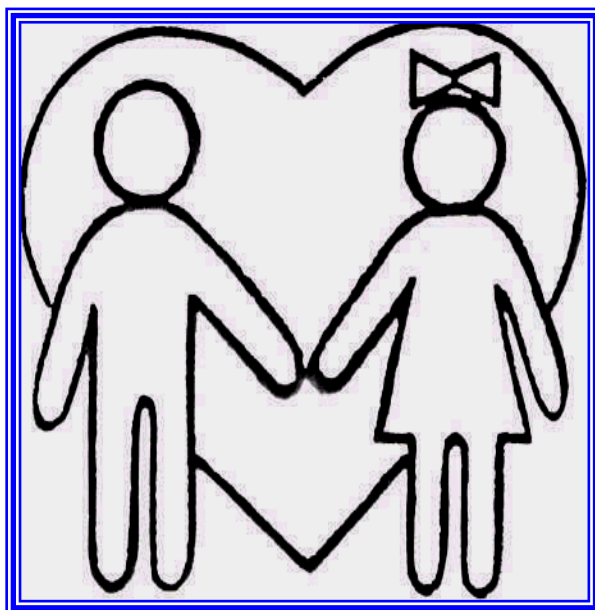


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОУ ВПО «ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И АФК

МАССАЖ

*(учебно-методическое пособие для студентов ФФК
и слушателей факультетов повышения
квалификации)*



ШУЯ 2009

ББК

Печатается по
решению РИС ШГПУ

УДК

К

Составители:

Карасёва Татьяна Вячеславовна - д - р. мед. наук, профессор, зав. кафедрой
здоровьесберегающих технологий и АФК

Нестеров Александр Николаевич – канд. мед. наук, доцент,
доцент кафедры здоровьесберегающих технологий и АФК

Под общ. редакцией проф. Карасёвой Татьяны Вячеславовны

Рецензенты:

Васильева Татьяна Павловна – доктор медицинских наук, профессор, главный научный
сотрудник отдела охраны здоровья детей и медико-социальных исследований ФГУ
«Ивановский научно-исследовательский институт материнства и детства им. В.Н.
Городкова Росмедтехнологий»

Учебно – методическое пособие предназначено для студентов дневной и
заочной формы обучения факультета физической культуры и слушателей
системы последипломного образования, обучающихся по специальностям:
физическая культура, адаптивная физическая культура. В данном издании
представлены организационные, медицинские и педагогические основы
реабилитации и массажа.

О Г Л А В Л Е Н И Е

Раздел 1.	УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	4
1.1.	ОБЩИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ	4
1.2.	ОСНОВЫ МАССАЖА	12
1.3.	ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ МАССАЖА	31
Раздел 2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	42
2.1.	УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА «МАССАЖ»	42
2.2.	ТЕСТЫ ПО КУРСУ «МАССАЖ»	51
2.3.	АТТЕСТАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	58
	ЛИТЕРАТУРА	62