапециевидная мышца
- 2.широчайшая мышца спины
- 3.верхняя задняя зубчатая
- 4.длиннейшая мышца

10. Малая грудная мышца прикрепляется к:

- 1.нижней поверхности акромиального конца ключицы
- 2.клювовидному отростку лопатки
- 3.ребню большого бугра плечевой кости
- 4.передней поверхности грудины

11. Самым крупным нервом человеческого тела является:

- 1.блуждающий нерв
- 2.седалищный нерв
- 3.срединный нерв
- 4.большеберцовый нерв

12. Плечевое сплетение образуют ветви спинномозговых нервов:

- 1.C2-C7
- 2.C4 - C8
- 3.C5 - C8
- 4.C6-D2

13. Активность парасимпатического звена вегетативной нервной системы:

1. учащает сердечный ритм
2. сужает бронхи
3. ослабляет перистальтику кишечника
4. стимулирует секрецию адреналина надпочечниками

14. Противопоказанием к массажу является:

1. ушибы, растяжения связок
2. дискинезия желчевыводящих протоков
3. хронический остеомиелит
4. детский церебральный паралич

15. Показанием к массажу является:

1. тромбофлебит
2. нарушение кровообращения 3 стадии
3. атонический запор
4. отек Квинке

16. Лечебные эффекты массажа исключают фактор:

1. тонизирующий
2. иммунодепрессивный
3. седативный
4. трофический

17. В коже и подкожной клетчатке под влиянием массажа:

1. замедляется кровоток
2. снижается эластичность и упругость кожи
3. улучшается секреторная функция потовых и сальных желез
4. снижается кожно-мышечный тонус

18. Действие массажа на нервную систему исключает эффект:

1. уменьшения болевых ощущений
2. оптимизации биоэлектрической активности коры головного мозга
3. замедления созревания рубцовой ткани в нервных волокнах
4. улучшения проводимости нервных импульсов

19. Под влиянием массажа в сердечно-сосудистой системе:

1. замедляется движение лимфы по лимфатическим сосудам
2. снижается число функционирующих капилляров
3. раскрываются резервные капилляры
4. уменьшается газообмен между кровью и тканями

20. Результатом действия массажа на мышечную систему является:

- 1.повышение эластичности мышечных волокон
- 2.уменьшение работоспособности утомленных мышц
- 3.уменьшение мышечной силы
- 4.снижение окислительно-восстановительных процессов

21. При патологии в дыхательной системе:

- 1.увеличивается потребление кислорода
- 2.увеличивается насыщение артериальной крови кислородом
- 3.нормализуется ритм дыхания
- 4.уменьшается глубина дыхания

22. Влияние массажа на обмен веществ в организме заключается в:

- 1.снижении скорости окисления молочной кислоты
- 2.снижении мочевыделительной функции
- 3.снижении количества лейкоцитов в крови
- 4.нормализации кислотно-основного состояния крови

23. Плоскостное поверхностное поглаживание:

- 1.возбуждающе действует на нервную систему
- 2.облегчает отток лимфы
- 3.угнетает секреторную функцию кожи
- 4.повышает сниженный тонус мышц

24. Приемы растирания:

- 1.вызывают местную гиперемию
- 2.уменьшают подвижность массируемых тканей
- 3.уменьшают объем синовиальной жидкости в суставах
- 4.повышают возбудимость нервных волокон

25. Приемы разминания способствуют:

- 1.снижению тонуса мышц
- 2.повышению мышечной силы
- 3.снижению электрического сопротивления кожи
- 4.снижению лимфо- и кровообращения

26. Прерывистая вибрация вызывает:

- 1.расслабление мышц
- 2.уменьшение кровообращения в массируемой конечности
- 3.торможение активности нервной системы
- 4.повышение мышечного тонуса

27. Артериальное давление снижается под воздействием аппаратной вибрации с рабочей частотой:

- 1.10-50 Гц
- 2.50 -100 Гц
- 3.100-150 Гц
- 4.150-200 Гц

28. Используя аппаратную вибрацию для местного обезболивающего действия, выбирают

- 1.10-50 Гц
- 2.50-100 Гц
- 3.100-200 Гц
- 4.300 Гц и выше

29. Во время массажа полному расслаблению мышц у пациента способствуют:

- 1.холодные руки массажиста
- 2.задержка дыхания больным
- 3.разговор больного во время массажа
- 4.тихая мелодичная музыка и комфортная температура

30. При массаже задней поверхности плечевого сустава для лучшего доступа, больной:

- 1.отводит руку за спину
- 2.кладет ладонь на противоположное плечо
- 3.прямую руку кладет ладонью вниз на надплечье массажиста
- 4.отводит руку в сторону под углом 90 град.

31. Перерыв между курсами массажа в среднем должен составлять:

- 1.10 дней
- 2.20 дней
- 3.1 месяц
- 4.2 месяца

32. Температура воздуха в массажном кабинете должна составлять:

- 1.19-20 ° С
- 2.20-22 ° С
- 3.22-24 ° С
- 4.24-26 ° С

33. Для проведения массажа необходимо отдельное помещение из расчета на одно рабочее место:

- 1.9 м²
- 2.8 м²

- 3.12 м²
- 4.14 м²

34. Аптечка первой помощи в массажном кабинете исключает наличие в наборе:

- 1.спиртовой раствор йода
- 2.растворы адреналина, эфедрина
- 3.нашатырный спирт
- 4.эластичный бинт

35. После каждого часа работы массажистам рекомендуется делать перерыв на:

- 1.5 минут
- 2.10 минут
- 3.15 минут
- 4.20 минут

36. За одну условную массажную единицу принята массажная процедура (непосредственное проведение массажа), на выполнение которой требуется:

- 1.5 минут
- 2.10 минут
- 3.15 минут
- 4.20 минут

37.Проведение процедуры массажа на воротниковой зоне в условных массажных единицах составляет:

- 1.1
- 2.1,5
- 3.2
- 4.2,5

38. Дневная норма нагрузки на одного массажиста в условных массажных единицах составляет:

- 1.15
- 2.20
- 3.25
- 4.30

39. Массаж обычно принято начинать и заканчивать приемом:

- 1.поглаживание
- 2.разминание
- 3.встряхивание
- 4.рубление

40. Прием граблеобразного растирания применяется в основном на:

1. бедре
2. межреберных промежутках
3. области живота
4. воротниковой зоне

41. Для ослабления действия массажных приемов можно:

1. проводить прием с отягощением
2. увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью
3. проводить прием с использованием веса тела массажиста
4. проводить массаж со специальными смазывающими средствами

42. Методика «отсасывающего» или «деплеторного» массажа заключается в:

1. направлении массажных движений от центра к периферии
2. массаже проксимальных отделов конечностей
3. массаже дистальных отделов конечностей
4. массаже паравертебральных областей

43. Преимущество ручного массажа над аппаратным являются:

1. более приятные ощущения для массируемого
2. возможность оказания более дозированного воздействия
3. большая эффективность во всех отношениях
4. требует меньше физических затрат со стороны массажиста

44. При ушибах мягких тканей пораженную область начинают массировать с:

1. 1-го дня
2. 2-3
3. 4-5
4. 6-7

45. В первые дни при растяжении связок рекомендуется после массажа на область поражения:

1. тугая давящая повязка
2. полуспиртовой компресс
3. разогревающие растирки
4. охлаждающие гели

46. При переломе лодыжек, когда голень и стопа находятся в гипсовой повязке,

следует массировать:

1. область поражения
2. симметричную конечность
3. воротниковую зону
4. область спины

47. При массаже суставов используют в основном приемы:

1. поглаживания
2. разминания
3. непрерывистой вибрации
4. растирания

48. После процедуры массажа упражнения для мимических мышц используют при:

1. неврите тройничного нерва
2. неврите лицевого нерва
3. последствиях черепно-мозговой травмы
4. вегетососудистой дистонии

49. При пояснично-крестцовом радикулите с выраженным болевым синдромом в первые 2 дня рекомендуется использовать прием:

1. поколачивание
2. строгание
3. поглаживание
4. валяние

50. При нарушениях мозгового кровообращения в раннем восстановительном

периоде на гипотоничных мышцах исключают приемы:

1. плоскостное поглаживание
2. спиралевидное растирание
3. легкое продольное разминание
4. потряхивание

Ответы к тестам:

№	ответ	№	ответ
1	2	31	3
2	2	32	2
3	1	33	3
4	2	34	2
5	4	35	1
6	3	36	2
7	2	37	2

8	2	38	4
9	4	39	1
10	2	40	2
11	2	41	4
12	3	42	2
13	2	43	1
14	3	44	3
15	3	45	4
16	2	46	2
17	3	47	4
18	3	48	2
19	3	49	3
20	1	50	4
21	4		
22	4		
23	2		
24	1		
25	2		
26	4		
27	1		
28	3		
29	4		
30	2		