«УТВЕРЖДЕНО»

 на заседании кафедры ЛФК и ФКД

 «12» 09 2023 г. протокол № 2

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**по учебной дисциплине «Массаж при РПС» для студентов 3 курса зфпо (5 семестр) направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»**

**к зачету**

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 приемы. Физиологическое действие. Виды приемов.
21. Сотрясающие приемы. Физиологическое действие. Виды приемов.
22. Вибрация. Физиологическое действие. Виды приемов.
23. Методика сеанса частного массажа.
24. Методика сеанса общего массажа.
25. Массаж спины. Последовательность проведения сеанса.
26. Массаж поясничной области. Последовательность проведения сеанса.
27. Массаж шеи. Последовательность проведения сеанса.
28. Массаж плеча. Последовательность проведения сеанса.
29. Массаж предплечья. Последовательность проведения сеанса.
30. Массаж плечевого сустава. Последовательность проведения сеанса.
31. Массаж локтевого сустава. Последовательность проведения сеанса.
32. Массаж области таза. Последовательность проведения сеанса.
33. Массаж бедра. Последовательность проведения сеанса.
34. Массаж голени. Последовательность проведения сеанса.
35. Массаж коленного сустава. Последовательность проведения сеанса.
36. Массаж голеностопного сустава. Последовательность проведения сеанса.
37. Массаж груди. Последовательность проведения сеанса.
38. Массаж живота. Последовательность проведения сеанса.