УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
05.06.2026 Аниськова О. Е

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к зачету
по учебной дисциплине «Массаж»
для студентов 3 курса дневной формы получения образования
специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура»,
профизилации "Физическая культура дошкольников"
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. История развития массажа.
2. Массаж как средство профилактики, оздоровления и лечения заболеваний.
3. Формы массажа.
4. Классификация массажа.
5. Показания к проведению массажа.
6. Противопоказания к проведению массажа.
7. Механизмы воздействия массажа на организм.
8. Поглаживание, понятие о приеме, физиологическое действие.
9. Разновидности приемов поглаживания.
10. Выжимание, понятие о приеме, физиологическое действие.
11. Разновидности приемов выжимания.
12. Разминание, понятие о приеме, физиологическое действие.
13. Разновидности приемов разминания 1 группы.
14. Разновидности приемов разминания 2 группы.
15. Растирание, понятие о приеме, физиологическое действие.
16. Разновидности приемов растирания.
17. Ударные приёмы, понятие о приеме, физиологическое действие.
18. Разновидности ударных приемов.
19. Сотрясающие приёмы, понятие о приеме, физиологическое действие.
20. Разновидности движений.
21. Вибрация, понятие о приеме, физиологическое действие.
22. Разновидности приемов вибрации.
23. Разновидности сотрясающих приемов.
24. Тренировочный массаж, цели его применения.
25. Предварительный массаж, цели его применения.
26. Восстановительный массаж, цели его применения.
27. Массаж головы.
28. Массаж спины.
29. Массаж грудной клетки.
30. Массаж живота.
31. Массаж икроножной мышцы.
32. Массаж бедра.
33. Массаж локтевого сустава.
34. Массаж шеи.
35. Массаж при переломе предплечья.
36. Массаж голени.
37. Массаж при неврите плечевого нерва.
38. Массаж при плоскостопии.

39. Массаж при косолапости.
40. Массаж при сколиозе.
38. Массаж при артрозе локтевого сустава.
42. Массаж при пневмонии.
43. Массаж при гипотонической болезни.
44. Массаж при нарушении осанки.
45. Массаж плеча.
46. Массаж кисти.
47. Массаж голени.
48. Массаж при острых нарушениях мозгового кровообращения.
49. Массаж при заболеваниях дыхательной системы.
50. Массаж предплечья.

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