

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Тверской государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра физической, реабилитационной и спортивной медицины**

**Рабочая программа дисциплины**

**ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА**

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

**31.08.39 Лечебная физкультура и спортивная медицина**

форма обучения  
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	4 з.е. / 144 ч.
в том числе:	
контактная работа	96 ч.
самостоятельная работа	48 ч.
Форма промежуточной аттестации	Зачет / 2 семестр

**Тверь, 2025**

**I. Разработчики:**

Бахарева О.Н. – заведующий кафедрой физической, реабилитационной и спортивной медицины, д.м.н., доцент

Абраменко Ю.В. – доцент кафедры физической, реабилитационной и спортивной медицины, к.м.н., доцент

Осипов В.Г. – заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, к.м.н., профессор

**Внешняя рецензия дана**

главным врачом Тверского областного врачебно-физкультурного диспансера, канд. мед. наук Гутянским О.Г. «15» апреля 2025 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры неврологии, реабилитации и нейрохирургии «18» апреля 2025 г. (протокол №9)

Рассмотрена на заседании Методического совета по обучению в ординатуре (протокол №1 от «26» августа 2025 г.)

Рекомендована к утверждению на заседании Центрального координационно-методического совета (протокол №1 от «27» августа 2025 г.)

## **II. Пояснительная записка**

Рабочая программа дисциплины по выбору **ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности **31.08.39 Лечебная физкультура и спортивная медицина** (уровень подготовки кадров высшей квалификации), утвержденным приказом Минобрнауки России от 25.08.2014 №1081 и профессиональным стандартом «Врач по спортивной медицине», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 января 2024 г. №27н, а также с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы ординатуры по специальности **31.08.39 Лечебная физкультура и спортивная медицина**.

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование у выпускников универсальных и профессиональных компетенций для оказания высококвалифицированной помощи в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения.

Задачами освоения дисциплины являются:

- научить определять целесообразность использования классического массажа в комплексных оздоровительных и реабилитационных программах;
- получить общие и специальные знания необходимые для назначения пациентам эффективного комплекса массажных процедур;
- сформировать мануальные навыки выполнения массажных приемов;
- получить знания и навыки по использованию восстановительно-реабилитационного массажа в спортивной практике;
- сформировать устойчивую мотивацию к самоподготовке и самосовершенствованию в вопросах использования массажа в оздоровительно-реабилитационной практике.

## 2. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины по выбору «Основы классического массажа» у обучающегося формируются следующие компетенции:

### I) Универсальные (УК):

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения – Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения дисциплины ординатор должен:
<b>УК-1.</b> Готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу.	<b>УК-1.1</b> Применяет методы абстрактного мышления при установлении истины, методы научного исследования путём мысленного расчленения объекта (анализ) и путём изучения предмета в его целостности, единстве его частей (синтез)	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- методологические подходы к абстрактному мышлению, анализу, синтезу при диагностике заболеваний и патологических состояний</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять на практике методологические подходы к абстрактному мышлению, анализу, синтезу при диагностике заболеваний и патологических состояний;</li><li>- анализировать и обобщать клинические и параклинические данные о пациенте с целью постановки диагноза и разработки алгоритма лечения и профилактики</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками критического анализа и оценки современных научных достижений и результатов деятельности по решению практических задач, в том числе в междисциплинарных областях</li></ul>
	<b>УК-1.2</b> Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и создает планы по их устранению	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- современные достижения в области медицины и фармации;</li><li>- современные достижения в методах и технологиях научной коммуникации, в том числе с использованием ИТ-технологий</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять пробелы в информации, необходимой</li></ul>

	<p><b>УК-1.3</b> Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов</p>	<p>для решения проблемной ситуации в области медицины и фармации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать планы по устранению пробелов в информации, необходимой для решения проблемной ситуации в области медицины и фармации</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки планов по устранению пробелов в информации, необходимой для решения проблемной ситуации в области медицины и фармации в профессиональном контексте</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные стратегии решения проблемных ситуаций в области медицины и фармации</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов;</li> <li>- содержательно аргументировать разработанную стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки различных стратегий решения проблемных ситуаций в области медицины и фармации в профессиональном контексте</li> </ul>
--	---	--

## II) Профессиональные (ПК):

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения – Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения дисциплины ординатор должен:
<p><b>ПК-8.</b> Готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации</p>	<p><b>ПК-8.1</b> Осуществляет мероприятия по медицинской реабилитации пациента с учетом диагноза в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения)</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- клинические рекомендации (протоколы лечения) по вопросам оказания медицинской помощи пациентам при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи;</li> <li>- основы медицинской реабилитации пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи;</li> <li>- методологические аспекты использования классического массажа в медицинской реабилитации, показания и противопоказания; возможные осложнения, побочные действия, нежелательные реакции, в том числе серьезные и непредвиденные</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять медицинские показания для проведения классического массажа в рамках медицинской реабилитации пациентам при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в том числе при реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов, в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи;</li> <li>- разрабатывать план реабилитационных мероприятий с использованием классического массажа у пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в том числе при реализации</li> </ul>

индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов, в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи;

- применять на практике различные методики классического массажа у пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в том числе при реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалидов, в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи

**Владеть:**

- навыками составления плана мероприятий медицинской реабилитации с использованием классического массажа у пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи;

- мануальной техникой проведения классического массажа в рамках медицинской реабилитации пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в том числе при реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалидов

	<p><b>ПК-8.2</b> Проводит контроль эффективности мероприятий по медицинской реабилитации при заболеваниях и (или) состояниях, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы предотвращения или устранения осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате проведения классического массажа в рамках медицинской реабилитации пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в том числе при реализации программы реабилитации или абилитации инвалидов</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность и безопасность проведения классического массажа в рамках медицинской реабилитации пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в том числе при реализации программы реабилитации или абилитации инвалидов</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оценки эффективности и безопасности проведения классического массажа в рамках медицинской реабилитации пациентов при заболеваниях и (или) состояниях, требующих оказание медицинской помощи, в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи</li> </ul>
--	--	---

### **3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы подготовки кадров высшей квалификации в ординатуре**

Дисциплина по выбору «Основы классического массажа» входит в Вариативную часть Блока 1 программы ординатуры.

В результате освоения программы специалитета сформированы следующие компетенции:

- способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания;

- способность и готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными;

- способность и готовность к проведению противоэпидемических мероприятий, организации защиты населения в очагах особо опасных инфекций, при ухудшении радиационной обстановки, стихийных бедствиях и иных чрезвычайных ситуациях;

- способность и готовность к применению социально-гигиенических методик сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья взрослого населения и подростков;

- готовность к сбору и анализу жалоб пациента, данных его анамнеза, результатов осмотра, лабораторных, инструментальных, патологоанатомических и иных исследований в целях распознавания состояния или установления факта наличия или отсутствия заболевания;

- способность к определению у пациентов основных патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ);

- готовность к проведению экспертизы временной нетрудоспособности, участию в проведении медико-социальной экспертизы, констатации биологической смерти человека;

- способность к определению тактики ведения больных с различными нозологическими формами;

- готовность к ведению и лечению пациентов с различными нозологическими формами в амбулаторных условиях и условиях дневного стационара;

- готовность к оказанию медицинской помощи при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний, не сопровождающихся угрозой жизни пациента и не требующих экстренной медицинской помощи;

- готовность к участию в оказании скорой медицинской помощи при состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства;

- готовность к ведению физиологической беременности, приему родов;
- готовность к участию в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе участие в медицинской эвакуации;
- готовность к определению необходимости применения природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении;
- готовность к обучению взрослого населения, подростков и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний;
- готовность к просветительской деятельности по устраниению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни;
- способность к применению основных принципов организации и управления в сфере охраны здоровья граждан, в медицинских организациях и их структурных подразделениях;
- готовность к участию в оценке качества оказания медицинской помощи с использованием основных медико-статистических показателей;
- способность к организации медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе медицинской эвакуации;
- готовность к анализу и публичному представлению медицинской информации на основе доказательной медицины;
- способность к участию в проведении научных исследований;
- готовность к участию во внедрении новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан.

В процессе изучения дисциплины по выбору «Основы классического массажа» формируются универсальная (УК-1) и профессиональная (ПК-8) компетенции для успешной профессиональной деятельности в качестве врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

**4. Объём рабочей программы дисциплины составляет 4 з.е. (144 академических часа), в том числе 96 часов контактной работы обучающихся с преподавателем, и 48 часов самостоятельной работы обучающихся.**

## **5. Образовательные технологии**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: традиционные семинарские занятия, семинар-дискуссия, демонстрация выполнения мануальной техники, тренинг в парах, разбор клинических случаев.

Самостоятельная работа обучающегося включает: подготовку к клинико-практическим занятиям; подготовку к контрольным вопросам и заданиям в тестовой форме; подготовку плана работы с курируемым пациентом; работу с курируемым пациентом и ведение кураторского листа; подготовку к промежуточной аттестации (зачету); работу с Интернет-ресурсами; работу с отечественной и зарубежной научно-медицинской литературой.

## **6. Форма промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета во 2-ом семестре обучения.

## **III. Учебно-тематический план дисциплины**

### **1. Содержание дисциплины**

#### **Модуль 1. Организационные и анатомо-физиологические основы массажа**

1.1. Организация рабочего места массажиста. Гигиенические требования к массажисту и массируемому.

1.2. Показания и противопоказания к проведению массажных процедур.

1.3. Базисная анатомия.

1.4. Физиологическое влияние массажа на различные системы организма.

1.5. Особенности реакции организма на изменения темпа, силы, глубины воздействия массажных приемов.

#### **Модуль 2. Основные приемы классического массажа**

2.1. Виды и разновидности массажных приемов классического массажа.

2.2. Особенности массажа отдельных частей тела.

2.3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов «Поглаживание».

2.4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов «Растирание».

2.5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов «Разминание».

2.6. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов «Вибрации» и «Ударные».

#### **Модуль 3. Частные методики лечебно-оздоровительного массажа**

3.1. Использование массажа в системе оздоровительных и лечебно-реабилитационных мероприятий.

3.2. Мази и растирки, применяемые в массажной практике.

3.3. Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

3.4. Массаж при дорсопатиях.

3.5. Восстановительно-реабилитационный массаж в спортивной практике.

## 2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Номера разделов дисциплины (модулей) и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем КПЗ	Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа обучающегося	Итого часов	Формируемые компетенции		Образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
					УК	ПК		
<b>Модуль 1</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>32</b>				<b>Т</b>
1.1.	4	4	0	4		8	С, СД	Скв
1.2.	4	4	2	6	1	8	С, СД	Скв
1.3.	7	7	3	10		8	С, СД	Скв
1.4.	5	5	2	7	1	8	С, СД	Скв
1.5.	3	3	2	5	1	8	С, СД	Скв
<b>Модуль 2</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>56</b>				<b>Т</b>
2.1.	4	4	2	6		8	ДТ, ТП	Скв
2.2.	4	4	2	6	1	8	ДТ, ТП	Скв
2.3.	7	7	4	11	1	8	ДТ, ТП	Скв
2.4.	7	7	4	11	1	8	ДТ, ТП	Скв
2.5.	7	7	4	11	1	8	ДТ, ТП	Скв
2.6.	7	7	4	11	1	8	ДТ, ТП	Скв
<b>Модуль 3</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>19</b>	<b>54</b>				<b>Т</b>
3.1.	7	7	4	11	1	8	С, КС	Скв
3.2.	4	4	2	6	1	8	С, КС	Скв
3.3.	7	7	4	11	1	8	С, КС	Скв
3.4.	7	7	4	11	1	8	С, КС	Скв
3.5.	10	10	5	15	1	8	С, КС	Скв
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				<b>С3, Пр</b>

<b>И Т О Г О</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>48</b>	<b>144</b>				
------------------	-----------	-----------	-----------	------------	--	--	--	--

**Образовательные технологии, способы и методы обучения:** традиционные семинарские занятия (С), семинар-дискуссия (СД), демонстрация выполнения мануальной техники (ДТ), тренинг в парах (ТП), разбор клинических случаев (КС).

**Формы текущего контроля успеваемости:** Т – тестирование, Скв – собеседование по контрольным вопросам, СЗ – ситуационная задача, Пр – практический навык

#### **IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение №1)**

Оценка уровня сформированности компетенций включает следующие формы контроля:

- текущий, в т.ч. рубежный контроль успеваемости (контрольные вопросы для собеседования, тестовые задания);
- промежуточную аттестацию (практические навыки, ситуационные задачи).

##### **1. Оценочные средства для текущего и рубежного контроля успеваемости**

###### **1.1. Примеры контрольных вопросов для собеседования:**

1. Значение и место массажа в системе оздоровительно-реабилитационных мероприятий.

2. Гигиенические требования к массажному кабинету.
3. Классификация видов массажа.
4. Дайте характеристику основным приемам классического массажа.
5. Методические особенности проведения предстартового массажа.
6. Методические особенности проведения массажа при сколиозах.

###### **Критерии оценки по контрольным вопросам:**

«Зачтено» - обучающийся достаточно хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.

«Не зачтено» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

###### **1.2. Примеры заданий в тестовой форме:**

(Укажите один или несколько правильных ответов)

1. МАССАЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ВЫПОЛНЯТЬ:

- 1) по направлению лимфатического тока
  - 2) против хода лимфатического тока
  - 3) направление лимфотока не учитывается при проведении массажа
- (Ответ: 1)

2. ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ВЫРАЖАЕТСЯ В ВИДЕ:

- 1) возбуждающего эффекта
  - 2) седативного эффекта
  - 3) в зависимости от методики массажа может оказывать эффект 1) или 2)
  - 4) не оказывает влияние на центральную нервную систему
- (Ответ: 3)

3. МАССАЖ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК:

- 1) лечебное средство
- 2) диагностическое средство
- 3) профилактическое средство
- 4) оздоровительное средство

(Эталон ответа: 1,3,4)

4. ПРОДВИЖЕНИЮ ЛИМФЫ ПО СОСУДАМ ПОМОГАЮТ:

- 1) мышечные сокращения
- 2) положение «лежача на спине»
- 3) пульсация артерий
- 4) повышенное артериальное давление
- 5) внешнее давление (массажные движения)

(Ответ: 1,5)

5. МАССАЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ВЫПОЛНЯТЬ:

- 1) по направлению лимфатического тока
- 2) против хода лимфатического тока
- 3) направление лимфатического тока не учитывается при проведении массажа

(Ответ: 1)

**Критерии оценки заданий в тестовой форме:**

- 71-100% правильных ответов – «зачтено»
- 70% и менее правильных ответов – «не зачтено»

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **2.1. Проверка освоения практических навыков.**

**Задания по демонстрации мануальной техники выполнения приемов классического массажа:**

1. Показать технику выполнения и методику использования различных вариантов массажного приема - «поглаживание».

2. Показать технику выполнения и методику использования различных вариантов массажного приема - «растирание».

3. Показать технику выполнения и методику использования различных вариантов массажного приема - «разминание».

4. Показать технику выполнения и методику использования различных вариантов массажного приема - «вibrationные».

5. Показать технику выполнения и методику использования различных вариантов массажного приема - «ударные».

**Критерии оценки освоения обучающимися практических навыков:**

— «Зачтено» ставится обучающемуся, если он самостоятельно и правильно выполняет мануальные техники полученного задания; или делает незначительные ошибки, которые быстро исправляет с помощью подсказки преподавателя.

— «Не зачтено» выставляется обучающемуся, когда он не может самостоятельно продемонстрировать мануальную технику полученного задания и даже подсказки преподавателя не приводят к желаемому результату.

### **2.2. Собеседование по ситуационным задачам**

**Примеры ситуационных задач:**

**Задача №1.** У пациента поставлен диагноз - артрит правого коленного сустава. При осмотре наблюдается небольшая припухлость коленного сустава.

Задание. Какие области и в какой последовательности массажист должен включить в план массажа, обоснуйте. 2. Обозначьте границы области. 3. Назовите направление основных массажных приемов.

Ответ. 1. Массаж начинают с вышележащей области, т.е. области бедра, т.к. еще имеется припухлость сустава. Затем в план включают область коленного сустава. 2. Границы области коленного сустава: нижняя - бугристость большеберцовой кости, верхняя - нижняя треть бедра вдоль сухожилия четырехглавой мышцы. 3. Направление основных массажных приемов снизу-вверх по ходу венозного и лимфооттока.

**Задача №2.** После травмы голеностопного сустава лечащий врач назначил больному классический массаж.

Задание. 1. Какие области и в какой последовательности можно включить в план массажа. 2. Обозначьте границы. 3. Назовите направление основных массажных приемов.

Ответ. 1. В план массажа можно включить следующие области: область бедра, голени, стопы, задней и передней поверхности голеностопного сустава, массаж ахиллова сухожилия. 2. Границы области голеностопного сустава: верхняя - медиальная лодыжка большеберцовой кости и латеральная малоберцовой, нижняя - таранная, ладьевидная кости. 3. Направление основных массажных приемов снизу-вверх по ходу венозного и лимфооттока.

**Задача №3.** Больному с коксартрозом лечащий врач назначил классический массаж тазобедренного сустава.

Задание. 1. Укажите особенности массируемой области. 2. Составьте план массажа. 3. Продемонстрируйте технику массажа тазобедренного сустава.

Ответ. Тазобедренный сустав скрыт глубоко под мощными мышцами, поэтому мало доступен для пальпации и массажа. Наиболее удобен подход к суставу сзади на участке между седалищным бугром и большим вертелом. План массажа тазобедренного сустава: ИПП - лежа на животе, больная нога согнута во всех суставах, колено на валике. ИПМ - стоя позади или спереди пациента. 1. Подготовительный массаж мягких тканей области тазобедренного сустава. 2. Массаж вдоль суставной щели. 3. Пассивные, активные движения в тазобедренном суставе.

#### **Критерии оценки собеседования по ситуационным задачам:**

— «Зачтено» ставится обучающемуся, если он демонстрирует хорошее знание предмета, умение анализировать условие задачи, представить план и выбрать методику проведения массажных процедур в соответствии с диагнозом и состоянием больного.

— «Не зачтено» ставится обучающемуся, если ему не хватает знаний и умений, для составления плана и выбора методики массажных процедур для больного в соответствии с условиями задачи и даже подсказки преподавателя не приводят к желаемому результату.

#### **Критерии оценки итоговой аттестации по дисциплине:**

— «Зачтено» ставится обучающемуся, если он имеет оценку «зачтено» по всем этапам итоговой аттестации;

— «Не засчитено» ставится обучающемуся, если он имеет оценку «не засчитено» по одному или нескольким этапам итоговой аттестации.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

#### **а) Основная литература:**

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник /А.А Бирюков. – Москва : Изд. центр «Академия», 2017. - 368 с. : ил. Текст : непосредственный.

2. Медицинская реабилитация : учебник /ред. А.В. Епифанов, Е.Е. Ачкасов, В.А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 668 с. – Текст : непосредственный.

#### **Электронный ресурс:**

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учебник / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – 3-е изд. перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР – Медиа, 2017 – 656с. ISBN 978-5-9704-4257-9.  
<https://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html> - Текст : электронный.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе : учебник /В.Г. Осипов. – Тверь : РИЦ ТГМУ, 2022. – 471 с.: ил. – Текст : непосредственный.

### **2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1) Осипов, В.Г. Классический массаж: теория, методика, практика : уч.-мет. пособие для ординаторов /В.Г. Осипов. – Тверь, 2022. – 45с. – Текст электронный.

### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.em11.ru/newlib/>;

Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);

База данных «Российская медицина» (<http://www.scsml.rssi.ru/>)

Российское образование. Федеральный образовательный портал. //<http://www.edu.ru/>; Клинические рекомендации: <http://cr.rosminzdrav.ru/>;

### **4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

#### **4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:**

##### **1. Microsoft Office 2016:**

- Access 2016;
- Excel 2016;
- Outlook 2016;
- PowerPoint 2016;
- Word 2016;
- Publisher 2016;
- OneNote 2016.

##### **2. ABBYY FineReader 11.0**

**4 Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOfficePro**

**5. Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»**

**8. Справочно-правовая система Консультант Плюс**

#### **4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru));
2. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют образовательный контент, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры. Успешное усвоение дисциплины «Классический массаж» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Проводимые на клинических практических занятиях различных модульных тестирований дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках. В этой связи при проработке лекционного материала обучающиеся должны иметь ввиду, что в лекциях раскрываются наиболее значимые вопросы учебного материала. Остальные осваиваются обучающимися в ходе других видов занятий и самостоятельной работы над учебным материалом.

**Виды самостоятельной работы обучающихся:**

- подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе); работа с учебной и научной литературой; ознакомление с видеоматериалами электронных ресурсов; самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом; подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы; выполнение индивидуальных домашних заданий (решение экспертных задач, перевод текстов, проведение расчетов, рецензирование медицинской документации); участие в научно-исследовательской работе кафедры; участие в научно-практических конференциях, семинарах.

**VI. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине – см. Приложение 2.**

**VII. Научно-исследовательская работа**

Привлечение обучающихся к научно-исследовательской работе помогает выработки у них навыков получения нужной информации, к ее синтезу и анализу, что способствует формированию универсальной компетенции УК-1.

Виды научно-исследовательской работы обучающихся:

- изучение специальной литературы; участие в проведении научных исследований и тестирований; осуществление сбора, обработки, анализа и систематизации полученной информации по теме задания; составление отчёта по теме или её разделу; подготовка и выступление с докладом на конференции или семинаре; подготовка к публикации статьи, тезисов в научных изданиях.

**VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины – см. Приложении №3**

**Фонды оценочных средств  
для проверки уровня сформированности компетенций (части  
компетенций) для промежуточной аттестации по итогам освоения  
дисциплины**

**УК-1.** Готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу.

**1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты).**

Примеры контрольных вопросов для собеседования:

1. Какую информацию для врача-массажиста дает тестирование мышечного тонуса в проблемной зоне пациента?

2. Какую информацию для врача-массажиста дает оценка реакции пациента на проведение массажной процедуры?

3. Анализ каких показателей дает возможность врачу-массажисту выбрать адекватный алгоритм массажных приемов?

4. От каких характеристик массажных приемов зависит степень воздействия на пациента?

5. Какие массажные приемы оказывают на организм пациента седативное воздействие?

Примеры тестовых заданий:

1. Массаж можно использовать как:

- 1) лечебное средство
- 2) диагностическое средство
- 3) профилактическое средство
- 4) оздоровительное средство

Ответ: 1,3,4

2. Массажные движения целесообразно выполнять:

- 1) по направлению лимфатического тока
- 2) против хода лимфатического тока
- 3) направление лимфатического тока не учитывается при проведении массажа

Ответ: 1

3. При массаже верхних конечностей массажные движения выполняют:

- 1) к подмышечным и локтевым лимфоузлам
- 2) по направлению кожных складок
- 3) к паховым и подколенным лимфоузлам
- 4) в произвольном направлении

Ответ: 1

4. При массаже нижних конечностей массажные движения выполняют:

- 1) к подмышечным и локтевым лимфоузлам

- 2) по направлению кожных складок
- 3) к паховым и подколенным лимфоузлам
- 4) в произвольном направлении

Ответ: 3

5. В основе механизма действия массажа на организм лежат процессы, обусловленные:

- 1) нервно-рефлекторным воздействием
- 2) гуморальным воздействием
- 3) психотерапевтическим воздействием
- 4) механическим воздействием

Ответ: 1,4

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):**

Примеры практических заданий:

1. Какими способами можно усилить степень воздействия массажного приема на массируемые ткани.

Ответ: увеличить темп выполнения массажного приема или увеличить силу давления на массируемые ткани.

2. Установить наиболее часто используемую последовательность выполнения массажных приемов в классической массажной процедуре.

Ответ. Поглаживание → растирание → разминание → вибрационные приемы → ударные приемы → поглаживания.

3. При первичном медицинском обследовании у студента был выявлен сколиоз. В чем заключаются особенности выполнения массажных приемов при данной патологии.

Ответ. Со стороны вогнутости применяют тонизирующую методику выполнения приемов, а со стороны выпуклости работают по расслабляющей методике.

4. Следует ли учитывать при проведении массажа на верхних и нижних конечностях направление движения лимфы и почему.

Ответ. Целесообразно массаж верхних и нижних конечностей проводить по ходу тока лимфы в сторону лимфатических узлов; это способствует лучшей циркуляции лимфы.

5. Почему целесообразно начинать и заканчивать массажную процедуру выполнением приема «поглаживание».

Ответ. Поглаживание в начале массажной процедуры готовит массируемые ткани пациента к более сильным воздействиям; поглаживание в конце процедуры помогает снять лишнее напряжение и расслабиться.

**3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть» (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний и умений, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):**

Примеры ситуационных задач:

**Задача №1.** Больному с заболеванием сосудов нижних конечностей назначен классический массаж стопы.

Задание 1. Обозначьте границы области. 2. Составьте план массажа.

Ответ. 1. Массаж стопы начинается всегда с массажа вышележащей области, т.е. голени. Границы области стопы: верхняя - латеральная и медиальная лодыжки, боковые - продольные внутренний и наружный боковые своды стопы. 2. План массажа стопы включает предварительный массаж голени, затем массаж стопы, который состоит из массажа подошвы и массажа тыла стопы.

**Задача №2.** Больному после перенесенной пневмонии назначен классический массаж задней поверхности грудной клетки.

Задание. 1. Обозначьте границы массируемой области. 2. Укажите особенности выполнения приемов в данной области, направление массажных приемов.

Ответ. 1. Границы области задней поверхности грудной клетки: верхняя – линия, проходящая через остистый отросток седьмого шейного позвонка и с акромиальные отростки лопаток; нижняя - нижний край реберной дуги; латеральная - средняя подмышечная линия. 2. Особенностями выполнения приемов в данной области являются: выполнение большинства приемов двумя руками, глубокие приемы поглаживания и разминания производятся снизу-вверх и в стороны к подмышечным лимфоузлам. В местах костных выступов (на лопатке) давление ослабляется. В межлопаточной области и области проекции почек приемы прерывистой ручной вибрации выполняются осторожно.

**Задача №3.** Больному назначен классический массаж голеностопного сустава.

Задание. 1. Обозначьте границы области. 2. Составьте план массажа.

Ответ. 1. Границы голеностопного сустава: верхняя - медиальная лодыжка большеберцовой кости и латеральная малоберцовой кости, нижняя - таранная, ладьевидная кости. 2. План массажа: предварительного массажа области голени; массажа задней поверхности голеностопного сустава; массажа передней поверхности голеностопном суставе.

**Задача №4.** Ребенку 5 лет. Спустя несколько дней после переохлаждения стал жаловаться на боли в коленном суставе. Температура 37,3. Общее состояние ребенка удовлетворительное. Внешне сустав опухший, болезненность умеренная, функция сустава нарушена. Отмечается гипотрофия передней группы мышц бедра.

Задание. Возможно ли проведение массажа, если «да», то с какой целью.

Ответ. Данная активность процесса не являются противопоказаниями к массажу. Основная цель массажа: - борьба с гипотрофией мышц, восстановление функции сустава. Массаж желательно проводить в утреннее время для уменьшения утренней скованности.

**Задача №5.** Ребенку 12 лет. Через две недели после перенесенной ангины стал жаловаться на слабость, недомогание, сердцебиение, потливость. Далее, на фоне высокой температуры появились боли в суставах. При осмотре суставов определяются признаки активного воспалительного процесса - гиперемия,

припухлость, повышение местной температуры, чрезвычайная болезненность.

Задание. Действия массажиста.

Ответ. Предполагаемый диагноз: - ревматический артрит, активная фаза. Массаж в данное время противопоказан и в дальнейшем его значение невелико, поскольку по мере стихания процесса, изменения в суставах полностью ликвидируются.

**ПК-8.** Готовность к применению природных лечебных факторов, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации:

**1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать»** (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты).

Примеры контрольных вопросов для собеседования:

1. С какой целью используют массаж в спортивно-оздоровительной практике?

2. Какое общее физиологическое воздействие массажных приемов на организм человека?

3. Какими пятью элементами воздействия можно менять реакцию организма пациента на массаж?

4. Где используется массаж и какие виды массажа Вы знаете?

5. Какие основные приемы классического массажа Вы знаете?

6. Обоснуйте использование в массаже растирок и мазей.

Примеры тестовых заданий:

1. К основным приемам классического массажа относятся:

1) поглаживание

2) строгание

3) растирание

4) разминание

5) валяние

6) вибрация

7) ударные приемы

Ответ: 1,3,4,6,7

2. К вспомогательным приемам массажа относятся:

1) поглаживание

2) строгание

3) растирание

4) разминание

5) вибрация

6) валяние

7) ударные приемы

Ответ: 2,6

3. Применение в массаже специальных мазей, гелей и кремов направлено

1) на обезболивание

2) уменьшение раздражения тканей и воспаления

- 3) нормализацию артериального давления
- 4) уменьшение отека и гематомы
- 5) улучшение микроциркуляции
- 6) улучшение электропроводности кожи

Ответ: 1,2,4,5

4. При массаже верхних конечностей массажные движения выполняют

- 1) к подмышечным и локтевым лимфоузлам
- 2) по направлению кожных складок
- 3) к паховым и подколенным лимфоузлам
- 4) в произвольном направлении

Ответ: 1

5. При массаже нижних конечностей массажные движения выполняют

- 1) к подмышечным и локтевым лимфоузлам
- 2) по направлению кожных складок
- 3) к паховым и подколенным лимфоузлам
- 4) в произвольном направлении

Ответ: 3

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь» (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):**

Примеры практических заданий:

1. В какой последовательности целесообразно проводить массаж задней поверхности тела пациента.

Ответ: массаж целесообразно проводить снизу-вверх (икроножные мышцы, задняя поверхность бедра, ягодичные мышцы, пояснично-крестцовая область, спина, надплечья и шея).

2. Установить наиболее часто используемую последовательность выполнения массажных приемов в классической массажной процедуре.

Ответ. Поглаживание, растирание, разминание, вибрационные приемы, ударные приемы, поглаживания.

3. Какие растирающие массажные приемы можно использовать при работе с пациентом.

Ответ. Штрихование, гребнеобразное растирание, пиление, пересекание, строгание, щипцеобразное растирание.

4. В каком исходном положении целесообразно проводить массаж спины.

Ответ. И.п. Лежа на животе, слегка согнутые руки вдоль туловища, голова повернута к массажисту, валик под голеностопами, можно небольшую подушечку положить под живот.

5. В каком исходном положении проводится массаж шейно-воротниковой зоны.

Ответ. И.п. Сидя, лоб лежит на кистях согнутых в локтях рук. Можно проводить массаж и в И.п. лежа на животе.

**3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности**

**компетенции на уровне «Владеть»** (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний и умений, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):

Примеры ситуационных задач:

**Задача № 1.** Женщине 30 лет врач назначил курс массажа в связи с сильным ушибом нижней трети бедра. Травма произошла 2 дня назад, осложнений не наблюдается.

Задание. Задачи массажа при ушибах. Сроки и методика проведения массажа.

Ответ. Задачи: усилить кровообращение и обмен веществ в зоне повреждения; уменьшить болевые ощущения; способствовать рассасыванию экссудата и кровоизлияний. Подготовительный массаж выше пораженного участка можно начинать делать на 2-ой день после травмы, основной массаж пораженного участка можно выполнять на 3-4 день после травмы в сочетании с подготовительным массажем.

**Задача № 2.** Мужчина 48 лет проходит курс лечения у невролога с жалобами на тянущие боли в шейном отделе позвоночника и ограничение подвижности головы. Диагноз: шейно-грудной остеохондроз. В план реабилитационных мероприятий входят процедуры массажа.

Задание. Перечислите задачи массажа при данной патологии. Какие области тела целесообразно массировать при шейно-грудном остеохондрозе.

Ответ. Задачи: стимулировать крово- и лимфообращение в области спины, шеи, рук; способствовать уменьшению боли; снизить тонус в мышцах спины и шеи. Области массажа: спина, шея, затылочная область головы, надключичная область, руки.

**Задача № 3.** К вам на прием пришел молодой человек, который 2 дня назад упал с мотоцикла. На наружной поверхности правой голени имеется матерчатая повязка. Со слов мотоциклиста ему в поликлинике оказали медицинскую помощь в виде обработки раны, наложили швы, провели профилактику против столбняка.

Задание. Определите задачи массажа: Составьте план лечения.

Ответ. Задачи массажа: уменьшение или ликвидация боли, отека; улучшение питания, обмена и регенерации поврежденных тканей. План массажа: на свободной части бедра применяем отсасывающий массаж, состоящий главным образом из глубокого поглаживания, непрерывистого разминания; на открытой части стопы используем приемы поглаживания и растирания; одновременно производим энергичный массаж здоровой ноги.

**Задача №4.** Больному 20 лет, в связи с травмой шейного отдела позвоночника оказана медицинская помощь. После выписки из больницы назначен массаж.

Задание. Определить задачи массажа. Составить план проведения массажа.

Ответ. Задачи массажа: нормализовать мышечный тонус, усилить крово и лимфообращение, питание тканей, уменьшить болевой синдром, восстановить функцию шейного отдела позвоночника. План массажа: массаж мягких тканей вдоль грудного отдела позвоночника; массаж нижнего края грудной клетки

слева; массаж области лопаток; массаж больших грудных мышц; массаж мягких тканей вдоль шейного отдела позвоночника; массаж надплечий, массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

**Задача №5.** К вам на прием пришел больной с жалобой на боль в области пятого сухожилия. Боль почувствовал после тренировки. При ходьбе и стоянии боль не исчезает. При пальпации определяется отечность в области пятого сухожилия. Движения в суставе сохранены.

**Задание.** Поставить предварительный диагноз. Определить задачи массажа. Примерный план массажа.

**Ответ.** Диагноз: воспаление клетчатки пятого сухожилия. Задачи массажа: оказать обезболивающее и рассасывающее действие, улучшить крово- и лимфоотток в поврежденной области, способствовать скорейшему восстановлению двигательной функции. План массажа: предварительный массаж мышц, бедра; массаж мышц голени; легкий массаж голеностопного сустава; массаж стопы и ахиллова сухожилия.

**Справка**  
**о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины**  
**Основы классического массажа**  
 (название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
		Областной клинический лечебно-реабилитационный центр
1.	Кабинет для массажа	Массажный стационарный стол, массажное кресло для проведения манипуляций с головой и шеей пациента; аппарат для вибрационного массажа, кушетка, валики длиной 60 см и диаметром 25 см, массажные тумбы для манипуляций с руками и предплечьями, мешочки с песком, часы, растирки и мази, аптечка для оказания первой медицинской помощи, тонометр.
2.	Учебная комната № 013	Ноутбук, мультимедийный проектор, учебно- методические компьютерные презентации. Массажные кушетки, массажное кресло; аппарат для вибрационного массажа, валики длиной 60 см, мешочки с песком, часы, растирки и мази, аптечка для оказания первой медицинской помощи, тонометр.
3.	Помещение для самостоятельной работы /библиотека/	Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет». Возможность пользоваться библиотечным фондом.

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

**Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую программу  
дисциплины на учебный год  
Основы классического массажа**

(название дисциплины, модуля, практики)

для обучающихся,

специальность: 31.08.39 Лечебная физкультура и спортивная медицина

форма обучения: очная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании кафедры «\_\_\_\_\_» 202\_\_\_\_ г. (протокол №\_\_\_\_\_)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (ФИО)

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий