

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 14:18:12  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

*Классический массаж.*

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

### Типовые задания для контрольной работы

1. Исторические аспекты развития массажа
2. Анатомо-физиологические основы классического массажа
3. Основные и вспомогательные приемы классического массажа
4. Гигиенические основы массажной практики
5. Показания и противопоказания к классическому массажу
6. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
7. Спортивный массаж: техники и методики
8. Детский массаж: особенности проведения
9. Массаж в геронтологии
10. Антицеллюлитный массаж: эффективность и методики
11. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
12. Массаж в реабилитации после травм
13. Психологические аспекты массажной практики
14. Использование массажных средств (масел, кремов)
15. Массаж при заболеваниях нервной системы
16. Эргономика работы массажиста
17. Сравнительный анализ различных школ массажа
18. Массаж при заболеваниях органов дыхания
19. Инструментальные методы массажа
20. Юридические аспекты массажной деятельности

### Типовые вопросы к зачету:

#### Теоретическая часть (10 вопросов)

1. Дайте определение классическому массажу. Назовите его основные функции.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные приемы классического массажа.
3. Опишите физиологическое воздействие массажа на кровеносную систему.
4. Каковы основные показания к назначению классического массажа?
5. Назовите абсолютные и относительные противопоказания к массажу.
6. Опишите гигиенические требования к массажисту и рабочему месту.
7. Каковы особенности проведения массажа для разных возрастных групп?
8. Опишите технику безопасности при выполнении массажных приемов.
9. В чем заключаются различия между общим и местным массажем?
10. Опишите влияние массажа на нервную систему.

#### Практико-ориентированная часть (10 вопросов)

1. Составьте алгоритм проведения массажа спины.
2. Опишите технику выполнения приема "разминание" на примере бедра.
3. Составьте схему проведения массажа при остеохондрозе шейного отдела.
4. Демонстрируйте на модели правильную технику выполнения растирания.
5. Составьте комплекс массажных приемов для расслабляющего массажа.
6. Опишите методику массажа при сколиозе 1-2 степени.
7. Продемонстрируйте правильную последовательность массажа верхних конечностей.
8. Составьте план сеанса восстановительного массажа после тренировки.
9. Опишите особенности выполнения массажа при варикозном расширении вен.
10. Продемонстрируйте технику выполнения вибрационных приемов.