УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
05.06.2026 Аниськова О. Е.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ *к зачету*
по учебной дисциплине «Массаж при различных патологических состояниях»
для студентов 3 курса дневной формы получения образования специальности
6-05-1012-01 «Физическая культура»,
профилизация «Адаптивная физическая культура»
на 2026/2027 учебный год
Форма проведения: устная

1. Механизмы воздействия массажа на организм.
2. Влияние массажа на нервную систему.
3. Влияние массажа на кожу.
4. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.
5. Влияние массажа на дыхательную систему.
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат.
7. Влияние массажа на мышечную систему.
8. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
9. Формы и методы массажа.
10. Системы массажа, их характеристика.
11. Виды массажа, их характеристика.
12. Противопоказания к выполнению массажа.
13. Правила выполнения массажа.
14. Гигиенические условия для проведения массажа.
15. Поглаживание, понятие о приеме, физиологическое действие. Разновидности приемов поглаживания.
16. Выжимание, понятие о приеме. Физиологическое действие. Разновидности приемов выжимания.
17. Разминание, понятие о приеме, физиологическое действие. Разновидности приемов разминания.
18. Растирание, понятие о приеме, физиологическое действие. Разновидности приемов растирания.
19. Движение, понятие о приеме, физиологическое действие. Виды приёмов движение.
20. Ударные, сотрясающие приемы, вибрация. Физиологическое действие. Виды приемов.
21. Методика сеанса частного массажа.
22. Массаж спины. Последовательность проведения сеанса.
23. Массаж шеи. Последовательность проведения сеанса.
24. Массаж плеча. Последовательность проведения сеанса.
25. Массаж предплечья. Последовательность проведения сеанса.
26. Массаж области таза. Последовательность проведения сеанса.
27. Массаж бедра. Последовательность проведения сеанса.
28. Массаж голени. Последовательность проведения сеанса.
29. Массаж коленного сустава. Последовательность проведения сеанса.
30. Массаж груди. Последовательность проведения сеанса.
31. Массаж локтевого сустава. Последовательность проведения сеанса.

32. Массаж живота. Последовательность проведения сеанса.

33. Массаж плечевого сустава. Последовательность проведения сеанса.
34. Массаж поясничной области. Последовательность проведения сеанса.
35. Методика сеанса общего массажа. Последовательность проведения сеанса.
36. Массаж, повышающий уровень тренированности. Методика.
37. Массаж, сохраняющий спортивную форму. Методика.
38. Разминочный массаж. Методика.
39. Массаж в предстартовых состояниях. Методика.
40. Согревающий массаж. Методика.
41. Мобилизирующий массаж. Методика.
42. Восстановительный массаж в период отдыха от пяти до двадцати минут. Методика.
43. Восстановительный массаж в период отдыха от двадцати минут до шести часов. Методика.
44. Восстановительный массаж в день отдыха. Методика.

Рассмотрены на заседании кафедры ЛФК и ФКД протокол № 13 от 05.06.02026 г