



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета физической культуры и  
спортивного мастерства  
Р.А. Козлов  
«28» сентября 2018 г.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Направление подготовки  
44.03.01. Педагогическое образование

Профиль программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
Заочная

Факультет

*Физической культуры и спортивного мастерства*

Кафедра  
Курс

*Спортивного совершенствования*  
5

Магнитогорск  
2018 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОиН РФ от 04.12.2015г. № 1426.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «30» августа 2018 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой

 / В.В. Алонцев /

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «28» сентября 2018 г., протокол № 1

Председатель  / Р.А. Козлов /

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры  
физической культуры

 / О.В. Сприкут /

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б.н., доцент

 / Е.Г. Цапов /



## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование у студентов целостного представления об основах лечебной физической культуры и массажа.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» входит в вариативную часть блока 1 образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения в университете курсов «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Адаптивная физическая культура», «Спортивная медицина», «Восстановление работоспособности спортсмена», «Физиология физического воспитания и спорта», «Возрастная морфология».

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура и массаж» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОК-6: способность к самоорганизации и самообразованию</b>	
Знать:	анатомо-физиологические и гигиенические основы ЛФК и массажа с учетом индивидуальных особенностей; классификацию и характеристику основных и специальных видов массажа; общие принципы проведения и методику проведения лечебной физической культуры с учетом пола, возраста, состояния человека; особенности проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта
Уметь:	формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения
Владеть:	общими и специальными приемами проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта
<b>ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</b>	
Знать:	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого
Уметь:	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого

Владеть:	выполнять приемы поглаживания, выжимания, разминания, растирания, вибрации, активных и пассивных движений, а также сотрясающих и ударных приемов; составлять общий и специальный комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы
<b>ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</b>	
Знать:	Методику проведения ЛФК и массажа при различных заболеваниях; Технику выполнения специальных упражнений с учетом характера и степени заболеваний, а так же возрастных категорий людей
Уметь:	Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию
Владеть:	приемами проведения ЛФК и массажа с учетом патологий

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 13 акад. часов:
  - аудиторная – 10 акад. часов;
  - внеаудиторная – 3 акад. час
- самостоятельная работа – 154 акад. часов;
- контроль – 12,6 часов

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>1. Общие вопросы ЛФК</b>								
1.1. Общая характеристика лечебной физической культуры. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по ЛФК	5				10	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
1.2. Организация проведения ЛФК	5	2			10	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
1.3. Средства и методы ЛФК	5			2	13, 7	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>33, 7</b>			

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>2. Методы ЛФК при различных заболеваниях</b>								
2.1. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5	0,5			2	– разработка комплекса упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.2. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	5	0,5			2	– разработка комплекса упражнений при заболеваниях дыхательной системы; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.3. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии	5	0,5			2	– разработка комплекса упражнений в травматологии и ортопедии; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.4. Лечебная физкультура при нарушении осанки (Лардотский кифоз и сколиоз)	5	0,5		0,5	2	– разработка комплекса упражнений при нарушении осанки; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.5. Лечебная физкультура при заболеваниях ЖКТ	5			0,5	4	– разработка комплекса упражнений при заболеваниях ЖКТ; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.6. Особенности занятий ЛФК с различными возрастными группами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	5			0,5	6	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
2.7. Использование нетрадиционных методов реабилита-	5			0,5	9,3	– Подготовка реферата – поиск дополнительной информации по за-	Составление ком-	ОК-6, ОП

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)		Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия				
ции в ЛФК					данной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы	плекса упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации	К-2, ПК-1 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>27,7</b>		<b>Зачет</b>	
<b>3. Общие вопросы массажа</b>							
3.1. Физиологическое влияние массажа на организм. Лечебный массаж	5			5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
3.2. Организация проведения массажа	5		0,5/0,5 И	5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
3.3. Спортивный массаж.	5		0,5/0,5 И	35	– подготовка доклада по теме: Проведение спортивного массажа во время спортивной тренировки, соревнований, перед подготовкой к спортивному выступлению; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
3.4. Санитарно-гигиенические требования к проведению массаж.	5			5	– подготовка доклада по теме Оценка оснащения кабинета массажиста; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>			<b>1/И</b>	<b>50</b>			
<b>4. Приемы массажа</b>							
4.1. Поглаживание	5		0,25/0,25 И	5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, слова-	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2,

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						рями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		ПК-1 ЗУВ
4.2. Разминание	5			0,25/ 0,25 И	5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.3. Вибрация	5			0,25/ 0,25 И	5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.4. Выжимание	5			0,25/ 0,25 И	5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.5. Встряхивание.	5				5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.6. Поколачивание.	5				5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.7. Точечный массаж.	5				5	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
4.8. Правила проведения общего массажа.	5				8	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Выполнение приема массажа	ОК-6, ОП К-2, ПК-1 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>				<b>1/ИИ</b>	<b>43</b>		<b>Экзамен</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>4</b>		<b>6/2И</b>	<b>154</b>		<b>Зачет, Экзамен</b>	

И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## **5 Образовательные и информационные технологии**

Используются следующие виды лекций.

1. Проблемная лекция. Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. При этом выдвигаемая проблема не имеет однотипного готового решения. Данный тип лекции строится таким образом, что деятельность студента по ее усвоению приближается к поисковой, исследовательской. Обязателен диалог преподавателя и студентов.

2. Информационные лекции

3. Лекция с разбором конкретной ситуации; студенты совместно анализируют и обсуждают представленный материал.

На практических занятиях используются следующие приемы:

1. Решение ситуационных задач, требующих имитации действий при различных состояниях человека.

2. Тесты.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

### ***Темы рефератов***

1. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК на физио-роллах
2. Использование элементов антигравитационной йоги в ЛФК
3. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Акрройога)
4. Использование фитнес резинки в ЛФК
5. Использование нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (антикравитационная йога)
6. Методика реабилитации по системе С.М. Бубновского
7. Методика реабилитации по системе В.И. Дикуля

### ***Тестовые вопросы:***

1. ЛФК изучает и решает вопросы:

- а. профилактика заболеваний
- б. функции различных органов
- в. влияние физических упражнений на организм больного
- г. факторы природы

2. Тактика ЛФК включает следующие направления:

- а. гигиеническое
- б. профилактическое
- в. реабилитационное
- г. социальное

3. ЛФК требует знаний в области:

- а. фармакологии (лекарственные препараты)
- б. физиотерапии (физические методы лечения)
- в. гигиены

г. спортивной медицины

4. Определите последовательность влияния средств ЛФК:

- а. нормализующее действие
- б. стимулирующее (тонизирующее)
- в. компенсаторное
- г. трофическое

5. Отличие ЛФК от урока физической культуры:

- а. занятие с группой
- б. большая продолжительность занятий
- в. разнообразие упражнений

- г. занятия обеспечивающие профилактический эффект
6. Контроль за занимающимися ЛФК осуществляется по:
- пульсу
  - эмоциональному состоянию
  - слабой активности занимающегося
  - факторам внешней среды
7. Занятия ЛФК со школьниками должны учитывать:
- особенности ЦНС (образование условных рефлексов)
  - слабое физическое развитие
  - развитие физических качеств
  - принцип координации движений
8. Учет эффективности ЛФК в терапии осуществляется по:
- показателям антропометрии
  - лабораторным анализам
  - подвижности суставов
  - функциональным пробам
9. В работу методиста-инструктора по ЛФК входит:
- организационная работа
  - методическая работа
  - проведение научных исследований
  - санитарно-просветительная работа
10. В первой половине 19 века лечебное действие дозированных физических нагрузок установил:
- Н.И. Пирогов
  - Г.И. Сокольский
  - М.Я. Мудров
  - П.Ф. Лесгафт
11. В 1927 году гимнастику для больных с различными степенями искривления позвоночника предложил:
- П.Ф. Лесгафт
  - Г.А. Захарьин
  - Г. Клапп
  - Ф.А. Манассеин
12. Профилактический и лечебный эффект при дозированной тренировке возможен при соблюдении следующего принципа:
- систематичности
  - практичности
  - логичности
  - статичности
13. Процедура лечебной гимнастики включает \_\_\_\_\_ раздела (ов):
- 3
  - 5
  - 2
  - 4
14. К циклическим упражнениям относятся:
- прыжки
  - метание
  - плавание
  - единоборства
15. Выделяют \_\_\_\_\_ метода проведения процедур лечебной гимнастики:

а. 2

б. 4

в. 6

г. 3

16. К ациклическим упражнениям относится:

а. ходьба

б. спортивные игры

в. гребля

г. бег

17. Физические упражнения не включают:

а. гимнастические

б. релаксационные

в. спортивно-прикладные

г. игры

18. К средствам ЛФК не относятся:

а. лечебная гимнастика

б. массаж

в. закаливание

г. фитнес

19. Для оценки функционального состояния "мышечного корсета" при нарушении осанки

необходимо измерить все, кроме:

а. силы мышц брюшного пресса

б. силы мышц спины

в. силы боковых мышц

г. становой силы

20. Периоды реабилитации в травматологии:

а. иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный

б. вводный, основной, заключительный

в. первый, второй, третий

г. острый, подострый

21. Формы ЛФК при лечении травмы включает:

а. лечебной гимнастики

б. упражнений в воде

в. самостоятельных занятий

г. механотерапии

22. В постиммобилизационном периоде при переломе кости изменения в конечности

характеризуются:

а. тугоподвижности в суставах

б. снижения мышечной силы

в. облитерирующего атеросклероза сосудов конечности

г. болезненности при движениях

23. Основная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы:

а. закупорка коронарной артерии тромбом

б. воздействие бактерий

в. снижение двигательной активности

г. нерациональная организация тренировочного процесса

24. Факторами риска при гипертонической болезни являются:

а. длительные наклоны головы

б. упражнения для брюшного пресса

в. упражнения с задержкой дыхания

г. прыжки, подскоки

25. Факторы риска у детей провоцирующие заболевания сердечно-сосудистой системы:

- а. длительные наклоны головы
- б. прыжки, подскоки
- в. упражнения для брюшного пресса
- г. упражнения с задержкой дыхания

26. Упражнения для тренированности тонуса сосудов:

- а. рассеивание нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей
- б. упражнения с подниманием рук (ног)
- в. кратковременное выполнение упражнений в потягивании
- г. маховые движения ногами

27. Специальные упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания:

- а. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- б. упражнения, укрепляющие мимические мышцы
- в. дыхательные упражнения
- г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

28. Специальные упражнения применяются при бронхиальной астме:

- а. упражнения циклического характера
- б. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- в. упражнения, снижающие тонус гладкой мускулатуры бронхов
- г. упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы

29. Противопоказаны физические упражнения при бронхиальной астме:

- а. длительные наклоны головы
- б. упражнения с натуживанием
- в. упражнения с задержкой дыхания
- г. прыжки, подскоки

30. Специальные упражнения применяются при ожирении:

- а. дыхательные упражнения
- б. упражнения в расслаблении
- в. упражнения для разгибателей пальцев и кисти
- г. упражнения циклического характера

31. Признаком сутулости является:

- а. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза
- б. структурные изменения в позвонках
- в. увеличение грудного кифоза
- г. нарушение двигательной функции

32. Признаком плоской спины является:

- а. укорочение грудино-ключично-сосцевидной мышцы
- б. увеличение грудного кифоза
- в. нарушение двигательной функции
- г. уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза

33. Специальные упражнения применяемые при нарушениях осанки:

- а. на растягивание
- б. для мышц спины и брюшного пресса
- в. для мелких и средних мышечных групп, дыхательные
- г. в статическом напряжении мышц

34. Разновидности ударных приемов массажа:

- а. встряхивание, потряхивание
- б. гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
- в. двойное кольцевое, ординарное
- г. похлопывание, поколачивание, рубление

35. Разновидности приемов разминания при выполнении массажа:
- встряхивание, потряхивание
  - похлопывание, поколачивание, рубление
  - двойное кольцевое, ординарное
  - гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
36. Назовите разновидности приемов поглаживания при выполнении массажа:
- гребнеобразное, концентрическое, щипцеобразное
  - встряхивание, потряхивание
  - похлопывание, поколачивание, рубление
  - двойное кольцевое, ординарное

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ОК-6: способность к самоорганизации и самообразованию</b>		
Знать	анатомо-физиологические и гигиенические основы ЛФК и массажа с учетом индивидуальных особенностей; классификацию и характеристику основных и специальных видов массажа; общие принципы проведения и методику проведения лечебной физической культуры с учетом пола, возраста, состояния человека; особенности проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки показателей физического развития лиц различного возраста.</li> <li>2. Медицинские группы здоровья и их характеристика.</li> <li>3. Понятие об оптимальном двигательном режиме.</li> <li>4. Показания и противопоказания к тренирующим физическим нагрузкам.</li> <li>5. Стадии формирования долговременной адаптации к физической нагрузке.</li> <li>6. Классификация функциональных проб и тестов.</li> <li>7. Типы реакции сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку.</li> <li>8. Определение зоны ЧСС для аэробных физических нагрузок.</li> <li>9. Организация медицинского наблюдения за занимающимися ЛФК.</li> <li>10. Временные противопоказания для занятий физкультурой и спортом.</li> </ol> <p><i>Перечень вопросов для подготовки к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Абсолютные противопоказания для занятий спортом.</li> <li>2. Основные разделы работы спортивного врача.</li> <li>3. Методика и режим спортивных тренировок.</li> <li>4. Профилактика нарушений состояния здоровья.</li> <li>5. Понятие о перетренированности и перенапряжении.</li> <li>6. Особенности врачебного наблюдения за спортсменками.</li> <li>7. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом.</li> <li>8. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований.</li> <li>9. Роль ЛФК в процессе реабилитации.</li> <li>10. Общие правила назначения дозированных физических нагрузок.</li> <li>11. Средства ЛФК.</li> <li>12. Классификации гимнастических упражнений.</li> <li>13. Определение и характеристики двигательных режимов.</li> <li>14. Формы применения ЛФК.</li> <li>15. Принципы построения процедуры лечебной гимнастики.</li> <li>16. Дополнительные средства ЛФК: массаж, механотерапия.</li> <li>17. Принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																								
Уметь	формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения	<p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что Вы понимаете под понятием «массажные единицы»?</li> <li>2. Какие Вы знаете массажные приемы?</li> <li>3. Как выполняется прием поглаживания.</li> <li>4. Как выполняется прием растирания.</li> <li>5. Как выполняется прием смещение.</li> <li>6. Как выполняется прием выжимания.</li> <li>7. Как выполняется прием разминания.</li> <li>8. Как выполняется прием надавливания.</li> <li>9. Как выполняется ударные и вибрационные приемы.</li> <li>10. Формы кинезотерапии</li> <li>11. Механизм лечебного действия средств кинезотерапии обеспечивается за счет чего?</li> <li>12. Этиология сколиоза позвоночника</li> <li>13. Какие виды разминаний вы знаете?</li> <li>14. В чем особенность выполнения выжимания?</li> <li>15. Какой частью руки выполняется выжимание?</li> <li>16. В чем особенность массажного приема надавливание?</li> <li>17. Какие задачи можно решить с помощью надавливаний?</li> <li>18. В чем различие ударных и вибрационных приемов?</li> <li>19. В каких случаях выполняются вибрационные, в какие – ударные?</li> <li>20. Какая роль ЛФК в процессе реабилитации?</li> <li>21. Какие общие правила назначения дозированных физических нагрузок</li> </ol>																								
Владеть	общими и специальными приемами проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Опишите за счет чего происходит восстановление и возмещение утраченной функции в процессе компенсации .</li> <li>2). Опишите средства ЛФК</li> <li>3). Какие бывают противопоказания к назначению средств кинезотерапии?</li> <li>4). Опишите средства кинезотерапии:</li> <li>5). Что влияет на дозу физической нагрузки в кинезотерапии?</li> <li>6) Традиционные и нетрадиционные виды и формы массажа.</li> <li>7) Особенность выполнения поглаживание и растирание</li> </ol> <p><b>Практические задания:</b></p> <p>- подготовить план выполнения основных приемов массажа</p> <p>- Заполните таблицу:</p> <table border="1" data-bbox="687 1738 1535 2085"> <thead> <tr> <th data-bbox="687 1738 900 1877">Прием массажа</th> <th data-bbox="900 1738 1150 1877">Физиологическое действие</th> <th data-bbox="1150 1738 1337 1877">Какой частью руки выполняется</th> <th data-bbox="1337 1738 1535 1877">Направление движений</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="687 1877 900 1912">Поглаживание</td> <td data-bbox="900 1877 1150 1912"></td> <td data-bbox="1150 1877 1337 1912"></td> <td data-bbox="1337 1877 1535 1912"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 1912 900 1948">Разминание</td> <td data-bbox="900 1912 1150 1948"></td> <td data-bbox="1150 1912 1337 1948"></td> <td data-bbox="1337 1912 1535 1948"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 1948 900 1984">Растирание</td> <td data-bbox="900 1948 1150 1984"></td> <td data-bbox="1150 1948 1337 1984"></td> <td data-bbox="1337 1948 1535 1984"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 1984 900 2049">Смещение и выжимания</td> <td data-bbox="900 1984 1150 2049"></td> <td data-bbox="1150 1984 1337 2049"></td> <td data-bbox="1337 1984 1535 2049"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="687 2049 900 2085">Надавливания</td> <td data-bbox="900 2049 1150 2085"></td> <td data-bbox="1150 2049 1337 2085"></td> <td data-bbox="1337 2049 1535 2085"></td> </tr> </tbody> </table>	Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений	Поглаживание				Разминание				Растирание				Смещение и выжимания				Надавливания			
Прием массажа	Физиологическое действие	Какой частью руки выполняется	Направление движений																							
Поглаживание																										
Разминание																										
Растирание																										
Смещение и выжимания																										
Надавливания																										

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства			
		Ударные и вибрационные приемы			
<b>ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</b>					
Знать	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.</li> <li>2. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда.</li> <li>3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.</li> <li>4. Особенности методики ЛФК и массажа при гипертонической болезни.</li> <li>5. Формы занятий ЛФК.</li> <li>6. Особенности методики ЛФК и массажа при гипотонической болезни.</li> <li>7. Принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.</li> <li>8. Особенности методики ЛФК и массажа при бронхите.</li> <li>9. Классификация гимнастических упражнений и их действие на организм.</li> <li>10. Особенности методики ЛФК и массажа при воспалении легких.</li> </ol> <p><i>Перечень вопросов для подготовки к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.</li> <li>2. Особенности методики ЛФК и массажа при ЖКТ.</li> <li>3. Учет эффективности ЛФК.</li> <li>4. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.</li> <li>5. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.</li> <li>6. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ЦНС.</li> <li>7. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение.</li> <li>8. Причины травм при занятиях спортом.</li> <li>9. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики.</li> <li>10. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении ССС.</li> <li>11. Режимы двигательной активности, их характеристика.</li> <li>12. Методика ЛФК при нарушении обмена веществ.</li> <li>13. Раскройте три периода ЛФК при травматических повреждениях.</li> <li>14. Особенности методики ЛФК при травмах</li> <li>15. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушении осанки.</li> <li>16. Механизмы лечебного действия физических упражнений.</li> </ol>			
Уметь	анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и	<p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что относится к травматическим повреждениям опорно-двигательного аппарата?</li> <li>- Что представляет собой травматическая болезнь?</li> <li>- В процессе лечения методами кинезотерапии какие подклю-</li> </ul>			

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>взрослых, учитываемых при проведении ЛФК и массажа; показания и противопоказания к выполнению проведения ЛФК и массажа; основные и специальные приемы классического массажа, порядок их выполнения, технику и методику выполнения в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья массируемого</p>	<p>чаются функциональные уровни ЦНС?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие основные характеристики физического упражнения влияют на дозу физической нагрузки?</li> <li>- Перечислите периоды курса кинезотерапии</li> <li>- Особенности методики ЛФК при сколиозах.</li> <li>- Особенность методики ЛФК при дефектах осанки.</li> <li>- Особенность методики ЛФК при плоскостопии</li> <li>- Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.</li> <li>- Методика ЛФК и массажа для детей</li> </ul>
Владеть	<p>выполнять приемы поглаживания, выжимания, разминания, растирания, вибрации, активных и пассивных движений, а также сотрясающих и ударных приемов; составлять общий и специальный комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскройте периоды ЛФК и методики при нарушении осанки.</li> <li>- основные формы занятий лечебной физкультурой.</li> <li>- напишите общие приемы проведения ЛФК и массажа в разные периоды спортивной тренировки с учетом вида спорта;</li> <li>- продемонстрируйте основные навыки выполнения различных приемов при выполнении массажа</li> </ul>
<b>ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</b>		
Знать	<p>Методику проведения ЛФК и массажа при различных заболеваниях; Технику выполнения специальных упраж-</p>	<p><i>Перечень вопросов для подготовки к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация спортивно-прикладных упражнений и их действие на организм.</li> <li>2. Особенности методики ЛФК и массажа при заболеваниях дыхательной системы</li> <li>3. Характеристика периодов в ЛФК.</li> <li>4. Режимы двигательной активности в ЛФК.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	нений с учетом характера и степени заболеваний, а так же возрастных категорий людей	<p>5. Особенности методики ЛФК при заболевании ЖКТ.  6. Общие основы ЛФК  7. Виды массажа  8. Основные приемы массажа и их разновидности.  9. Самомассаж  10. История возникновения и развития спортивного массажа</p> <p><i>Перечень вопросов для подготовки к экзамену:</i></p> <p>1. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (комплексы упражнений).  2.ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания (комплексы упражнений).  3.ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения (комплексы упражнений).  6.ЛФК и массаж при заболеваниях обмена веществ (комплекс упражнений).  7.ЛФК и массаж в травматологии и ортопедии (комплекс упражнений).  8.ЛФК и массаж в травмах (комплекс упражнений).  9.ЛФК и массаж в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.  10.Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.  11.История возникновения и развития ЛФК.  12.Гигиенические основы массажа.  13.Массаж отдельных частей тела.  14.Виды массажа. Техника их выполнения.  15. Техника выполнения самомассажа.  16. Виды спортивного массажа. Техника их выполнения.  17.Массаж в различных видах спорта</p>
Уметь	Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию	<p><i>Тематика практических заданий:</i></p> <p>Составлять комплексы упражнений направленных на восстановление и реабилитацию  Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (на физиороллах)  Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в воде  Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги  Составить комплекс упражнений с использованием нетрадиционных методов реабилитации в ЛФК (Актойоги)</p>
Владеть	приемами проведения ЛФК и массажа с использованием нетрадиционных методов	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <p>Выполнить приемы массажа (поглаживание)  Выполнить приемы массажа (разминание)  Выполнить приемы массажа (выжимание)  Выполнить приемы массажа (растирание)  Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (на физиороллах)  Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК на воде  Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		занятиях ЛФК с использованием элементов антикравитационной йоги Провести занятие с использованием нетрадиционных методов при занятиях ЛФК (Актойоги)

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

*Методические рекомендации для подготовки к зачету*

*Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):*

– на оценку **«зачтено»** – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями.

на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

*Методические рекомендации для подготовки к экзамену*

*Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):*

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) Основная литература:**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431>

**б) Дополнительная литература:**

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

— URL: <https://urait.ru/bcode/453942>

**в) Методические указания:**

Приложение 3

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional (для клас-	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Windows 7 Professional (для клас-	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распро-	бессрочно
FAR	свободно распро-	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.
Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения проме-

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
контроля и промежуточной аттестации	жуточных и рубежных контролей.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

## ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

Различают основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

### 2.1. Поглаживание

**Методические указания.** Основным условием для правильного выполнения поглаживания является максимально возможное расслабление мышц. При напряженных мышцах сосуды суживаются и от этого снижается лечебный эффект поглаживания. Поглаживание применяют как самостоятельный прием на первых процедурах в начале курса лечения при ушибах, растяжениях, повышенной чувствительности кожи, чтобы уменьшить боли и дать возможность тканям адаптироваться к механическому воздействию. Поверхностное поглаживание является подготовкой к глубокому поглаживанию. Плоскостное поверхностное поглаживание можно производить во всех направлениях, при этом руки массажиста скользят по коже массируемого участка, едва касаясь его поверхности. У некоторых пациентов такой вид поглаживания вызывает раздражение нервной системы и неприятные ощущения, поэтому при его выполнении необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы пациента. Если он не переносит поверхностного поглаживания, лучше заменить его глубоким поглаживанием. Если поглаживание применяют для усиления лимфо- и кровообращения, то его необходимо делать глубоким, медленным и обязательно по направлению движения венозной крови и лимфы по основным сосудам от периферии к сердцу. При отеках и застойных явлениях глубокое обхватывающее поглаживание следует начинать с участка, расположенного выше места отека или застоя, чтобы освободить путь для оттока жидкости из нижележащего участка. Поглаживание нужно производить плавно, ритмично. Сила давления при поглаживании изменяется в зависимости от анатомо-топографических особенностей массируемого участка и функционального состояния его тканей: при поглаживании в местах расположения крупных сосудисто-нервных пучков, плотных фасций и апоневрозов давление усиливают, в местах, покрытых тонким слоем мягких тканей, и в местах костных выступов — уменьшают. Руки массажиста при выполнении приема поглаживания должны следовать всем контурам массируемого участка. На болезненном участке поглаживание делают поверхностно, на вышележащем участке — более глубоко. Сила давления и глубина действия при поглаживании тем больше, чем больше угол между рукой и поверхностью массируемого участка. Поглаживание может выполняться одной или обеими руками, подушечкой одного или нескольких пальцев, ладонью, мышечным утолщением лучевого края ладони (тенаром), тыльной поверхностью пальцев, дистальными концами основных фаланг пальцев, сжатых в кулак.

## 2.2. Растирание

**Методические указания.** Основным условием правильного выполнения растирания является максимально возможное расслабление мышц. Сила и глубина воздействия при растирании тем больше, чем больше угол между массирующей кистью и поверхностью массируемого участка. Смазывающие вещества и присыпки ослабляют действие растирания. Во избежание травмирования кожи нельзя продолжительно применять растирание на одном месте. При растирании массируемая часть тела должна иметь прочную, устойчивую площадь опоры. Растирание можно производить во всех направлениях, но только с одинаковой силой давления руки. Чем медленнее движение рук массажиста, тем эффективнее растирание. Силу давления при растирании можно увеличивать в местах, покрытых толстым слоем мягких тканей, плотных фасций и апоневрозов или уменьшать в местах с тонким слоем мягких тканей и в болезненных участках. Растирание следует выполнять ритмично. При правильном выполнении приема растирания не должно быть усиления болей. Растирание можно производить одной или обеими руками, ладонью, тенаром, гипотенаром (мышечным утолщением локтевого края ладони), локтевым краем кисти, дистальными концами основных фаланг пальцев, сжатых в кулак, подушечкой одного или нескольких пальцев, кулаком, локтем и даже локтевым краем предплечья.

## 2.3. Разминание

**Методические указания.** Основным условием правильного выполнения разминания является максимально возможное расслабление мышц. При выполнении разминания прежде всего необходимо следить за тем, чтобы не ущемлялись ткани. На первых 2—3 процедурах применяют поверхностное разминание, чтобы дать возможность тканям адаптироваться. Лечебный эффект разминания тем больше, чем медленнее оно производится. При правильном выполнении разминания не должно быть усиления болей и рефлекторного напряжения мышц. Чем большую силу применяют при разминании, тем медленнее его нужно производить. Тальк или вазелин ослабляют действие разминания. Их необходимо применять в небольших количествах, если разминание приходится делать на участках с густым волосяным покровом. Разминание обладает выраженным отсасывающим, опоражнивающим действием. Это действие еще больше увеличивается при сочетании разминания с глубоким поглаживанием. Прием разминания можно выполнять одной или обеими руками, всей ладонью, подушечкой одного или нескольких пальцев.

## 2.4. Ручная вибрация

**Методические указания.** Основным условием правильного выполнения приема вибрации является максимально возможное расслабление мышц.

Вибрация должна выполняться безболезненно. Сила давления при вибрации тем меньше, чем острее угол между массирующей кистью и поверхностью массируемого участка, и тем больше, чем отвеснее наносимый удар. Поверхностную вибрацию применяют на участках, защищенных тонким слоем мягких тканей, а сильные удары — в местах, покрытых толстым слоем мягких тканей, для глубокого воздействия. Чем больше костных рычагов участвует при выполнении прерывистой вибрации, тем больше сила удара, чем напряженнее пальцы и лучезапястный сустав при выполнении прерывистой вибрации, тем жестче и сильнее удар. Чем больше расслаблены пальцы и лучезапястный сустав, тем мягче и нежнее прерывистая вибрация. При правильном выполнении приема рубления должен слышаться дробный звук. В местах костных выступов и в болезненных участках прерывистая вибрация должна выполняться поверхностно и безболезненно. Ручная вибрация выполняется непрерывно или прерывисто, стабильно — на одном месте или лабильно — вдоль всей массируемой поверхности, одной или обеими руками, ладонью, локтевым краем кисти, лучевым краем кисти, кулаком, одним или несколькими пальцами.