

## Вопросы к экзамену по МДК 01.02. Спортивный массаж

1. Спортивный массаж: определение и классификация.
2. Требования, предъявляемые к специалисту по спортивному массажу
3. Особенности требований к гигиене спортивного массажа.
4. Влияние массажа на организм спортсмена.
5. Особенности техники спортивного массажа. Приемы спортивного массажа.
6. Применение смазывающих веществ и растирок в спортивном массаже.
7. Сочетание спортивного массажа с банными процедурами.
8. Сочетание спортивного массажа и ЛФК в реабилитации спортсменов.
9. Тренировочный массаж: определение, особенности и цели массажа.
10. Восстановительный массаж: определение, особенности и цели массажа.
11. Предварительный массаж: определение, особенности и цели массажа.
12. Разминочный массаж: определение, особенности и цели массажа.
13. Согревающий массаж: показания к применению, основные приемы.
14. Спортивный массаж в состоянии «боевой готовности».
15. Особенности спортивного массажа в состоянии «предстартовой лихорадки».
16. Особенности спортивного массажа в состоянии «предстартовой апатии».
17. Особенности предварительного массажа при наличии болевых ощущений в мышцах у спортсмена.
18. Особенности предварительного массажа в зимних видах спорта.
19. Особенности спортивного массажа в различных видах спорта.
20. Массаж спортсменов во время замен или перерыва во время соревнований.
21. Восстановительный массаж в дни отдыха или между соревнованиями.
22. Тренировочный массаж в различных видах спорта.

23. Применение аппаратного и инструментального массажа в спорте.
24. Дозировка спортивного массажа. Общий и частный спортивный массаж.
25. История развития спортивного массажа.

### **Вопросы к экзамену 1 курс**

#### **Гигиенический массаж**

1. Механизм физиологического действия массажа на организм.
2. Физиологическое действие массажа на внутренние органы.
3. Физиологическое действие массажа на периферическую нервную систему.
4. Методические указания к приему растирания..
5. Виды массажа и их характеристика.
6. Физиологическое действие массажа на кожу.
7. Поглаживание: характеристика, цель и физиологическое действие.
8. Рационализация рабочих движений массажиста.
9. Физиологическое действие массажа на центральную нервную систему.
10. Физиологическое действие массажа на лимфатическую систему.
11. Физиологическое действие массажа на суставно-связочный аппарат.
12. Физиологическое действие массажа на мышечную систему.
13. Растирание: характеристика, цель и физиологическое действие.
14. Поглаживание: характеристика, цель и физиологическое действие.
15. Физиологическое действие массажа на систему органов дыхания.
16. Физиологическое действие массажа на кровеносную систему.
17. Смазывающие средства и присыпки в практике массажа.
18. Значение исходного положения пациента.
19. Дозировка лечебного массажа.

20. Вибрация: характеристика, цель и физиологическое действие.
21. Физиологическое влияние массажа на кровеносную систему.
22. Растирание: характеристика, цель и физиологическое действие.
23. Методические указания к приему разминания.
24. Организация рабочего места массажиста.
25. Разминание: характеристика, цель и физиологическое действие.