

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«НАШ МАССАЖ»**



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Наш массаж»

А.В. Водоватова

2023 г.

**Дополнительная профессиональная программа
Программа повышения квалификации
«КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ»**

Трудоемкость – 144 часа.

г. Челябинск
2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа повышения квалификации «Косметический массаж» (далее – Программа) разработана в ООО «Наш массаж» (далее – учебный центр).

Программа сформирована в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Минтруда России от 22 декабря 2014 г. № 1069н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг».

Цель Программы – овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками необходимыми для проведения косметического массажа, а также освоение новых методик и технологий его проведения.

Трудоемкость освоения – 144 академических часа.

Основными компонентами Программы являются:

- цель программы;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план;
- требования к итоговой аттестации обучающихся;
- рабочая программа;
- организационно-педагогические условия реализации Программы;
- оценочные материалы и иные компоненты.

Планируемые результаты обучения направлены на формирование профессиональных компетенций специалиста, его профессиональных знаний, умений, навыков.

Учебный план Программы определяет состав изучаемой темы с указанием трудоемкости, объема, последовательности и сроков изучения, устанавливает формы организации учебного процесса и их соотношение, конкретизирует формы контроля знаний и умений обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации Программы включают учебно-методическую документацию и материалы по дисциплине, учебно-методическую литературу для самостоятельной работы обучающихся.

Формы освоения программы - основная форма освоения программы – очная.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Характеристика профессиональных компетенций специалиста, подлежащих совершенствованию в результате освоения Программы

В результате изучения программы слушатели должны:

знать:

- санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги;
- психологию общения и профессиональную этику;
- правила, современные формы и методы обслуживания потребителя;
- устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов;
- состав и свойства косметических средств и используемых материалов;
- нормы расхода косметических средств и используемых материалов;
- основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков;
- общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи;
- возрастные особенности кожи;

- виды косметических услуг по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте;
- виды гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания;
- технологии выполнения атрауматической, вакуумной, механической, ультразвуковой и комбинированной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте;
- технологии косметических процедур по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте;
- технологии косметического массажа лица, шеи и зоны декольте;
- технологии косметических масок для лица, шеи и зоны декольте;
- правила оказания первой помощи;

уметь:

- рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности;
- производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов;
- производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места;
- использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации;
- определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи лица, шеи и зоны декольте, возрастными особенностями и пожеланием клиента, объяснять клиенту ее целесообразность;
- выполнять технологии косметических процедур по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте;
- выполнять технологии косметического массажа лица, шеи и зоны декольте;
- выполнять технологии косметических масок для лица, шеи и зоны декольте;
- применять различные косметические средства при выполнении косметических услуг;
- производить расчет стоимости оказанной услуги;
- обсуждать с клиентом качество выполненной услуги;
- консультировать клиентов по домашнему профилактическому уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте;

иметь практический опыт в:

- проведении подготовительных и заключительных работ по обслуживанию клиентов;
- подборе профессиональных средств и препаратов для выполнения косметической услуги;
- выполнении технологии косметических процедур по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте;
- выполнении различных видов косметического массажа лица, шеи и зоны декольте;
- выполнении различных видов косметических масок для лица, шеи и зоны декольте;
- оценке выполнения косметической услуги, определении и согласовании с клиентом индивидуальной программы комплекса косметических услуг лица, шеи, зоны декольте;
- консультировании клиента по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте в домашних условиях;
- оказании необходимой первой помощи;
- обсуждении с клиентом качество выполненной услуги.

Характеристика трудовых функций и (или) уровней квалификации

Согласно Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 декабря 2014 г. № 1069н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг», специалист должен выполнять следующие трудовые функции:

**Функциональная карта вида профессиональной деятельности по
профессиональному стандарту «Специалист по предоставлению бытовых косметических
услуг»**

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
A	Предоставление косметических услуг по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте	4	Выполнение гигиенической чистки лица, шеи и зоны декольте различными способами	A/01.4	4
			Выполнение косметического массажа лица, шеи и зоны декольте	A/02.4	4
			Выполнение различных косметических масок для лица, шеи и зоны декольте	A/03.4	4

Характеристика обобщенных трудовых функций

Обобщенная трудовая функция А: Предоставление косметических услуг по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте

трудовая функция А/01.4: Выполнение гигиенической чистки лица, шеи и зоны декольте различными способами

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Оценка состояния кожи, определение и согласование с клиентом вида гигиенической чистки
	Подбор профессиональных средств и препаратов для гигиенической чистки
	Тестирование кожи
	Выполнение чистки лица и (или) шеи, зоны декольте различными способами
	Консультирование клиента по уходу за кожей лица, шеи в домашних условиях с применением косметических средств
Необходимые умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	Соблюдать технологию выполнения атрауматической, вакуумной, механической, ультразвуковой и комбинированной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	Применять различные косметические средства при выполнении чистки кожи
	Подбирать индивидуальные программы по уходу за кожей лица и (или) шеи, зоны декольте в домашних условиях с применением косметических средств
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Необходимые знания	Психология общения и профессиональная этика косметика
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов

	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	Возрастные особенности кожи
	Виды гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания
	Технология выполнения атрауматической, вакуумной, механической, ультразвуковой и комбинированной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	Правила оказания первой помощи
	Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

трудовая функция А/02.4: Выполнение косметического массажа лица, шеи и зоны декольте

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Подбор профессиональных средств и препаратов для косметического массажа
	Оценка состояния кожи, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметического массажа
	Выполнение различных видов косметического массажа
	Консультирование клиента по выполнению косметического самомассажа лица, шеи, зоны декольте в домашних условиях
Необходимые умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	Соблюдать техники выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	Применять различные косметические средства при выполнении косметического массажа
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
Необходимые знания	Психология общения и профессиональная этика косметика
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	Возрастные особенности кожи
	Виды косметического массажа, показания и противопоказания
	Особенности и последовательность массажных приемов при выполнении пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	Техника выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте
	Правила оказания первой помощи

Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

трудовая функция А/03.4: Выполнение различных косметических масок для лица, шеи и зоны декольте

Трудовые действия	Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов
	Оценка состояния кожи, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметических масок
	Подбор профессиональных средств и препаратов для косметических масок
	Тестирование кожи
	Нанесение различных косметических масок
	Консультирование клиента по выполнению косметических масок в домашних условиях
Необходимые умения	Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности
	Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов
	Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места
	Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации
	Определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента
	Объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги
	Соблюдать технологию нанесения масок на кожу лица, шеи и зоны декольте
	Применять различные косметические средства при выполнении косметических масок
	Производить расчет стоимости оказанной услуги
Необходимые знания	Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги
	Психология общения и профессиональная этика косметика
	Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя
	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов
	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов
	Нормы расхода косметических средств и используемых материалов
	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков
	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи
	Возрастные особенности кожи
	Виды косметических масок для кожи лица, шеи и зоны декольте; показания, противопоказания
	Технология нанесения косметических масок
	Правила оказания первой помощи
	Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

3. ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация по Программе проводится в форме итогового тестирования, которое должно выявить теоретическую и практическую подготовку специалиста в соответствии с требованиями квалификационных характеристик, профессиональных стандартов и настоящей Программы.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения тем, предусмотренных учебным планом Программы, и промежуточной аттестации.

Лица, освоившие Программу, получают документ о квалификации (п.10, ст.60 Федеральный

закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") – удостоверение о повышении квалификации.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель – овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками необходимыми для проведения косметического массажа, а также освоение новых методик и технологий его проведения.

Категория обучающихся: слушатели, имеющие среднее общее образование, среднее профессиональное образование, подтверждаемое соответствующими документами государственного образца.

Срок обучения: 144 часа.

Режим занятий: 6 академических часов в день, 36 часов в неделю.

Форма освоения программы: очная форма обучения.

№ п/п	Наименование раздела
1	Анатомо-физиологические основы массажа
2	Общая методика и техника массажа
3	Виды косметического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания
4	Техника выполнения массажа кожи лица, шеи и зоны декольте

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Анатомо-физиологические основы массажа	28	16	12
2	Общая методика и техника массажа	28	8	20
3	Виды косметического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания	42	20	22
4	Техника выполнения массажа кожи лица, шеи и зоны декольте	42	20	22
	Итоговая аттестация	4	-	4
	ИТОГО	144	64	80

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Анатомо-физиологические основы массажа	28			
2	Общая методика и техника массажа	8	20		
3	Виды косметического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания		16	26	
4	Техника выполнения массажа кожи лица, шеи и зоны декольте			10	32
	Итоговая аттестация				4

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

Тема 1. Анатомо-физиологические основы массажа

Расположение основных органов (крупные лимфоузлы, сосуды, основные внутренние органы грудной и брюшной полости).

Основные функции и назначение систем и органов тела. Расположение основных мышц на теле человека (спина, шея, руки, ноги, грудь, живот).

Системы организма, основные функции и назначение. Организм как целостная система. Взаимосвязь систем организма. Взаимосвязи органов, проекционные зоны, биологически активные точки на теле человека.

Тема 2. Общая методика и техника массажа

Виды, методы массажа. Определение массажа. Европейский классический массаж. Российская система. Шведская система. Финская система. Восточная система массажа. Гигиенический массаж. Лечебный массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Ручной метод. Аппаратный массаж. Комбинированный метод. Общий массаж. Частный массаж. Методика массажа. Техника массажа. Структура массажа. Правила выполнения классического массажа. Самомассаж.

Тема 3. Виды косметического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания

Пластический вид массажа.
Щипковый.
Баночный. Вакуумный массаж
Лимфодренажный массаж.
Показания и противопоказания для косметического массажа.

Тема 4. Техника выполнения массажа кожи лица, шеи и зоны декольте

Техника выполнения пластического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте. Поглаживание. Поверхностное разминание. Глубокое разминание. Поколачивание или стаккато. Вибрация.

Техника выполнения гигиенического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте.

Техника выполнения аппаратного массажа кожи лица, шеи и зоны декольте. Классическая проработка. Нефритовая техника.

Техника выполнения СПА-массажа кожи лица, шеи и зоны декольте. Очищающие СПА-процедуры для лица.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Кадровые условия реализации программы:

а) квалификация руководящих и педагогических работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, разделе «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11.01.2011 г. № 1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.03. 2011 г., регистрационный № 20237);

б) наряду с традиционными лекционно-семинарскими занятиями применяются современные эффективные методики преподавания с применением интерактивных форм обучения, аудиовизуальных средств, информационно-телекоммуникационных ресурсов и наглядных учебных пособий.

Реализация Программы осуществляется профессорско-преподавательским составом, состоящим из специалистов, систематически занимающихся научной и научно-методической деятельностью со стажем работы в системе высшего и/или дополнительного профессионального образования не менее 5 лет.

8.2. Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническое обеспечение программы:

а) учебный центр располагает необходимой материально-технической базой, включая современные аудитории, аудиовизуальные средства обучения, мультимедийную аппаратуру, оргтехнику, копировальные аппараты.

Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение лекционных и лабораторных занятий слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой программы;

б) в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый слушатель в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в дисциплинах программы.

Специальные помещения учебного центра представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации слушателям.

Для проведения занятий лекционного типа имеются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программам учебных курсов, учебных тем.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы, включает в себя аудитории, оснащенные оборудованием, в зависимости от степени его сложности.

Учебный центр обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит ежегодному обновлению).

Для проведения практических занятий используется современное помещение, техническое состояние которого подтверждено документами органов пожарного надзора и санитарно-эпидемиологической службы. Материально-техническая база соответствует установленным требованиям законодательства Российской Федерации.

Кабинет для практических занятий общей площадью 48,5 кв.м, в котором находятся:

Кушетка массажная переносная – 3 шт.

Валики массажные – 3 шт.

Доска маркерная белая -1 шт.

Стул 5 шт.

Стол -2 шт.

Ноутбук Asus -1шт.

Учебное наглядное пособие (муляж) «Скелет человека» -1шт.

Учебное пособие «Плакат по массажу» - 4 шт.

Стеллаж – 1 шт

Шкаф д/оборудования и учебно-методических пособий -1 шт.

Массажные масла - 4 шт.

Аптечка -1 шт.

Огнетушитель – 1 шт.

Обогреватель электрический -1 шт.

Кулер – 1 шт

8.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Слушатели зачисляются на обучение приказом директора учебного центра и оформлением договора на обучение по установленной форме.

Занятия проводятся по утвержденному директором учебного центра плану.

При очной форме обучения:

Посещаемость слушателями занятий фиксируются в ведомости посещаемости.

Слушатели изучают в ходе лекций и лабораторной работы учебный материал с использованием аудиовизуальных и мультимедийных средств.

Для дальнейшей самостоятельной работы слушателей им выдаётся раздаточный материал (учебные пособия, видеоматериалы) общим объемом до 15 гигабайт.

При необходимости слушатель имеет возможность обратиться к преподавателю дисциплины по телефону, электронной почте или Skype.

После прохождения этапов Календарного плана обучения слушателю на его электронную почту высылаются вопросы для промежуточной аттестации.

После получения ответа слушателя на вопросы зачета на электронную почту учебного центра, проверяется результат ответа и выставляется оценка.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Остроумова, Е.Б. Основы косметологии. Макияж: учебное пособие / Е.Б. Остроумова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 180 с.

Урбанский, А.С. Основы косметологии: массаж и диетология: учебное пособие / А.С. Урбанский, Н.Г. Коновалова, С.Ю. Рудник. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 154 с.

Ерёмушкин, М.А. Классический массаж: учебник / под ред. М.А. Ерёмушкина – М.: «ГЭОТАР Медиа», 2016. – 448 с.

Белая, Н.А. Лечебный массаж: учеб.–метод. пособие / Н.А. Белая. – М.: Сов. спорт, 2001. – 300 с.

Бирюков, А. . Массаж: учеб. для студ. вузов / А.А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 430 с.

Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.

Васичкин, В.И. Энциклопедия массажа / В.И. Васичкин. – М.: АСТ-Пресс кн., 2003. – 648 с.

Гитун, Т.В. Все о массаже. Массаж от А до Я / Т.В. Гитун. – Ростов н/Д: Владис, 2006. – 384 с.

Дубровский, В.И. Массаж: малая энциклопедия / В.И. Дубровский. – М.: Retorika-A, 2003. – 464 с.

Дубровский, В.И. Массаж: учебник / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2001. – 495 с.

Иванов, В.И. Массаж: новейший справочник / В.И. Иванов. – М.: Эксмо, 2006. – 480 с.

Клебанович, М.М. Классический лечебный массаж: самоучитель / М.М. Клебанович. – СПб. [и др.]: Питер, 2009. – 224 с.

Красикова, И.С. Классический массаж: самоучитель + видеокурс / И.С. Красикова. – СПб.: КОРОНА-Век, 2008. – 224 с. +Прил. 1 электрон. опт. диск (DVD).

Латогуз, С. И. Массаж: новейший мед. справ. / С. И. Латогуз. – М.: Эксмо, 2007. – 960 с.

Макарова, И.Н. Лечебный классический массаж (приёмы, планы массажа отдельных частей тела) / И.Н. Макарова, В.В. Филина. – М.: Триада-X, 2006. – 88 с.

Массаж лечебный, восстановительный, расслабляющий / под ред. О.В. Марчуковой. – Донецк: БАО, 2007. – 224 с.

Массаж: приёмы и стили. Полное руководство / пер. с англ. Н.В. Шуваловой. – М.: Кладезь-Букс, 2006. – 255 с.

Огуй, В. О. Банный массаж / В.О. Огуй. – СПб. [и др.]: Питер, 2008. – 288 с.

Поварещенкова, Ю.А. Массаж: учеб. пособие / Ю.А. Поварещенкова. – Великие Луки, 2004. – 97 с.

Погосян, М.М. Лечебный массаж: учебник / М.М. Погосян. – М.: Сов. спорт, 2002. – 528 с.

Погосян, М.М. Применение массажных масел, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа: учеб.–метод. пособие / М.М. Погосян. – Малаховка, МГАФК, 2008. – 60 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети интернет, необходимых для освоения дисциплины:

Электронно-библиотечная система КнигаФонд <http://www.knigafund.ru/>

Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>

Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>

КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>

10. ФОРМЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль знаний, умений и навыков слушателей производится в указанном учебном плане во временные интервалы преподавателями, ведущими практические занятия в следующих формах: проверка результатов прохождения тестов по темам предыдущих занятий.

Промежуточный контроль знаний, умений и навыков слушателей проводится преподавателем, проводящим лекции, по результатам тестов после изучения раздела.

Оценка качества освоения программы слушателей включает промежуточную аттестацию по каждой дисциплине и итоговую аттестацию.

По результатам любого из видов аттестационных испытаний, включенных в итоговую аттестацию, выставляются отметки по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При осуществлении оценки уровня форсированности компетенций, умений и знаний слушателей и выставление отметки используется аддитивный принцип (принцип «сложения»):

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

Оценку «удовлетворительно» получает слушатель, показавший частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, знакомый с литературой по программе;

Оценку «хорошо» заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивший рекомендованную программой литературу, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;

Оценку «отлично» заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций; умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблем, своего варианта решения практических задач, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения.

Конкретные формы промежуточной аттестации слушателей по каждой дисциплине определяются учебным планом.

Правила промежуточной аттестации по дисциплинам определяются в программе и

доводятся до сведения слушателей в течение первой недели занятий. Для промежуточной аттестации слушателей на соответствия их персональных достижений требованиям программы в учебном центре создаются фонды оценочных материалов, включающие тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонды оценочных материалов разрабатываются преподавателями, обеспечивающими учебный процесс по дисциплинам программы и утверждаются директором учебного центра.

При разработке оценочных средств для контроля качества изучения дисциплины учитываются связи между включенными в них знаниями, умениями, навыками, что позволяет установить качество сформированных у слушателей компетенций и степень общей готовности выпускников к профессиональной деятельности.

К итоговой аттестации допускается слушатель, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план по программе.

Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, возглавляемой председателем (директором учебного центра). Председатель аттестационной комиссии организует и контролирует ее деятельность, обеспечивает единство требований, предъявляемых к слушателям.

Состав аттестационной комиссии формируется из числа преподавателей и сотрудников учебного центра, имеющих необходимую квалификацию для оценки уровня знаний, в аттестационную комиссию также могут входить лица, приглашенные из сторонних организаций, соответствующие профилю осваиваемой слушателями программы.

Состав аттестационной комиссии утверждается приказом директора учебного центра.

Итоговая аттестация считается пройденной слушателем при отсутствии у него хотя бы по одной из дисциплин оценки «неудовлетворительно» / не зачтено.

Результаты итоговой аттестации регистрируются в протоколе заседания аттестационной комиссии.

Слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение (сертификат) установленного образца.

Слушателям, не прошедшим итоговой аттестации, или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из учебного центра, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

Слушатели, не прошедшие итоговой аттестации, или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти повторно итоговую аттестацию в сроки, определенные учебным центром.

Критерии оценки при проведении итогового тестирования

Критерии оценивания при проведении итоговой аттестации в форме тестирования. Тестирование рассчитано на временной промежуток от двух часов. Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов. При выполнении тестов достаточно указать один (или несколько) вариант правильного ответа без дополнительных комментариев. При осуществлении оценки тестовых заданий используется шкала процентов правильных ответов в следующем соотношении:

71-80% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

81-90% правильных ответов – оценка «хорошо»,

91-100% правильных ответов – оценка «отлично».

Примеры оценочных средств для промежуточного и итогового контроля знаний

1. Абсолютное противопоказание к проведению массажа:

- а) головная боль
- б) гемофилия

- в) острые воспалительные процессы
- г) гипертонический криз

2. Относительное противопоказание к проведению массажа:

- а) повышенная температура тела
- б) злокачественное новообразование
- в) гипертоническая болезнь
- г) заболевания крови

3. К поверхностным мышцам шеи относится:

- а) длинная мышца головы
- б) длинная мышца шеи
- в) грудино-ключично-сосцевидная мышца
- г) передняя лестничная мышца

4. Влияние массажа на лимфатическую систему:

- а) противовоспалительное действие
- б) ускорение движения лимфы, улучшение лимфооттока
- в) предупреждение застойных явлений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- г) все ответы верные

5. Влияние массажа на кожу:

- а) удаление отживших клеток, улучшение кожного дыхания
- б) усиление выделения продуктов распада
- в) повышение тонуса кожи
- г) спазм кожных сосудов

6. Основное действие приема поглаживания:

- а) возбуждающее
- б) расслабляющее
- в) гармонизирующее
- г) согревающее

7. Из перечисленных приемов к растиранию относятся:

- а) пиление
- б) штрихование
- в) строгание
- г) валяние

8. Прием растирания может выполняться:

- а) в любом направлении
- б) с отягощением и без него
- в) прерывисто и непрерывно
- г) все ответы верные

9. Растирание может оказывать действие:

- а) обезболивающее
- б) расслабляющее

- в) гармонизирующее
- г) согревающее

10. Основной объект приема разминания:

- а) кожа
- б) подкожная клетчатка
- в) суставы
- г) мышцы

11. К приемам разминания относятся:

- а) сдвигание
- б) валяние
- в) надавливание
- г) все перечисленные

12. Укажите направление массажных движений при массаже волосистой части головы:

- а) от затылка ко лбу
- б) от лба к затылку и от виска к виску
- в) от макушки веерообразно
- г) от границы роста волос к макушке

13. Направление движений при массаже задней поверхности шеи:

- а) от затылочных бугров по задней поверхности шеи, по надплечьям к плечевым суставам
- б) от VII шейного позвонка к затылочным буграм
- в) от плечевых суставов по надплечьям, по задней поверхности шеи к сосцевидному отростку
- г) от затылочных бугров по надплечьям к сосцевидному отростку

14. К абсолютному противопоказанию проведения массажа относится:

- а) повышенная температура тела
- б) гемофилия
- в) инфаркт миокарда
- г) гипертонический криз