

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

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «Наш массаж»
« 13 » _____ А.В. Водоватова 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ»**

г. Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1 ОБРАЗОВАНИЕ
- 1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
- 1.3 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ
- 1.4 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ
- 1.5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЩИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ»
- 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

- 4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.
- 4.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

6. ЛИТЕРАТУРА.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Образование

Вид образования – дополнительное образование взрослых от 18 лет.

Нормативный срок освоения – 92 часа

Образовательная программа

Численность обучающихся – от 1 до 6 человек

Язык образования - русский

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования.

1.2. Актуальность дополнительной образовательной программы.

Огромная популярность массажа в наше время вполне закономерна. Проверенное веками, это замечательное средство оздоровления и повышения работоспособности, восстановления физических и душевных сил человека успешно *используется в комплексе профилактических и лечебно-восстановительных методов, в спортивной практике*. Более того, оно доступно каждому, кто пожелает прибегнуть к нему — в самых различных условиях, в бытовых и производственных, в туристических походах и на соревнованиях, чтобы оградить себя от возможных профессиональных заболеваний, сохранить высокую работоспособность на долгие годы. Понятно, что воспользоваться услугами профессионального массажиста с учетом рекомендаций врача было бы лучше всего. Однако можно и самому овладеть необходимыми каждому в повседневной оздоровительной практике приемами *массажа и самомассажа*. А в целях оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности массаж будет полезен каждому— дома и в школе, в занятиях физической культурой.

Программа курса «Общий гигиенический массаж» предназначена для учебно-методического обеспечения процесса дополнительного образования слушателей. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачетных мероприятий. Курсу «Общий гигиенический массаж» присуща практико-ориентированная направленность.

Категория обучающихся - лица, независимо от пола, возраста, гражданства, места жительства, национальной, этнической и религиозной принадлежности, политических воззрений и других обстоятельств, достигшие 18 лет. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

Требования к уровню образования не предъявляются. Программа адресована тем, кто заинтересован в получении знаний и практических навыков в области массажа и оздоровительных техник.

1.3. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.4. Цели и задачи программы «Общий гигиенический массаж».

Организационно-педагогические условия и механизм реализации программы.

Целью является повышение интереса обучающихся к различным знаниям, изменение стиля мышления, способов общения, оценки окружающих и самооценки, повышение креативности обучающихся при решении различных проблем, как социальных, так и профессиональных; профессиональная ориентация молодых людей, адаптация в постоянно меняющихся экономических условиях. Формирование гармонично развитой, творческой личности посредством полученных умений и навыков в области массажа.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

- знакомство обучающихся с новыми материалами и технологиями в области массажа; - расширение знаний о сферах занятости человека;
- знакомство обучающихся с профессией массажиста,
- тонкости массажного дела.

Развивающие:

- развитие личностных качеств (активность, инициативность, волю, любознательность, внимание, память, восприятие, образное и образно-логическое мышление, речь) и творческих способностей (основы творческой деятельности в целом и элементы технологического и конструкторского мышления в частности);
- формирование коллективного «Я»;

Воспитательные:

- формирование уважения к людям труда и результатам трудовой деятельности;
- расширение и обогащение личного жизненно – практического опыта обучающихся;
- развитие познавательного интереса обучающихся к массажу;
- развитие интеллектуальной инициативы;
- развитие творческого подхода к собственной деятельности;
- развитие положительной самооценки и взаимооценки;
- способствование воспитанию творческого отношения к труду, трудолюбия, целеустремлённости;
- воспитание аккуратности;
- способствование интересу к образовательному предмету и творческому общению.

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для учебных групп.

Форма обучения – очная, групповая по расписанию, утвержденному руководством Учебного центра.

График занятий – 3 раза в неделю по 4 академических часа.

Срок освоения – 92 ак. часов.

В преподавании всех дисциплин программы используются следующие формы учебных занятий - лекции и практические занятия.

Текущий контроль знаний обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе преподавателем, ведущим занятия в учебной группе. Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми слушатели овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных дисциплин непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме зачета (устный опрос).

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения Программы, проходящая в форме Зачета (тестирование). Свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной программы выдается лицу, успешно завершившему освоение Программы.

Требования к квалификации преподавателей при реализации программы: Высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемой дисциплине - «Физическое воспитание», «Массаж», без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы

Требования к результатам освоения программы

В результате изучения программы слушатели должны:

знать:

- о роли массажа и самомассажа как фактора оздоровления, активного средства профилактики заболеваний, сохранения работоспособности; об истории развития массажа;
- о показаниях и противопоказаниях к оздоровительному массажу; о действии массажа на организм;
- о видах массажа,
- определения ключевых понятий и терминов;
- особенности воздействия массажа на процессы, происходящие в организме человека; общую характеристику основных приемов массажа и их физиологическое влияние на различные органы; вспомогательные средства, используемые при массаже; техники выполнения основных приемов классического, восточного массажа; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных массажных приемов и способы их устранения; гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа; целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа;

уметь:

— правильно использовать различные приемы массажа при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике; оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами; выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа; диагностировать сколиоз на ранней стадии его развития и применять различные методы лечения сколиоза в соответствии с рекомендациями врача; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; выполнять массаж следующих областей тела: волосистой части головы, лица и шеи, верхних и нижних конечностей, спины и поясничной области, груди, живота; проводить общий массаж; проводить самомассаж.

владеть:

– представлениями о лечебных и профилактических целях проведения массажа; системе органов и анатомическом строении тела человека (мышечной и сердечно-сосудистой системах, органах дыхания и пищеварения, опорно-двигательном аппарате); заболеваниях органов и костей (рахите, остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, шведском, восточных типах); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста.

1.6. Содержание программы (поурочное планирование)

«ОБЩИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ» - 96 акад. часов = 24 занятия

1. «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ»

Всего: 18 занятий по 4 акад. часа = 72 акад. часа

Теория: 2 занятия по 4 акад. часа

Практика: 15 занятий по 4 акад. часа

Зачет: 1 занятие = 2 акад. часа теория + 2 акад. часа практика

ТЕОРИЯ.

1. История развития массажа. Анатомо-физиологическое воздействие. Воздействие массажа на организм (кожу, лимфу, мышцы, связки, сердечно-сосудистую и нервную систему). Система массажа и его классификация (виды, формы, школы массажа).

2. Основные правила и последовательность проведения массажа.

Основные приемы массажа и массажные движения (поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация).

Санитарно-гигиенические требования к проведению процедур массажа. Требования к кабинету массажа (оборудование). Требования к массажисту (этика, гигиена). Требования к пациенту. Показания/противопоказания к проведению массажа. Показания и противопоказания в использовании мазей и растирок.

ПРАКТИКА

3. Массаж спины. Все приемы.
4. Массаж спины. Все приемы.
5. Сегментарно-рефлекторный массаж.
6. Массаж пояснично-крестцовой области.
7. Массаж нижних конечностей.
8. Массаж поясницы и нижних конечностей.
9. Массаж верхних конечностей.
10. Массаж головы и воротниковой зоны.
11. Массаж передней поверхности тела: грудь, живот, передняя поверхность ног.
12. Общий массаж тела.
13. Общий массаж тела. Выполнение массажа тела с учетом времени
14. Массаж головы и воротниковой зоны. Закрепление полученных навыков
15. Массаж и ЛФК.
16. Точечный массаж, медовый массаж.
17. Массаж горячими камнями.
18. Итоговое занятие с элементами устного собеседования и проведения практических работ.

2. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ С ОБЕРТЫВАНИЕМ – 3 занятия

19. Теория: - Анатомия и физиология человека. Анатомические особенности строения подкожно-жировой клетчатки у мужчин и женщин. Строение кожи. Понятие тургора кожи. Умение его определять.

- Тургор ткани. Понятие целлюлита. Зона локализации целлюлита. Степень поражения целлюлита. Умение определять степень целлюлита.

Основы антицеллюлитного массажа. Техника и методика антицеллюлитного массажа. Понятие лимфодренаж.

- Сочетание антицеллюлитного массажа с физиопроцедурами. Понятие антицеллюлитного обёртывания. Практика.

20-21. Практика: Антицеллюлитный массаж + обёртывания. Использование бамбуковых палочек и веников.

3. КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА. - 3 занятия

ТЕОРИЯ:

22.

Теория: - Общие понятия и термины /массаж, массажные линии, массаж лица/.

- Общие сведения по расположению мышц лица и шеи.
- Цели и задачи косметического массажа лица.
- Показания и противопоказания к косметическому массажу.
- Описание технических массажных приемов. Методические рекомендации.

Практика:

- Мастер-класс: Демакияж. Техника массажных приемов. Отработка на моделях.

23. Практика:

- Закрепление техники массажных движений.
- Массаж лица /приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация/.
- Отработка на моделях.

24. Практика:

- Массаж передней поверхности шеи.
- Рекомендации по домашнему уходу.
- Отработка на моделях.

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Общий гигиенический массаж»

№	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе		
			лекции	выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Практические, семинарские занятия
	КУРС «Общий гигиенический массаж»	92	25	-	67
	МОДУЛЬ «Классический массаж»	72	20		50
1.	Теоретическое обучение	8	8	-	-
1.1	История развития массажа. Анатомо-физиологическое воздействие. Воздействие массажа на организм (кожу, лимфу, мышцы, связки, сердечно-сосудистую и нервную систему). Система массажа и его классификация (виды, формы, школы массажа).	4	1	-	3
1.2	Основные правила и последовательность проведения массажа. Основные приемы массажа и массажные движения (поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация). Требования к кабинету массажа (оборудование). Требования к массажисту (этика, гигиена). Требования к пациенту. Показания/противопоказания к проведению массажа. Показания и противопоказания в использовании мазей и растирок.	4	1	-	3
2.	Практическое обучение	60	12	-	48
2.1	Основные правила и массажные приемы	4	1	-	3
2.2	Массаж спины. Приемы при массаже спины	4	1	-	3
2.3	Сегментарно-рефлекторный массаж	4	1	-	3
2.4	Сегментарный массаж и обработка лопатки	4	-	-	4

2.5	Массаж пояснично-крестцовой области	4	1	-	3
2.6	Массаж нижних конечностей.	4	1	-	3
2.7	Массаж поясницы и нижних конечностей	4	1	-	3
2.8	Массаж верхних конечностей	4	1	-	3
2.9	Массаж головы и воротниковой зоны	4	1	-	3
2.10	Массаж передней поверхности тела: грудь, живот, передняя поверхность ног	4	1	-	3
2.11	Общий массаж тела	4	1	-	3
2.12	Общий массаж тела. Выполнение массажа с учетом времени	4	-	-	4
2.13	Массаж головы и воротниковой зоны. Закрепление полученных навыков	4	-	-	4
2.14	Точечный массаж, медовый	4	-	-	4
2.15	Массаж горячими камнями	4	-	-	4
3.	Итоговое занятие с элементами устного собеседования и проведения практических работ	4	2	-	2
4.	МОДУЛЬ «Антицеллюлитный массаж с обертываниями»	8	2	-	6
4.1	Анатомия, физиология. Тургор ткани. Понятие антицеллюлита. Методика и техника. Лимфодренаж. Приемы антицеллюл. массажа. Техника антицеллюлитного массажа. Мастер-класс.	4	2	-	2
4.2	Техника антицеллюлитного массажа. Отработка массажных движений. Использование бамбуковых палочек и веников	4	-	-	4
5.	МОДУЛЬ «Косметический массаж лица»	12	4		8
5.1	Общие понятия и термины /массаж, массажные линии, массаж лица/. Мастер-класс: Демакияж. Техника массаж-ных приемов. Отработка на моделях.	4	2		2
5.2	Закрепление техники массажных движений. Массаж лица /приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация/. Отработка на моделях.	4	1		3
5.3.	Массаж передней поверхности шеи. Рекомендации по домашнему уходу. Отработка на моделях.	4	1		3
6.	Итого:	92	25	-	67

3. Календарный учебный план курса дополнительного образования «Общий гигиенический массаж»

[illegible]

2.3	Массаж пояснично-крестцовой области							4																		
2.4	Массаж нижних конечностей							4																		
2.5	Массаж поясницы и нижних конечностей								4																	
2.6	Массаж верхних конечностей									4																
2.7	Массаж головы и воротниковой зоны										4															
2.8	Массаж передней поверхности тела: грудь, живот, передняя поверхность ног											4														
2.9	Общий массаж тела												4													
2.10	Общий массаж тела (на время)													4												
2.11	Детский массаж: основы и особенности массажа грудничкового возраста (от 3 мес).														4											
2.12	Сколиозы, кривошея, плоско-вальгусная стопа															4										
2.13	Точечный массаж. Медовый массаж.																4									
2.14	Массаж горячими камнями																	4								
3	Итоговое занятие: тест+практика	2 + 2																	2 + 2							
I.П	Модуль «Антицеллюлитный массаж с обертываниями»	8																								
1.	Теория	2																								
1.1	Анатомия, физиология. Тургор ткани. Понятие антицеллюлита. Методика и техника. Лимфодренаж																			2						
2.	Практика	6																								
2.1	Приемы антицеллюл. массажа. Техника антицеллюлитного массажа. Мастер-класс. Отработка массажных движений																			2						

[illegible]

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

4.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для проведения 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.

Кушетка массажная переносная – 3 шт.

Валики массажные – 3 шт.

Доска маркерная белая -1 шт.

Стенд информац. -1 шт.

Стул складной – 6 шт.

Стул 2 шт.

Стол д/преподавателя -1 шт.

Рециркулятор воздуха «Кристалл-2»-1 шт.

Ноутбук HP -1шт.

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

Учебное пособие «Плакат по массажу» - 4 шт.

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

Массажный мяч -1 шт.

Массажные масла, кремы- 10 шт.

Аптечка -1 шт.

Огнетушитель – 1 шт.

Жалюзи -1 шт.

Магнитофон переносной -1 шт.

Обогреватель электрический -1 шт.

Чайник электрический -1 шт.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Общий гигиенический массаж»

БИЛЕТ № 1.

1. Понятие о массаже. Школы массажа. Формы. Аппаратный массаж.
2. Виды поглаживания. Вспомогательные приемы.
3. ПРАКТИКА: техника массажа воротниковой зоны.

БИЛЕТ № 2.

1. Виды, классификация массажа.
2. Методика лимфодренажного поглаживания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа мышц спины.

БИЛЕТ № 3.

1. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние массажа на кожу, кровеносную и лимфатическую системы.
2. Отличие приема поглаживания от растирания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа пояснично-крестцовой области.

БИЛЕТ № 4.

1. Нормативно-регламентирующие документы, норма нагрузки массажиста.
2. Перечислить приемы растирания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа передней поверхности грудной клетки.

БИЛЕТ № 5.

1. Санитарно-гигиенические основы массажа (требования к площади, температурному режиму, освещению и т.д. кабинета массажа).
2. Приемы разминания на плоских мышцах.
3. ПРАКТИКА: техника массажа живота.

БИЛЕТ № 6.

1. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажного кабинета.
2. Приемы разминания на конечностях.
3. ПРАКТИКА: техника массажа пальцев, кисти и лучезапястного сустава.

БИЛЕТ № 7.

1. Санитарно-гигиенические основы. Требования к массажисту (технический, психологический аспект), личная гигиена.
2. Физиологическое влияние разминания на мышцы и сумочно-связочный аппарат.
3. ПРАКТИКА: техника массажа предплечья, плеча и плечевого сустава.

БИЛЕТ № 8.

1. Влияние массажа на нервную систему и обмен веществ.
2. Методические указания к выполнению приемов вибрации.
3. ПРАКТИКА: техника массажа волосистой части головы.

БИЛЕТ № 9.

1. Абсолютные противопоказания к массажу.
2. Приемы непрерывной вибрации, физиологическое действие на мышечно-связочный аппарат.
3. ПРАКТИКА: техника массажа передней поверхности нижней конечности.

БИЛЕТ № 10.

1. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа на позвоночнике и лопатках.
2. Физиологическое действие прерывистой вибрации.
3. ПРАКТИКА: техника массажа волосистой части головы.

6. ЛИТЕРАТУРА

Список учебно-методической литературы, используемой при разработке рабочих программ по направлению «Общий гигиенический массаж»

1. Дубровский В.И. Массаж. М. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004 г.
2. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007.
3. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2008.
4. Васичкин В.И. Все про массаж. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 304 с.
5. Епифанов В.А. Атлас профессионального массажа. – М.:ЭКСМО, 2009. - 384.:ил.-(Медицинский атлас)
6. Епифанов В.А. Массаж и аэробика для лица и шеи. – М.:ЭКСМО, 2010. – 64с.:ил.
7. Дубровский В.И. Лечебный массаж. М. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 4-е издание, доп. 2005 г.
8. Васичкин В.И. Детский массаж от рождения до 7 лет. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 160 с. :ил.
9. Фокин В.Н. Краткий курс массажа: Практическое руководство. М.: ФАИР, 1998.
10. Насонова Л. Массаж лица и тела. – М.:Лабиринт Пресс, 2007. – 192с.
11. Лебедева Е.Г. Техника и методика массажа. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. – 158с.