

**Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального
образования**

«Медицинская академия остеопатического образования»

(ЧОУ ДПО «МАО»)

ПРИНЯТА на заседании

Педагогического совета

от 23.11.23

Протокол № 2/23

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ЧОУ ДПО «МАО»

 **Т.И. Кравченко**

Приказ № 64/23

28 ноября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВЗРОСЛЫХ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОСНОВЫ САМОМАССАЖА»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 2 месяца (64 часа)

Адресат программы: взрослые, без требования к уровню образования

Форма обучения: очная

**г. Санкт-Петербург
2023 год**

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Цели и задачи программы.....	3
1.2.	Формы и режим реализации программы.....	4
1.3.	Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы.....	4
2.	Учебный план и содержание программного материала.....	5
2.1.	Учебный план и календарный учебный график.....	5
2.2.	Содержание программы.....	7
3.	Организационно- педагогические условия реализации программы....	9
3.1.	Требования к организации учебного процесса.....	9
3.2.	Требования к материально-техническому обеспечению.....	9
3.3.	Требования к кадровому обеспечению.....	9
3.4.	Информационное обеспечение обучения.....	9
4.	Контроль и оценка результатов реализации программы.....	10
4.1.	Критерии оценивания знаний и умений.....	10
4.2.	Контрольно-оценочные материалы.....	11

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы самомассажа» (далее- Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

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

- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Огромная популярность самомассажа в наше время вполне закономерна. Проверенные веками, это замечательное средство оздоровления и повышения работоспособности, восстановления физических и душевных сил человека успешно используется в комплексе профилактических и лечебно-восстановительных методов. Более того, оно доступно каждому, кто пожелает прибегнуть к нему — в самых различных условиях, в бытовых и производственных, в туристических походах и на соревнованиях, чтобы оградить себя от возможных профессиональных заболеваний, сохранить высокую работоспособность на долгие годы. Понятно, что воспользоваться услугами профессионального массажиста с учетом рекомендаций врача было бы лучше всего. Однако можно и самому овладеть необходимыми каждому в повседневной оздоровительной практике приемами самомассажа. А в целях оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности самомассаж полезен каждому — дома и в школе, в занятиях физической культурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самомассажа» предназначена для учебно-методического обеспечения процесса дополнительного образования взрослых. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию контрольно-оценочных мероприятий.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Актуальность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, удовлетворению индивидуальных потребностей в саморазвитии.

1.1. Целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни через обучение теоретическим и практическим основам самомассажа, как одного из средств оздоровления.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие (предметные)

- приобретение знаний о самомассаже;
- формирование практических умений и навыков выполнять самомассаж

Развивающие:

- развитие творческих способностей и интереса к выполнению практических работ;
- развитие познавательного интереса обучающихся к самомассажу

Воспитательные:

- формирование уважения к людям труда и результатам трудовой деятельности;

- расширение и обогащение личного жизненно – практического опыта обучающихся;
- формирование умения самостоятельно применять полученные знания и умения на практике

1.2. Формы и режим реализации программы

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на лиц, желающих владеть самомассажем, без предъявления требований к предыдущему образованию.

Сроки реализации: режим занятий: 64 академических часа в течение 2-х месяцев.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 4 академических часа.

Структура программы представлена общей характеристикой программы, требованиями к результатам освоения программы, учебным планом, календарным учебным графиком, содержанием программы, требованиями к условиям реализации программы.

Образовательная программа состоит из четырех тем, рассчитана на 64 часа, из которых 18 часов теоретических занятий, 46 часов практических занятий, 2 часа отведено на итоговую аттестацию в форме зачета.

В учебном плане содержится перечень учебных тем с указанием объемов времени, отводимых на их освоение, рекомендуемая последовательность изучения и распределение учебных часов темам. Учебный план устанавливает формы организации учебного процесса и их соотношение (теоретические и практические занятия), конкретизирует формы контроля знаний и умений обучающегося.

Программа раскрывает рекомендуемую последовательность изучения тем, а также распределение учебных часов по темам, содержание тем.

Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Основы самомассажа» завершается итоговой аттестацией в форме зачета.

Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляется специально создаваемой аттестационной комиссией, которая назначается приказом ректора ЧОУ ДПО «МАО».

Обучающимся, успешно окончившим курс обучения, выдается документ о прохождении обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Основы самомассажа»

1.3. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы

В результате изучения программы «Основы самомассажа» обучающиеся должны **знать:**

- анатомо-физиологические основы самомассажа;
- гигиенические нормы и требования к проведению самомассажа;
- общие понятия о самомассаже;
- виды самомассажа;
- основные приемы самомассажа;
- показания и противопоказания к оздоровительному самомассажу;
- техники выполнения основных приемов самомассажа;
- целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе самомассажа.

В результате изучения программы «Основы самомассажа» обучающиеся должны **уметь:**

- правильно использовать различные приемы самомассажа;

- выполнять основные виды самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия;
- выполнять приёмы самомассажа;
- выполнять самомассаж отдельных частей тела;
- проводить самомассаж на различных участках тела;
- сохранять определенный ритм при выполнении самомассажа;
- принимать и сохранять во время самомассажа оптимальную рабочую позу;
- пользоваться валиками, подушками с целью придания удобного положения для самомассажа;
- выполнять приемы самомассажа.

2. Учебный план и содержание программного материала

2.1. Учебный план и календарный учебный график

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Анатомо-физиологические основы самомассажа	4	4	-	Текущий контроль
2.	Правила и гигиенические основы самомассажа. Приемы самомассажа	14	6	8	Текущий контроль
3.	Техника и методика самомассажа отдельных частей тела.	44	6	38	Текущий контроль
	Итоговая аттестация	2	2	-	зачет
	Итого	64	18	46	

2.2. Содержание программы

Тема 1. Анатомо-физиологические основы самомассажа (4 акад. часа)

Введение. История самомассажа.

Системы и классификация самомассажа:

- по методу: классический, сегментарно-рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, линейный, биоэнергетический, инструментальный, аппаратный.

- по задачам: лечебный, спортивный, детский, оздоровительный (гигиенический), косметический.

- по системам: европейский, русский, восточный.

Анатомия и физиология человека

Общие сведения о строении скелета, мышечная система человека.

Строение сердечно-сосудистой системы, строение нервной системы, грудной, брюшной полости, кожи.

Расположение основных органов (крупные лимфоузлы, сосуды, основные внутренние органы грудной и брюшной полости). Основные функции и назначение систем и органов тела.

Расположение основных мышц на теле человека (спина, шея, руки, ноги, грудь, живот).

Системы организма, основные функции и назначение. Организм как целостная система. Взаимосвязь систем организма.

Взаимосвязи органов, проекционные зоны, биологически активные точки.

Физиологическое действия самомассажа на организм человека. Воздействие на нервную систему. Воздействие на кожу. Воздействие на сердечно-сосудистую систему. Воздействие на мышцы и суставно-связочный аппарат. Воздействие на внутренние органы и обменные процессы в организме.

Тема 2. Правила и гигиенические основы самомассажа. Приемы самомассажа (14 акад. часов)

Гигиенические основы проведения самомассажа

Санитарно-гигиенические требования к организации выполнения самомассажа.

Уход за руками. Применение смазывающих средств при самомассаже

Требования к курсу самомассажа. Требования к отдельному сеансу самомассажа.

Средства для проведения самомассажа. Подготовка к самомассажу.

Правила построения процедуры и курса самомассажа

Правила построения процедуры и курса самомассажа.

Положение тела при самомассаже.

Показатели достаточного расслабления мышц.

Показания к самомассажу

Оздоровительный самомассаж проводят при: профилактических мероприятиях; ослабленном иммунитете; малоподвижности; беспокойном, поверхностном сне плохом аппетите; гипервозбудимости; общей слабости, апатии.

Приемы классического самомассажа

Техника выполнения поглаживания. Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). Методические указания к выполнению приема. Физиологическое влияние приема на нервную систему, лимфатическую систему и кожные покровы. Основные ошибки при выполнении приема.

Техника выполнения растирания. Основные разновидности (круговые растирания подушечками пальцев, основанием ладони, тыльной поверхностью средних фаланг, предплечьем, пилообразные и др.) Физиологическое влияние на нервную систему, кровообращение, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Методические указания.

Техника выполнения разминания. Основные разновидности (одной рукой, двумя руками - поперечное однонаправленное и разнонаправленное, с отягощением, подушечками пальцев). Физиологическое влияние приема на нервную систему, кровообращение, мышечную систему. Методические указания. Основные ошибки при выполнении приема.

Техника выполнения вибрации. Ударные приемы. Основные разновидности (поколачивание, рубление, похлопывание). Методические указания. Физиологическое влияние на нервную систему. Ошибки. Вибрационные приемы. Основные разновидности (потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация). Методические указания. Физиологическое влияние. Классификация.

Практическая работа № 1 «Отработка приемов самомассажа» - 8 акад. часов

Тема 3. Техника и методика самомассажа отдельных частей тела человека (44 акад. часа)

Практическая работа № 2 «Выполнение самомассажа спины» - 6 акад. часов.

Самомассаж поясничной, крестцовой областей, особенности применения движений.

Практическая работа № 3 «Выполнение самомассажа поясничной и крестцовой областей» - 4 акад. часа

Самомассаж нижних конечностей. Ягодичная область, техника движений, практическая отработка навыка. Самомассаж бедра, техника движений, практическая отработка навыка.

Самомассаж коленного сустава, техника движений, практическая отработка навыка. Самомассаж голени, техника движений, практическая отработка навыка. Самомассаж стоп, техника движений, практическая отработка навыка.

Практическая работа № 4 «Выполнение самомассажа нижних конечностей.» - 6 акад. часа.

Самомассаж грудной клетки. Направление самомассажных движений.

Практическая работа № 5 «Выполнение самомассажа груди» - 2 акад. часа.

Самомассаж передней брюшной стенки. Самомассаж живота. Направление самомассажных движений.

Практическая работа № 6 «Выполнение самомассажа живота» - 2 акад. часа.

Самомассаж верхних конечностей тела. Самомассаж плечевого сустава. Самомассаж предплечья.

Практическая работа № 7 «Выполнение самомассажа верхних конечностей» - 4 акад. часа.

Самомассаж шейно-воротниковой зоны. Направления и правила движений. Направления и правила движений.

Практическая работа № 8 «Выполнение самомассажа шеи» - 4 акад. часа

Самомассаж головы. Стимулирующий, успокаивающий. Техника выполнения, направления и правила движений

Практическая работа № 9 «Выполнение самомассажа головы» - 2 акад. часа.

Практическая работа № 10 «Выполнение самомассажа тела» - 2 акад. часа.

Основы методики самомассажа. Самомассаж частей тела. Основные приемы самомассажа.

Направление самомассажных приемов. Исходное положение. Направления движений

Практическая работа № 11 «Самомассаж частей тела» - 2 акад. часа

3. Организационно- педагогические условия реализации программы

3.1. Требования к организации учебного процесса

Учебные группы создаются численностью до 30 человек.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации.

Обучение включает теоретические (в форме лекций) и практические занятия.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут). Допускается спаривание занятий, но не более двух академических часов.

3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. Учебного кабинета, оборудованного:

- посадочными местами по количеству обучающихся;
- рабочим местом преподавателя;
- компьютером, проектором, экраном;
- интерактивной доской или мультимедийным комплексом с лицензионным программным обеспечением;
- учебно-наглядными пособиями по программе «Основы самомассажа»;
- обучающими видео по программе «Основы самомассажа»;
- медицинским оборудованием для отработки практических навыков: специальными столами и кушетками с регулятором высоты, валиками;
- фантомами, муляжами (муляжи скелета, черепа, костей черепа, отдельных костей скелета), анатомическими пособиями.

3.3. Требования к кадровому обеспечению

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное (медицинское) или среднее профессиональное (медицинское) образование в области, соответствующей преподаваемому предмету и профессиональную переподготовку по специальности «Образование и педагогика».

Преподаватели должны проходить повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года.

3.4. Информационное обеспечение обучения

1. Бирюков А. А. «Массаж», М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Гайворонский И. В. Анатомия человека. В 2 т. - СПб.: Спецлит, 2007.
3. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учебник. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Гайтон А.К., Холл Д.Э. Медицинская физиология. М., Логосфера, 2008.
5. Глезер О., Далихо В. А. «Сегментарный массаж», М.: Медицина, 1965
6. Готовцев П. И., Субботин А. Д., Селиванов В. П. «Лечебная физическая культура и массаж», М.: Медицина, 1987.
7. Гусман Кати «Массаж для Вас и Вашего малыша», ТКО "АСТ", 2007
8. Дубровский В. И. «Все виды массажа», М.: Молодая гвардия, 1993
9. Епифанов В. А. «Лечебная физическая культура и массаж», М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013
10. Куничев Л. А. «Лечебный массаж», Киев: Вища школа, 1990
11. Третьяков Н.В. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. пособие / Н.В.Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013.
12. Физиотерапия и курортология: руководство / ред. В. М. Боголюбова / Кн.2: Физиотерапия и реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эндокринной и мочеполовой систем. — М.: БИНОМ, 2012.
13. Феррара Г. Энциклопедия массажа/Отв. ред. Е. Зуевская. М.: Издательская группа «Контент», 2010.
21. Картунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Картунов. Издательство: Диля.

2010.

22. Павлухина, Н.П. Классический массаж. Основы теории и практики Издательство: Наука и Техника, 2019. 1

23. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин. Издательство: Факир, 2010.

4. Контроль и оценка результатов реализации программы.

4.1. Критерии оценивания знаний и умений

4.1.1. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по устным ответам на контрольные вопросы

Оценка 5 («отлично») выставляется при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося профессионально аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.

Оценка 4 («хорошо») выставляется при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, которые обучающийся восполняет, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, что позволяет восстановить целостную картину ответа. Оценка 3 («удовлетворительно») выставляется при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа.

Оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

4.1.2. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по ответам на контрольные вопросы в форме зачетных билетов

Зачетный билет состоит из 50 тестовых заданий. Вопросы, включенные в билет, позволяют оценить знания обучающихся в области:

- анатомо-физиологические основы самомассажа;
- гигиенические нормы и требования к проведению сеанса самомассажа;
- общие понятия о самомассаже. Виды самомассажа. Основные приемы самомассажа;
- о показаниях и противопоказаниях к оздоровительному самомассажу;
- механизм действия и физиологического влияния оздоровительного самомассажа на отдельные органы, системы и организма в целом;
- техники выполнения основных приемов самомассажа;
- целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе самомассажа.

При правильных ответах на 20 и более вопросов выставляется оценка «зачтено».

4.2. Контрольно-оценочные материалы

Вопросы для подготовки к зачету

1. Как действует глубокое поглаживание?

- а) Увеличивает скорость движения крови и лимфы;
- б) Успокаивающе действует на нервную систему
- в) Уменьшает боль;
- г) Усиливает процесс возбуждения нервной системы.

2. Сила давления при самомассаже тем больше, чем:

- а) Больше угол между рукой и массируемой тканью;
- б) Острее угол между рукой и массируемой тканью.

3. Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию?

- а) Спиралевидное;

- б) Пиление;
- в) Гребнеобразное;
- г) Зигзагообразное.

4. На чем основано действие вибросамомаассажа?

а) на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством аппарата

б) на наполнении аппарата, в котором находится массируемый воздухом с последующим его отсасыванием

5. Что такое поглаживание?

а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами по различным частям тела массируемого

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

г) это приём, который выполняется плавно, при воздействии на кожу кисть свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

6. Что такое поколачивание?

а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами по различным частям тела

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

7. Что такое разминание?

а) это приём, который выполняется плавно, при воздействии на кожу кисть свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

8. Что такое растирание?

а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами по различным частям тела массируемого

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который выполняется плавно, при воздействии на кожу кисть свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей.

9. Направления самомассажных движений?

а) по ходу лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам

б) по направлению от лимфатических узлов к периферии.

10. Методические указания, обязательные при самомассаже волосистой части головы:

а) применение поглаживания после каждого приема

б) безболезненное выполнение приемов

в) не допускать раскачивания головы

г) обязательное использование самомассажных средств

д) использование всех приемов вибрации

11. Верхняя граница при самомассаже спины:

а) затылочные бугры

б) линия, соединяющая ости лопаток

в) плечевые суставы

12. Положение при самомассаже нижней конечности:

- а) лежа на спине;
- б) лежа на животе;
- в) сидя, ноги на приставном столике;
- г) лежа на животе, под голеностоп валик;
- д) лежа на спине, под колени валик.

13. самомассаж нижней конечности начинают с:

- а) передней поверхности;
- б) задней поверхности;
- в) не имеет значения.

14. Основные приемы самомассажа стоп включают все перечисленные, кроме:

- а) обхватывающего поглаживания в направлении от пальцев к голеностопному суставу;
- б) граблеобразного растирания со стороны подошвы;
- в) непрерывистой вибрации;
- г) сдвигания межкостных мышц;
- д) растирания ахиллова сухожилия.

15. Основные приемы самомассажа голени включают:

- а) обхватывающие поглаживания голени от стопы вверх;
- б) растирание и разминание мышц голени;
- в) поглаживание и растирание коленного сустава;
- г) поглаживание и растирание ахиллового сухожилия;
- д) все ответы правильные.

16. Методика самомассажа шеи включает все перечисленные приемы, кроме:

- а) плоскостного поглаживания;
- б) растирания в области сосцевидных отростков и затылочного бугра;
- в) поперечного разминания мышц задней поверхности;
- г) разминания грудино-ключично-сосцевидных мышц;
- д) вибрации паравертебральных зон.

17. Основные приемы самомассажа рук включают все перечисленное, кроме:

- а) поглаживания в направлении от кисти к плечевому суставу;
- б) щипцеобразного разминания мышц кисти;
- в) валиния мышц предплечья и плеча;
- г) обхватывающего поглаживания и растирания локтевого сустава;
- д) непрерывистой вибрации двуглавой мышцы плеча.

18. Основные приемы самомассажа грудной клетки включают все перечисленное, кроме:

- а) поглаживания передней и боковых поверхностей грудной клетки от грудины к подмышечным областям;
- б) разминания грудных мышц у мужчин;
- в) растирания межреберных промежутков;
- г) растирания грудных мышц у женщины;
- д) вибрации подушечками пальцев вдоль ребер.

19. Основные приемы гигиенического самомассажа поясничной области включают:

- а) поглаживание поясницы снизу-вверх и сверху вниз;
- б) растирание мышц ладонью и фалангами пальцев, сжатых в кулак;
- в) разминание широчайших мышц спины;
- г) все виды вибрации;
- д) все ответы правильные.

20. Для лучшего скольжения рук наиболее часто используют все перечисленные средства, кроме:

- а) талька;

- б) детского крема;
- в) вазелинового масла;
- г) вазелина.

21. Основные требования к выполнению самомассажа:

- а) тщательный уход за руками;
- б) теплые мыльные ванны рук продолжительностью 12-15 мин при температуре воды 36-38 °С;
- в) соблюдение удобной рабочей позы;
- г) соизмерение движений рук с ритмичным дыханием;
- д) все ответы правильные.

22. Различают следующие приемы самомассажа:

- а) поглаживание;
- б) растирание;
- в) разминание;
- г) вибрация;
- д) все ответы правильные.

23. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:

- а) спиралевидного;
- б) гребнеобразного;
- в) крестообразного;
- г) сотрясения.

24. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:

- а) щипцеобразного;
- б) штрихования;
- в) строгания;
- г) встряхивания.

25. Выделяют все перечисленные разновидности приемов вибрации, кроме:

- а) растяжения;
- б) рубления;
- в) сотрясения;
- г) стегания.

Эталоны ответов:

1. а)
2. а)
3. б)
4. а)
5. г)
6. а)
7. в)
8. б)
9. а)
10. а) б) в)
11. а)
12. г) д)
13. б)
14. в)
15. д)
16. д).
17. д)

18. г)
19. д)
20. г
21. д)
22. д)
23. г)
24. г)
25. а)

5.2. Практические задания для проведения зачета

1. Выполнение основных приемов поглаживания и выжимания.
2. Выполнение основных приемов растирания (спиралевидное, прямолинейное).
3. Выполнение вспомогательных приемов растирания (граблеобразное, гребнеобразное; щипцеобразное, пиление, пересечение; строгание, штрихование).
4. Выполнение основных приемов разминания (поперечное однонаправленное, поперечное разнонаправленное).
5. Выполнение вспомогательных приемов разминания (продольное, щипцеобразное; накатывание, валяние; надавливание, крестообразное; сдвигание-растяжение, валик)
6. Выполнение ударных приемов вибрации (пунктирование, похлопывание, рубление; поколачивание, стегание)
7. Выполнение неударных приемов вибрации (сотрясение, встряхивание, потряхивание)
8. Выполнение приемов самомассажа на пояснично-крестцовой области
9. Выполнение приемов самомассажа на шейно-воротниковой зоне.
10. Выполнение приемов самомассажа на нижней конечности
11. Выполнение приемов самомассажа на верхней конечности.
12. Выполнение приемов самомассажа на грудной клетке.
13. Выполнение приемов самомассажа на передней брюшной стенке и проекциях внутренних органов брюшной полости.
14. Выполнение приемов самомассажа на волосистой части головы и лица.