

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ »**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-  
методической и учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И. Скафа  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«МАССАЖ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ МАССАЖ»**

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Профиль:

общий

Образовательная программа:

Бакалавриат

Квалификация:

Академический бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института ФКС

С.И.Белых

«17» 20/9 г.

Программа учебной дисциплины «Массаж и реабилитационный массаж» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года, № 813, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, №829. и «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 11.11. 2017 г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом Университета от 23.08.2019 года протокол №7, основной образовательной программы, утвержденной приказом ректора от 30.08.2019 г. № 134/05.

Разработчик:

ст. преподаватель кафедры

адаптивной физической культуры

Программа учебной дисциплины

физической культуры

Протокол № 2 от 03. 09. 2019 г.

Н.В. Якушонок

утверждена на заседании кафедры адаптивной

Ю.А. Гришун

Зав. кафедрой

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № 1 от 06. 09. 2019 г.

Председатель учебно - методической

комиссии Института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

## 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе:

Дисциплина «Массаж и реабилитационный массаж» в образовательной программе подготовки бакалавров по направлению физическая культура включена в вариативную часть профессионального цикла. Её освоение, позволит приобрести как ряд общенаучных, так и профессиональных компетенций. Овладение знаниями об основных видах массажа, применяемых с профилактической и лечебной целью, различных методиках массажа, а также научить будущих специалистов использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке корректирующих реабилитационных и оздоровительных программ.

Дисциплина состоит из тесно взаимосвязанных разделов, представляющих анатомо-физиологические основы и принципы массажа, основные и вспомогательные приемы массажа, технику массажа по отдельным участкам тела, методику спортивного массажа и массажа при спортивных травмах и различных патологиях. Последовательное и систематическое изучение дисциплины обеспечит способность применять восстановительный и профилактический массаж в спортивной деятельности. В программе по дисциплине «Массаж и реабилитационный массаж» реализованы требования Учебного плана по направлению подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина, являются: анатомия, физиология, спортивная физиология, биохимия спорта.

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 324 часа; в т. ч. 66 часов лекций, 66 часов лабораторных занятий, 48 часов практических занятий и 144 часа самостоятельной работы. Форма итоговой аттестации: в 3,4,5 семестрах - зачет, в 6 семестре - экзамен.

Характеристика учебной дисциплины	очная форма обучения на базе		заочная форма обучения на базе		
	ОСО	СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Образовательный уровень:	бакалавр				
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).				
Количество содержательных модулей (тем)	9				
Дисциплина вариативной части образовательной программы	Вариативная часть				
Формы контроля	Модульный контроль зачёт 3,4,5 семестр, экзамен 6 семестр		Зачет 5,6 семестр, 7 семестр экзамен		
Показатели	очная форма обучения на базе		*заочная форма обучения на базе		
	ОСО	*СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Количество зачетных единиц (кредитов)	9		9		
Год подготовки	2-3		3-4		
Семестр	3-6		5-8		
Количество часов	324		324		
- лекционных	66		4		

- практических, семинарских	48		30		
- лабораторных	66				
- самостоятельной работы	144		290		
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов, т. ч.	5				
аудиторных	3				

Дисциплина Массаж и реабилитационный массаж является основой для изучения следующих дисциплин: основы физической реабилитации, основы патологии, спортивная медицина.

### 3. Описание дисциплины

#### Цели и задачи дисциплины.

**Цель:** -сформировать у студентов понятия об общих принципах и методических правилах использования массажа и самомассажа для активного и здорового образа жизни, а также для профилактики, лечения и реабилитации больных.

-научить будущих специалистов использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке корректирующих реабилитационных и оздоровительных программ

**Задачи:** - изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показания и противопоказания к массажу, систем, форм и методов массажа;

- изучение классификации приёмов классического массажа, физиологическое влияние на системы, ткани, органы и организм человека в целом;

- изучение техники и методики выполнения примов классического массажа;

- изучение частных методик массажа отдельных частей тела и овладение методикой сеанса общего массажа;

- изучение особенностей различных видов массажа и основ методики использования массажа в спортивной, лечебной практике, а также в повседневной жизни человека;

- изучение организационно-методических особенностей использования массажа в отдельных видах спортивно-оздоровительной деятельности с различным контингентом населения;

**Требования к уровню освоения содержания дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Массаж и реабилитационный массаж» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО ДНР по направлению подготовки 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) программа бакалавриата.

#### а) общекультурных компетенций:

-способностью определять специальную значимость своей будущей профессии, овладеть высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности. (ОК-11)

#### б) профессиональных компетенций:

-способностью проводить методики массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций (ПК-12);

-способностью применять на практике знания, умения, навыки с целью сохранения и укрепления здоровья у различных слоев населения (ПК-13).

**В результате освоения дисциплины студент должен:**

- **знать** основы истории развития массажа; принципы и методы массажа, их роль и место в общей системе физической культуры; основные проявления различных патологических состояний; показания и противопоказания к применению массажа; методики восстановительного спортивного массажа при спортивных травмах, вывихах, переломах. Знать виды, формы, основные и вспомогательные приемы массажа. Содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению уровня общей физической подготовленности применяя спортивный массаж.
- **уметь** выполнять методики профилактического и восстановительного спортивного массажа в спортивной практике а также при травмах, ушибах, переломах и при различных отклонениях в состоянии здоровья.

**владеть** навыками практического применения методик массажа для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления после физических нагрузок, планирования спортивного массажа в системе тренировочных занятий.

**4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса**

**Краткое содержание дисциплины**

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Тема 1. История возникновения массажа.	История применения массажа. Массаж в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме. Развитие массажа у славянских народов. Взнос российских ученых в развитие массажа. Роль Ивана Саркизова - Серазини в становлении спортивного массажа.
Тема 2. Физиологические основы массажа.	Влияние отдельных приемов массажа на организм. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на нервную систему, кровеносную, лимфатическую, мышечную и суставной аппарат.
Тема 3. Проведение массажа и организация труда массажиста. Показания и противопоказания к выполнению массажа.	Гигиенические требования к оснащению массажного кабинета. Положение массируемого и массажиста при процедуре массажа. Организация труда массажиста. Гигиенические условия проведения массажа. Массажные единицы..
Тема 4. Основные и дополнительные приемы массажа.	Техника выполнения приемов, методические указания к выполнению приемов поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация, движения.
Тема 5. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	Массаж верхних и нижних конечностей, спины, воротниковой зоны, поясницы, живота, передней стенки грудной клетки. Особенности массажа лица и волосистой части головы.
Тема 6. Виды массажа.	Спортивный, лечебный, гигиенический, косметический, самомассаж, аппаратный. Методика, показания, противопоказания, последовательность применения

	массажных приемов.
<i>Тема 7. Формы массажа</i>	Общий массаж. Последовательность выполнения общего массажа по участкам тела. Методика выполнения частного массажа.
<i>Тема 8. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа.</i>	Методика проведения и приемы классического массажа. Применяемые приемы в финской системе массажа. Особенности методики и техники проведения шведского массажа.
<i>Тема 9. Виды спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.</i>	Спортивный массаж как составляющая часть спортивной тренировки. Предварительный массаж. Разминочный, тонизирующий, согревающий и расслабляющий предварительный спортивный массаж. Особенности проведения массажа после интенсивной мышечной нагрузки. Тренировочный спортивный массаж. Восстановительный массаж.
<i>Тема 10. Самомассаж в спортивной практике. Техника выполнения самомассажа по участкам тела.</i>	Методика выполнения самомассажа бедра, коленного сустава, икроножных и берцовых мышц. Самомассаж верхних конечностей. Общий и частный самомассаж в спортивной практике.
<i>Тема 11. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта.</i>	Особенности выполнения массажа, спортсменов игровых видов спорта. Методика и техника массажа спортсменов силовых видов спорта. Особенности проведения массажа пловцов, конькобежцев, велосипедистов.
<i>Тема 12. Методика массажа при спортивных травмах ушибах, разрывах мышц.</i>	Задачи и методика массажа при травмах суставов. Массаж при растяжении связочно - суставного аппарата. Методика лимфодренажного массажа. Методика массажа при разрывах мышц.
<i>Тема 13. Массаж при переломах костей конечностей.</i>	Методика и техника массажа при переломах костей верхних конечностей. Методика и техника массажа при переломах костей нижних конечностей. Подготовительный и основной массаж при переломах. Рефлекторный массаж при переломах.
<i>Тема 14. Массаж при травматическом бурсите. Массаж при контрактурах в суставах</i>	Методика и техника массажа при травматическом бурсите. Последовательность применения приемов массажа. Подготовительный и основной массаж при контрактурах суставов.
<i>Тема 15. Массаж при заболеваниях суставов.</i>	Основные клинические проявления воспалительных и обменно-дистрофических заболеваний суставов. Методика и техника выполнения массажа при артритах суставов верхних и нижних конечностей. Методика и техника выполнения массажа при деформирующих артрозах.
<i>Тема 16. Массаж в педиатрии.</i>	Особенности выполнения массажа детей по возрастным периодам. Массаж и гимнастика здоровых детей младенческого и раннего возраста. Массаж при мышечной кривошее.

<i>Тема 17.</i> Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни.	Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Понятие о плантографии. Методика массажа при плоскостопии.
<i>Тема 18.</i> Методика массажа при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	Массаж при невралгии тройничного нерва. Массаж при неврите лицевого нерва. Особенности выполнения методики массажа при детском церебральном параличе. Сегментарно-рефлекторный, трофический и точечный массаж при детском церебральном параличе
<i>Тема 19.</i> Методика и техника массажа при межреберной невралгии. Массаж при невралгии затылочного нерва.	Основные клинические проявления заболеваний центральной нервной системы. Особенности проведения массажа при межреберной невралгии. Массаж при невралгии затылочного нерва.
<i>Тема 20.</i> Массаж при патологиях мышечной ткани.	Массаж при патологиях мышечной ткани. Методика и техника массажа при миозите. Методика и техника массажа при миалгии.
<i>Тема 21 .</i> Массаж при остеохондрозах.	Методика и техника массажа при шейно-грудном остеохондрозе. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе.
<i>Тема 22.</i> Методика и техника выполнения массажа при гипертонической болезни.	Понятие о гипотонической болезни. Три стадии гипертонической болезни. Показания и противопоказания по применению массажа при гипертонической болезни. Методика и техника выполнения массажа при гипертонической болезни.
<i>Тема 23.</i> Методика и техника выполнения массажа при гипотонической болезни.	Понятие о гипотонической болезни. Показания и противопоказания по применению массажа при гипотонической болезни. Методика и техника выполнения массажа при гипотонической болезни.
<i>Тема 24.</i> Массаж при пороках сердца и миокардите.	Причины приобретенных пороков сердца. Методика и техника массажа при пороках сердца. Техника массажа при миокардите.
<i>Тема 25.</i> Массаж при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.	Задачи массажа при заболеваниях сердца. Особенности методики и техники выполнения массажа при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.
<i>Тема 26.</i> Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика и техника выполнения массажа при бронхите и пневмонии.	Значение и задачи массажа в комплексном лечении и реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Показания и противопоказания к проведению массажа. Методика и техника выполнения массажа при бронхите и пневмонии.
<i>Тема 27.</i> Методика и техника выполнения массажа при бронхиальной астме.	Методика и техника выполнения массажа при бронхиальной астме. Звуковая гимнастика при бронхиальной астме.
<i>Тема 28.</i> Методика и техника выполнения дыхательного массажа. Перкуссионный массаж.	Показания и противопоказания к выполнению перкуссионного массажа. Техника выполнения перкуссионного и дыхательного массажа. Сегментарно-рефлекторный массаж при заболеваниях легких.
<i>Тема 29.</i> Массаж при	Основные клинические проявления заболеваний

заболеваниях пищеварительной системы. Массаж при гастритах желудка.	желудка. Задачи и особенности проведения различных видов массажа в зависимости от секреторной функции желудка. Массаж при гастритах желудка.
<i>Тема 30.</i> Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.	Показания и противопоказания к назначению массажа при язвенной болезни. Сегментарный и классический массаж при язве желудка. Сегментарный и классический массаж при язве двенадцатиперстной кишки.
<i>Тема 31.</i> Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика проведения массажа при подагре.	Основные клинические проявления нарушений обмена веществ. Показания и противопоказания к применению массажа при подагре. Особенности проведения массажа при подагре с учетом клинических проявлений, стадии заболевания и возможных осложнений. Методика и техника выполнения массажа при подагре.
<i>Тема 32.</i> Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика проведения массажа при сахарном диабете.	Клиника, показания и противопоказания к выполнению массажа при сахарном диабете. Методика и техника выполнения массажа при сахарном диабете.
<i>Тема 33.</i> Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика массажа при ожирении.	Показания и противопоказания к применению массажа при ожирении. Особенности проведения массажа при ожирении с учетом клинических проявлений, стадии заболевания и возможных осложнений.

### Тематический план изучения дисциплины

Названия смысловых модулей и тем	Количество часов									
	очная форма					заочная форма				
	всего часов	в том числе				все го часов	в том числе			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р
<b>Содержательный модуль 1.Физиологические основы массажа и организация труда массажиста</b>										
Тема 1. История возникновения массажа.	6	2	2		2	6				6
Тема 2. Физиологические основы массажа.	8	2	2		4	8	2			6
Тема 3. Проведение массажа и организация труда массажиста. Показания и противопоказания к выполнению массажа.	8	2	2		4	8				8
<b>Содержательный модуль 2. Приемы и техника массажа</b>										
Тема 4. Основные и дополнительные приемы массажа.	10	2		4	4	10		2		8
Тема 5. Методика и техника выполнения массажа отдельных	10	2		4	4	10		2		8



частей тела										
Тема 6. Виды массажа.	10	2	2	2	4	10				10
<b>Содержательный модуль 3. Виды и формы массажа</b>										
Тема 7. Формы массажа. Общий и частный массаж.	10	2	2	2	4	10				10
Тема 8. Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа.	10	2	2	2	4	10				10
Тема 9. Виды спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.	10	2	2	2	4	10		2		8
Тема 10. Самомассаж в спортивной практике. Техника выполнения самомассажа по участкам тела.	12	2	2	4	4	12		2		10
<b>Содержательный модуль 4. Спортивный массаж</b>										
Тема 11. Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта.	10	2	2	2	4	10		2		8
Тема 12. Методика массажа при спортивных травмах ушибах, разрывах мышц.	10	2	2	2	4	10				10
Тема 13. Массаж при переломах костей конечностей.	10	2	2	2	4	10				10
Тема 14. Массаж при травматическом бурсите. Массаж при контрактурах в суставах.	10	2	2	2	4	10				10
<b>Содержательный модуль 5. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>										
Тема 15. Массаж при заболеваниях суставов.	8	2		2	4	8		2		6
Тема 16. Массаж в педиатрии. Особенности выполнения массажа детей по возрастным периодам.	10	2	2	2	4	10				10
Тема 17. Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни.	8	2		2	4	8		2		6
Тема 18. Методика массажа при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	8	2		2	4	8				8
<b>Содержательный модуль 6. Массаж при заболеваниях центральной нервной системы</b>										
Тема 19. Методика и техника массажа при межреберной невралгии. Массаж при невралгии затылочного нерва.	10	2	2	2	4	10		2		8
Тема 20. Массаж при патологиях мышечной ткани.	10	2	2	2	4	10				10

<i>Тема 21 . Массаж при остеохондрозах. Массаж при спондилезе.</i>	12	2	2	2	6	12		2		10
<b>Содержательный модуль 7.Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>										
<i>Тема 22. Методика и техника выполнения массажа при гипертонической болезни.</i>	10	2		2	6	10		2		8
<i>Тема 23. Методика и техника выполнения массажа при гипотонической болезни.</i>	10	2		2	6	10				10
<i>Тема 24. Массаж при пороках сердца и миокардите.</i>	12	2	2	2	6	12				12
<i>Тема 25. Массаж при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда</i>	12	2	2	2	6	12		2		10
<b>Содержательный модуль 8.Массаж при хронических неспецифических заболеваниях органов дыхания</b>										
<i>Тема 26. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика и техника выполнения массажа при бронхите.</i>	8	2		2	4	8		2		6
<i>Тема 27. Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика и техника выполнения массажа при пневмонии.</i>	8	2		2	4	8				8
<i>Тема 28. Методика и техника выполнения массажа при бронхиальной астме.</i>	12	2	2	2	6	12		2		10
<i>Тема 29. Методика и техника выполнения дыхательного массажа. ПеркуSSIONный массаж.</i>	12	2	2	2	6	12	2			10
<b>Содержательный модуль 9. Массаж при заболеваниях органов пищеварения</b>										
<i>Тема 30. Массаж при заболеваниях пищеварительной системы. Массаж при гастритах желудка.</i>	12	2	2	2	6	12				12
<i>Тема 31. Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцати - перстной кишки.</i>	12	2	2	2	6	12		2		10
<i>Тема 32. Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика проведения массажа при сахарном диабете и подагре.</i>	12	2	2	2	6	12		2		10
<i>Тема 33. Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика массажа при ожирении.</i>	12	2	2	2	6	12				12
<b>Всего</b>	<b>324</b>	<b>66</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>144</b>	<b>324</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		<b>290</b>

**5. Методические рекомендации для проведения лекционных, практических и лабораторных занятий.**

**Темы лекционных занятий**

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	История возникновения массажа.	2
2.	Физиологические основы массажа	2
3.	Проведение массажа и организация труда массажиста. Показания и противопоказания к выполнению массажа	2
4.	Основные и дополнительные приемы массажа.	2
5.	Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела	2
6.	Виды массажа.	2
7.	Формы массажа. Общий и частный массаж	2
8.	Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа.	2
9.	Виды спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.	2
10.	Самомассаж в спортивной практике. Техника выполнения самомассажа по участкам тела.	2
11.	Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта.	2
12.	Методика массажа при спортивных травмах ушибах, разрывах мышц.	2
13.	Массаж при переломах костей конечностей.	2
14.	Массаж при травматическом бурсите. Массаж при контрактурах в суставах.	2
15.	Массаж при заболеваниях суставов.	2
16.	Массаж в педиатрии. Особенности выполнения массажа детей по возрастным периодам.	2
17.	Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни.	2
18.	Методика массажа при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	2
19.	Методика и техника массажа при межреберной невралгии. Массаж при невралгии затылочного нерва.	2
20.	Массаж при патологиях мышечной ткани.	2
21.	Массаж при остеохондрозах. Массаж при спондилезе.	2
22.	Методика и техника выполнения массажа при гипертонической болезни	2
23.	Методика и техника выполнения массажа при гипотонической болезни	2

24.	Массаж при пороках сердца и миокардите.	2
25.	Массаж при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	2
26.	Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика и техника выполнения массажа при бронхите	2
27.	Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика и техника выполнения массажа при пневмонии.	2
28.	Методика и техника выполнения массажа при бронхиальной астме.	2
29.	Методика и техника выполнения дыхательного массажа. Перкуссионный массаж	2
30.	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы. Массаж при гастритах желудка.	2
31.	Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцати - перстной кишки.	2
32.	Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика проведения массажа при сахарном диабете и подагре.	2
33.	Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика массажа при ожирении.	2
<b>Всего</b>		<b>66</b>

#### Темы практических занятий

№ занятия	Название темы	Количество часов
1	История возникновения массажа. Физиологические основы массажа. Показания и противопоказания к выполнению массажа.	2
2.	Виды массажа. Классификация массажных приемов Гигиенические условия проведения массажа	2
3.	Основные и дополнительные приемы массажа	2
4.	Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	2
5.	.Классическая, финская, шведская и восточная системы массажа, формы массажа	2
6.	Виды спортивного массажа. Тренировочный, предварительный и восстановительный спортивный массаж.	2
7.	Самомассаж. в спортивной практике. Техника выполнения самомассажа по участкам тела.	2
8.	Особенности выполнения массажа с учетом вида спорта. Особенности выполнения массажа, спортсменов игровых видов спорта. Методика и техника массажа спортсменов силовых видов спорта.	2
9.	Методика массажа при спортивных травмах ушибах надрывах и разрывах мышц.	2
10.	Массаж в педиатрии. Особенности выполнения массажа детей по возрастным периодам. Массаж и гимнастика здоровых детей младенческого и раннего возраста.	2
11.	Массаж при переломах костей конечностей	2
12.	Массаж при нарушениях осанки и сколиотической болезни	2
13.	Методика и техника массажа при заболеваниях позвоночника. Массаж при остеохондрозе и спондилезе.	2
14.	Массаж при заболеваниях суставов. Массаж при плече лопаточном	2

	периартрите. Методика массажа при артрите и деформирующем артрозе	
15.	Массаж при травматическом бурсите. Массаж при контрактурах в суставах.	2
16.	Массаж при патологиях мышечной ткани. Техника массажа при миозите и миалгии.	2
17.	Методика массажа при детском церебральном параличе.	2
18.	Методика и техника массажа при межреберной невралгии. Массаж при невралгии затылочного нерва.	2
19.	Массаж при заболеваниях сердечно -сосудистой системы. Методика массажа при гипотонической и гипертонической болезни.	2
20.	Особенности методики и техники выполнения массажа при инфаркте миокарда, стенокардии, вегето-сосудистой дистонии.	2
21.	Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика массажа при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме.	2
22.	Методика и техника выполнения дыхательного массажа. Перкуссионный массаж.	2
23.	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы. Методика массажа при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки	2
24.	Массаж при нарушениях обмена веществ.	2
	<b>Всего</b>	<b>48</b>

#### Темы лабораторных занятий

№ занятия	Название темы	Количество часов
1.	Основные и дополнительные приемы массажа. Техника выполнения приемов, методические указания к выполнению приемов поглаживание и выжимание.	2
2.	Техника выполнения приемов, методические указания к выполнению приемов растирание и разминание.	2
3.	Техника выполнения приемов, методические указания к выполнению приемов вибрации и приемы движения.	2
4.	Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела. Массаж верхних и нижних конечностей, спины, воротниковой зоны, поясницы.	2
5.	Техника выполнения массажа живота, передней стенки грудной клетки. Особенности массажа лица и волосистой части головы.	2
6.	Техника и методика выполнения массажа по видам. Спортивный, лечебный, гигиенический, косметический и самомассаж.	2
7.	Последовательность выполнения общего массажа по участкам тела. Методика выполнения частного массажа.	2
8.	Методика выполнения тренировочного, предварительного и восстановительного спортивного массажа.	2
9.	Техника и методика выполнения самомассажа в спортивной практике.	2
10.	Техника выполнения самомассажа по участкам тела.	2
11.	Особенности выполнения массажа, спортсменов игровых видов спорта. Методика и техника массажа спортсменов силовых видов спорта. Особенности проведения массажа пловцов, конькобежцев,	2

	велосипедистов.	
12.	Методика массажа при спортивных травмах ушибах, разрывах мышц.	2
13.	Техника выполнения основного и подготовительного массажа при переломах костей конечностей.	2
14.	Техника массажа при травматическом бурсите. Последовательность применения приемов массажа. Подготовительный и основной массаж при контрактурах суставов.	2
15.	Методика и техника выполнения массажа при артритах суставов верхних и нижних конечностей. Методика и техника выполнения массажа при деформирующих артрозах	2
16.	Особенности выполнения массажа детей по возрастным периодам.	2
17.	Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Методика массажа при плоскостопии.	2
18.	Особенности выполнения методики массажа при детском церебральном параличе.	2
19.	Особенности проведения массажа при межреберной невралгии. Массаж при невралгии затылочного нерва.	2
20.	Методика и техника массажа при миозите. Методика и техника массажа при миалгии.	2
21.	Техника выполнения массажа при остеохондрозах. Массаж при спондилезе.	2
22.	Методика и техника выполнения массажа при гипертонической болезни.	2
23.	Методика и техника выполнения массажа при гипотонической болезни.	2
24.	Методика и техника выполнения массажа при пороках сердца и миокардите.	2
25.	Техника массажа при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.	2
26.	Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика и техника выполнения массажа при бронхите.	2
27.	Массаж при заболеваниях органов дыхания. Методика и техника выполнения массажа при пневмонии.	2
28.	Методика и техника выполнения массажа при бронхиальной астме.	2
29.	Методика и техника выполнения дыхательного массажа. Перкуссионный массаж.	2
30.	Массаж при заболеваниях пищеварительной системы. Массаж при гастритах желудка.	2
31.	Особенности проведения массажа при подагре с учетом клинических проявлений, стадии заболевания и возможных осложнений. Методика и техника выполнения массажа при подагре	2
32.	Методика и техника выполнения массажа при сахарном диабете.	2
33.	Особенности проведения массажа при ожирении с учетом клинических проявлений, стадии заболевания и возможных осложнений.	2
	<b>Всего</b>	<b>66</b>

**6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

### Организация самостоятельной работы студентов.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Тема 1. История применения массажа. Массаж в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме. Развитие массажа у славянских народов. Внос российских ученых в развитие массажа. Роль Ивана Саркизова - Серазини в становлении спортивного массажа. Влияние массажа на нервную систему, кровеносную, лимфатическую, мышечную и суставной аппарат. Место массажа среди других методик лечения и оздоровления.	4
2.	Тема 2 Требования к массажисту, массируемому и к массажному кабинету. Правила работы массажиста. Мышечная система и функции мышц человека.	4
3.	Тема 3. Массажные единицы. Усовершенствование техники выполнения основных и дополнительных приемов массажа.	4
4.	Тема 4. Основные рекомендации по массажу в различных областях тела. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела.	6
5.	Тема 5 Усовершенствование техники выполнения приемов массажа. Приемы массажа, применяемые в классической, финской, шведской и восточной системах массажа.	6
6.	Тема 6. Формы массажа, применяемые в тренировочном спортивном массаже.	4
7.	Тема 7. Восстановительный самомассаж в спортивной практике. Методика выполнения самомассажа бедра, коленного сустава, икроножных и берцовых мышц. Техника выполнения самомассажа по участкам тела.	6
8.	Тема 8. Особенности выполнения массажа, спортсменов игровых видов спорта. Методика и техника массажа спортсменов силовых видов спорта. Методика массажа пловцов.	6
9.	Тема 9. Методика лимфодренажного массажа при травмах коленного сустава, плечевого сустава.	4
10.	Тема 10 Сегментарно-рефлекторный массаж. Массаж паравертебрального отдела позвоночника.	6
11.	Тема 11 Массаж лица и шеи. Косметический массаж.	4
12.	Тема 12. Вибрационные приборы в антицеллюлитном массаже.	4
13.	Тема 13. Гигиенический массаж. Массаж в условиях бани. Методика и техника выполнения баночного массажа и апитмассажа.	4
14.	Тема 14. Акупунктура и акупрессура. Массаж рефлексогенных зон кистей и стопы Точечный массаж. Биологически активные зоны.	4
15.	Тема 15 Периостальный и соединительно-тканый массаж.	4
16.	Тема 16. Методика и техника выполнения баночного массажа.	4
17.	Тема 17. Вибромассаж, пневмомассаж, гидромассаж.	4
18.	Тема 18. Массаж в педиатрии. Особенности выполнения массажа детей при мышечной кривошее.	6
19.	Тема 19. Массаж после снятия иммобилизации при переломах костей конечностей.	4

20.	Тема 20. Массаж при сколиотической болезни.	4
21.	Тема 21. Методика и техника массажа при заболеваниях позвоночника. Массаж паравerteбрального отдела позвоночника при остеохондрозе и спондилезе.	4
22.	Тема 22. Массаж при заболеваниях суставов. Массаж при плече лопаточном периартрите. Методика массажа при артрите и деформирующем артрозе	4
23.	Тема 23. Массаж при травматическом бурсите. Массаж при контрактурах в суставах.	4
24.	Тема 24. Техника массажа при миозите и миалгии в сочетании с физиотерапевтическими процедурами. Баночный и апимассаж.	4
25.	Тема 25. Методика массажа при детском церебральном параличе. Трофический массаж.	4
26.	Тема 26. Методика и техника массажа при неврите седалищного нерва..	4
27.	Тема 27. Сегментарно-рефлекторный. массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	6
28.	Тема 28. Особенности методики и техники выполнения наружного массажа сердца.	6
29.	Тема 29. Массаж при заболеваниях органов дыхания в сочетании с физиотерапевтическими процедурами.	6
30.	Тема 30 . Методика и техника выполнения дыхательного массажа. Перкуссионный массаж.	4
31.	Тема 31. Массаж при заболеваниях пищеварительной системы. Методика массажа при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока.	4
32.	Тема 32.. Массаж при нарушениях обмена веществ. Методика антицеллюлитного массажа.	6
<b>Всего</b>		<b>144</b>

## 7. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

### 1. Ошибками при выполнении приемов "поглаживания" являются:

- а) разведение пальцев, неплотное их прилегание;
- б) движения выполняются по ходу лимфотока, не смещая поверхность кожи
- в) 24-26 движений в мин.;
- г) движения без усилия;
- д) кожа смещается за кистью.

### 2. "Накатывание" и "сдвигание" относятся к:

- а) растиранию;
- б) разминанию;
- в) вибрации;
- г) поглаживанию
- д) движениям.

### 3. Спортивный массаж делится на:

- а) лечебный;
- б) гигиенический;
- в) сегментарный;
- г) предварительный;
- д) косметический.

### 4. Максимальное расслабление мышцы достигается при отведении плеча от туловища:

- а) на 95°;



- б) на  $90^0$ ;
- в) на  $45^0$ ;
- г)  $35^0$ ;
- д)  $110^0$ .

д) движениям.

**5. Концентрическое поглаживание выполняется:**

- а) на плоских мышцах;
- б) на крупных суставах;
- в) на мышцах спины;
- г) на крупных мышцах;
- д) на волосистой части головы.

**6. Ударные приемы относятся к:**

- а) прерывистой вибрации;
- б) непрерывистой вибрации;
- в) лабильной;
- г) стабильной;
- д) выжиманию.

**7. Основателем шведского массажа является:**

- а) И.М. Саркизов-Серазини;
- б) П. Линг;
- в) А.Е. Щербак;
- г) В.И. Васичкин;
- д) М.Р. Гейг.

**8. Сеанс общего массажа начинают с массажа мышц:**

- а) спины;
- б) рук;
- в) ног;
- г) головы;
- д) живота.

**9. Спортивный массаж не включает подвиды:**

- а) способствующий повышению тренированности;
- б) сохраняющий спортивную форму;
- в) повышающий уровень развития физических качеств;
- г) успокаивающий;
- д) лечебный.

**10. Ошибкой при выполнении приемов поглаживания считается если:**

- а) пальцы разведены;
- б) неплотно прилегают к массируемой поверхности;
- в) скользят по коже, пальцы сомкнуты;
- г) пальцы смещают кожу в различных направлениях;
- д) не достают до костяного ложа.

**Образец модульного контроля**

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Программа подготовки

**Академический бакалавр**

Семестр

**VI**

Учебная дисциплина

**Массаж и реабилитационный массаж**

**Модульная контрольная работа №1.**

1. Приемы разминание. Физиологическое значение и виды разминаний.
2. Особенности выполнения спортивного массажа.
3. Методика массажа спины.
4. Финская и шведская система массажа.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры. Протокол № от «  
» 2019 г.

Зав. кафедрой  
Экзаменатор

к.мед.н. доцент Гришун Ю.А.  
ст.преподаватель Якушонок Н.В.

### ***Критерии оценивания модульного контроля***

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5 б
Задание 2	5 б
Задание 3	5 б
Задание 4	5 б
<b>Всего</b>	<b>20 баллов</b>

### **8. Примерный перечень тем для реферативной работы**

1. Виды спортивного массажа.
2. Особенности техники выполнения массажа по видам спорта.
3. Массаж общий и частный в спортивной практике.
4. Формы массажа.
5. Массаж при спортивных травмах.
6. Особенности выполнения массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях.
7. Методика массажа при переломах.
8. Массаж, способствующий восстановлению спортсменов после нагрузок
9. Криомассаж в спортивной практике.
10. Восстановительный спортивный массаж в условиях сауны, бани.
11. Особенности выполнения массажа при спортивных травмах.
12. Общий и частный тренировочный спортивный массаж.

### **9. Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Массаж и реабилитационный массаж»**

1. Исторические сведения о развитии массажа
2. Развитие массажа в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме. Развитие массажа у славянских народов.
3. Работы отечественных ученых по методикам и физиологическому обоснованию массажа. Выдающиеся работы по массажу зарубежных ученых.
4. Внос российских ученых М.Я. Мудрого, Г.А. Захарьина, В.И. Заблудовского, И. М. Саркизова – Серазини.
5. Анатомические основы массажа. Общие сведения о строении скелета человека.
6. Мышечная система человека. Мышечные группы верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, шеи и туловища.
7. Топография сосудистой системы и периферической нервной системы по участкам тела.
8. Лимфатическая система. Размещение сети лимфатических сосудов и узлов.
9. Кожа и ее строение (кожные рецепторы и сосудистая сеть).

10. Физиологические основы массажа. Массаж, как модификация пассивных движений.

11. Преимущество массажа перед пассивными движениями (дифференциальное влияние на отдельные ткани организма). Механизм действия массажа на кожу.

12. Механизм действия массажа на суставы, связки, сухожилия, мышцы.

13. Механическое воздействие массажа на организм спортсмена. Механизм действия массажа на кровеносную и лимфатическую систему

14. Механизм действия массажа на нервную систему.

15. Механизм действия массажа на дыхательную систему.

16. Механизм действия массажа на обмен веществ и функцию выделения.

17. Влияние массажа на общее состояние и самочувствие спортсмена.

Тренирующее действие массажа на сосудистую систему и сердце,

повышение обменных процессов в мышечной ткани. Усиление кровоснабжения и выведение конечных продуктов обмена. Улучшение сократительной функции мышц.

18. Общие показания и противопоказания к выполнению массажа.

19. Гигиенические требования к проведению массажа. Массажный кабинет и его оборудование, требования к массажному столу.

20. Требования к массажисту и пациенту. Уход за руками массажиста, подготовка к массажу.

21. Схема исходного положения массируемого и показатели физиологического расслабления мышц.

22. Массажные средства, применяемые при выполнении массажа. Влияние противовоспалительных мазей на мышцы и ткани.

23. Классификация массажных приемов. Свойства массажных приемов и последовательность выполнения, функциональное назначение приемов массажа.

24. Приемы массажа и последовательность выполнения.

25. Особенности технического выполнения приемов массажа - «поглаживание» и его разновидности. (Прямолинейное, зигзагообразное, попеременное, concentрическое, поглаживание-глажение, крестообразное, щипцеобразное поглаживание).

26. Методические указания к проведению поглаживания. Возможные ошибки при выполнении приемов поглаживания.

27. Особенности выполнения поглаживания на различных участках тела.

28. Приемы «Выжимание». Особенности техники выполнения выжимания и его разновидности:

29. Выжимание ребром ладони; выжимание большим пальцем; основной ладони; выжимание обхватом; выжимание обхватом со скручиванием; выжимание подушечками пальцев; предплечьем

30. Методические указания к проведению выжимания. Особенности проведения выжимания на разных участках тела.

31. Приемы «Разминание». Особенности технического выполнения разминания и его разновидности.

32. Техника выполнения ординарного разминания, ординарного двумя руками, двойное кольцевое разминание, двойное одинарное, поперечное, валяние, накатывание, растяжение, надавливание, щипцеобразное разминание.

33. Методические указания к проведению разминаний. Возможные ошибки при выполнении приемов. Особенности проведения разминания на различных участках тела.

34. Приемы «Растирание»

35. Особенности технического выполнения растирания и его разновидности.

36. Методические указания к проведению растирания.

37. Приемы ручной вибрации. Особенности технического выполнения ручной вибрации ее разновидности: техника выполнения прерывистой, стабильной, лабильной вибрации.

38. Особенности проведения ручной вибрации на различных участках тела.

39. Ударные приемы. Особенности технического выполнения ударных приемов и их разновидности.
40. Техника выполнения пунктирования, поколачивания, рубления, похлопывания, стегания.
41. Техника выполнения и физиологическое воздействие лабильная вибрация: потряхивание, встряхивание, подталкивание, сотрясение.
42. Физиологическое действие вибрации на организм.
43. Приемы «движения». Особенности технического выполнения движений и их разновидности
44. Методические особенности проведения движений. Возможные ошибки. Особенности проведения движений на различных видах суставов.
45. Массаж задней поверхности тела. Особенности массажа спины. Массаж воротниковой зоны и шеи.
46. Массаж верхних конечностей: массаж плеча, массаж локтевого сустава, массаж предплечья, массаж ладонной поверхности кисти и пальцев.
47. Массаж ягодиц, бедра, коленного сустава, голени
48. Массаж поверхности стопы и пальцев.
49. Методические рекомендации, показания и методика, последовательность выполнения приемов массажа.
50. Массаж передней поверхности тела. Массаж грудной клетки,
51. Особенности массажа живота.
52. Показание и противопоказание. Методика массажа, техника массажа.
53. Массаж волосистой части головы, лица. Подготовка кожи лица и шеи к проведению массажа. Линии минимального растягивания кожи и их направления.
54. Методические рекомендации. Массаж лба, носа, круговой мышцы глаза, рта и подбородка. Массаж ушных раковин. Показания, продолжительность, методика.
55. Виды, системы и формы массажа.
56. Шведская система массажа. Финская система массажа.
- 57 Классическая система массажа.
- 58 Восточная система массажа
- 59 Точечный массаж.
60. Сегментарно-рефлекторный массаж.
- 61.. Общий массаж, локальный массаж, парный массаж, взаимный массаж, методики массажа.
62. Виды массажа: спортивный, лечебный, гигиеничный, косметический, самомассаж.
63. Спортивный массаж. Виды спортивного массажа.
64. Спортивный массаж вместе с бальнеологическими и физиотерапевтическими процедурами при реабилитации спортсменов.
65. Тренировочный спортивный массаж. Массаж, который содействует повышению тренированности. Массаж, сохраняющий спортивную форму
66. Массаж, повышающий уровень развития физических качеств. Цель тренировочного спортивного массажа и методика.
67. Предварительный спортивный массаж, цель массажа и его разновидности.
68. Массаж в предстартовом состоянии, согревающий, успокаивающий, возбуждающий и мобилизующий.
69. Восстановительный спортивный массаж. Цель, методика, продолжительность спортивного восстановительного массажа.
70. Самомассаж. Показание и противопоказание к выполнению самомассажа
- 71.. Методика выполнения самомассажа бедра, коленного сустава, икроножных, и берцовых мышц.
72. Самомассаж ягодиц, пояснично-крестцовой области.
73. Самомассаж верхних конечностей.
74. Гигиеничный самомассаж .

75. Общий и частный гигиеничный самомассаж.
76. Приемы и последовательность выполнения самомассажа, массаж в условиях бани и сауны.
77. Спортивный массаж в циклических видах спорта.
78. Особенности выполнения массажа спортсменов в игровых видах спорта.
79. Спортивный массаж в единоборствах.
80. Массаж спортсменов, занимающихся гимнастикой.
81. Особенности выполнения массажа у пловцов.
82. Методика применения массажа при спортивных травмах, растяжениях сухожилий, переломах.
83. Методика применения массажа при повреждениях фасций, мышц.
84. Методика применения массажа при миозитах, миалгии.
85. Лимфодренажный массаж. Его применение в спортивной практике
86. Методика массажа при периостите.
87. Применение мазей и растирок в спортивном массаже.
88. Сегментарно - рефлекторный массаж в спорте.
89. Аппаратный массаж. Показания и противопоказания к аппаратному массажу.
90. Особенности техники выполнения массажа при сколиозе.
91. Методика массажа при гипотонической болезни.
92. Методика массажа при гипертонической болезни.
- 93 Методика при сколиотической болезни
- 94 Методика массажа при спортивных травмах.
- 97 Особенности методики массажа при переломах
98. Сегментарно-рефлекторный массаж при остеохондрозе.
99. Точечный массаж. Рефлекторные зоны по Уманской
100. Особенности методики восстановительного массажа после больших спортивных нагрузок.

### **10. Образец экзаменационного билета.**

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Программа подготовки	<b>Академический бакалавр</b>
Семестр	<b>VI</b>
Учебная дисциплина	<b>Массаж и реабилитационный массаж</b>

#### **Билет №1.**

1. Физиологическое влияние приемов выжимание на организм.
2. Особенности выполнения массажа спортсменов в игровых видах спорта.
3. Методика массажа верхних конечностей.
4. Восстановительный спортивный массаж.
5. Массаж при спортивных травмах.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры Протокол № от «  
» 2019 г.

Зав. кафедрой

к.мед.н.Гришун Ю.А.

Экзаменатор

ст.преподаватель Якушонок Н.В.

**7.**

### ***Критерии оценивания экзамена***

<b>Номер задания</b>	<b>Количество баллов</b>
Задание 1	10 б
Задание 2	10 б
Задание 3	10 б
Задание 4	10 б
Задание 5	10 б
<b>Всего</b>	<b>50 баллов</b>

## **11. Критерии оценивания знаний по дисциплине**

Форма итогового контроля дисциплины – зачёт и экзамен. Форма промежуточного контроля – контрольная работа по пройденным темам. Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты и задания.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий. Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, оценку активности студентов на практических занятиях и положительную динамику показателей их технической подготовленности к выполнению массажа. При подсчете баллов промежуточной аттестации предусмотрено начисление бонусных баллов за активность, проявленную студентом на лабораторных занятиях.

### **Шкала оценивания: национальная и ECTS**

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По шкале ECTS	Оценка по национальной шкале	
		Для экзамена, курсового проекта (работы), практики	Для зачета
90-100	A	Отлично	зачтено
80-89	B	Хорошо	
75-79	C		
70-74	D	Удовлетворительно	
60-69	E		
35-59	FX	Неудовлетворительно	Не зачтено - с возможностью повторной аттестации
0-34	F	Неудовлетворительно с обязательным повторным изучением дисциплины	Не зачтено с обязательным изучением дисциплины

## **12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Материально-техническое обеспечение**

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийным проектором и доской. Практические и лабораторные занятия проводятся в аудитории оснащенной массажными кушетками, простынями, тальком, аптечкой первой медицинской помощи, круглыми валиками, полотенцами. Доступ к комплектам библиотечного фонда и методическим материалам, разработанным на кафедре.

### 13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие электронной версии
<b><i>Основная литература</i></b>			
1.	Бирюков А.А. Массаж М.: Физкультура и спорт, 1991.- 286 с.	16	+
2.	Бирюков А.А. Спортивный массаж М.: Ф и 1981.-287 с.	23	-
	Зотов В.П. Спортивный массаж К.: Здоровье 198.-280 с.	60	
3.	Дубровский В.И. Спортивный массаж М.: Шаг; 1994	12	+
4.	Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу- М.:Медицина, 1983. -288 с.	22	-
5.	Макаров В.А. Спортивный массаж / В.А. Макаров – М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 207 с.	44	+
<b><i>Дополнительная литература</i></b>			
1.	Ефименко П.Б. Техника и методика классического массажа. Х.: ОВС; 2007.-320 с.	22	-
2.	Лувсан Ж Спортивный массаж М.: Цитадель-трейд 2006.-280 с.	4	-
3.	Гольдин Э.А. Самомассаж М.: Вильямс 2005.-288с.	3	-
<b><i>Список авторских методических разработок</i></b>			
1.	Якушонок Н.В. Спортивный массаж МР 2007.-60 с.	1	+
2.	Якушонок Н.В. Массаж МР 2016.-77 с.	1	+

### 14. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» - <http://library.donnu.ru>
2. Программа дистанционного обучения по физическому воспитанию [Электронный ресурс] для студентов I- IV курсов / Донецкий нац. ун-т. - Донецк: ДонНУ, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD ROM).