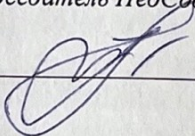


Утверждено
Директор ЧУ ДПО «Школа массажа «Секрет 2016»
Е.И. Логачева
Приказ № 02-01/ «16» от 16 января 2021 г.



Рассмотрено на заседании педагогического Совета
Председатель ПедСовета Протокол № 12 от 30.12.2020



/Е.И. Логачева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ»

72 ак. часа

г. Сочи,
Краснодарский край



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

- 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ».
- 2.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ».

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ».

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

6. ЛИТЕРАТУРА.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность дополнительной образовательной программы.

Важнейшие задачи образования взрослых - расширение тематического спектра обучающих программ для различных целевых групп. Наряду с программами повышения квалификации, переподготовки, стажировок специалистов и руководящих кадров важнейшее значение имеет неформальное **дополнительное образование взрослых** как фактор поддержки участия граждан в культурном, социальном, экономическом развитии.

Дополнительная общеобразовательная программа представляет собой инновационный тип образования, то есть обеспечивает развитие, стимулирует активный отклик на проблемы, возникающие как перед обществом, так и перед отдельным человеком. Его цель – личность, способная к саморазвитию.

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 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.

Программа курса «Классический массаж» предназначена для учебно-методического обеспечения процесса дополнительного образования взрослых. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачетных мероприятий. Курсу «Классический массаж» присущи практико-ориентированная и профориентационная направленности.

1.2 Направленность программы-физкультурно-спортивная

1.3 Цели и задачи программы «Классический массаж».

Цель курса: сформировать потребность в здоровом образе жизни через обучение теоретическим и практическим основам массажа как одного из средств оздоровления.

Предлагаемый курс призван решать **задачи:**

- приобретение знаний о массаже, его видах и самомассаже;
- формирование практических умений и навыков выполнять массажные процедуры;
- повышения общего уровня культуры отношения к собственному здоровью, собственной гигиене;
- развитие творческих способностей и интереса к выполнению практических работ;
- формирование умения самостоятельно применять полученные знания и умения на практике;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Кроме того, курс предоставляет обучающимся возможность реализовать свой интерес к различным областям физкультуры спорта, медицины. Он призван способствовать профессиональному самоопределению молодого поколения.

1.4. Сроки реализации — 72 академических часа.

1.5. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы.

Слушатели по результатам прохождения программы «Классический массаж» приобретают знания:

- 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.

Выпускник должен уметь выполнять:

- выполнять основные массажные приемы: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрацию;
- выполнять массаж следующих областей тела: волосистой части головы, лица и шеи, верхних и нижних конечностей, спины и поясничной области, груди, живота;
- проводить общий массаж с целью укрепления здоровья и улучшения эмоционального состояния;
- проводить самомассаж как один из способов оказания первичной помощи ;
- выполнять точечный массаж с целью оздоровления и улучшения психоэмоционального состояния.

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание дополнительных общеразвивающих образовательных программ определяется следующими учебно-методическими документами: учебно-тематический план, содержание программы, календарный учебный график.

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

Содержание программы отражает перечень тем и разделов, где подробно отражается содержание каждого из них и количество часов, отведенное на каждую тему.

В календарном учебном графике распределены номера разделов, тем и количества часов по каждому разделу, теме на каждый учебный день, с указанием назначения занятия- теория, практика.

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Наименование	Всего часов			Форма контроля
		в том числе			
п/п	разделов и дисциплин	лекции	выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	практические, лабораторные, семинарские занятия	
1	История развития массажа. Системы и классификация массажа.	4			
2	Анатомия и физиология человека. Физиологическое действия массажа на организм человека.	8			
3	Гигиенические требования к проведению массажа.	4			
4	Правила и последовательность проведения массажа. .	4		4	Текущий (практич. работа)
5	Массаж спины.	4		4	Текущий (практич. работа)
6	Массаж шеи.	2		2	Текущий (практич. работа)
7	Массаж поясничной и крестцовой областей.	2		2	Текущий (практич. работа)
8	Массаж нижних конечностей.	4		4	Текущий (практич. работа)
9	Массаж верхних конечностей.	4		4	Текущий (практич. работа)
10	Массаж груди.	2		2	Текущий (практич. работа)
11	Массаж головы (уши, задняя поверхность шеи).	2		2	Текущий (практич. работа)
12	Самомассаж.	2		2	Текущий (практич. работа)
13	Зачет	4			Промежуточный (зачет)

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема 1 - 4 ак. часа

Введение.

Введение. История массажа. Системы и классификация массажа По методу: классический, сегментарно-рефлекторный, соединительно- тканый, периостальный, линейный, плантарный, биоэнергетический,инструментальный,аппаратный.По задачам: лечебный, спортивный, детский,оздоровительный(гигиенический),косметический
По системам: европейский, русский, восточный.

Тема 2 - 8 ак. часа

Анатомия и физиология человека. Физиологическое действия массажа на организм человека.

Физиологическое действия массажа на организм человека. Воздействие на нервную систему. Воздействие на кожу. Воздействие на сердечно-сосудистую систему. Воздействие на мышцы и суставно-связочный аппарат. Воздействие на внутренние органы и обменные процессы в организме. Показания и противопоказания к проведению массажа. Показания и противопоказания лечащего врача к массажу и самомассажу в домашних условиях.

Тема 3 - 4 ак. часа

Гигиенические основы проведения массажа.

Гигиенические основы проведения массажа. Чистота рук. Чистота тела. Подбор кушетки для массажа, в зависимости от роста и веса. Положения тела при массаже. Масло и кремы для массажа, как правильно подобрать.

Тема 4 – 8 ак. часа

Правила и последовательность проведения массажа.

Правила и последовательность проведения массажа. Приемы массажа. Поглаживание. Растирание. Выжимание. Разминание. Вибрация.
Практическая работа № 1 «Отработка приемов массажа» - 4 ак. часа.

Тема 5 - 8 ак. часов

Массаж спины.

Массаж спины.

Практическая работа № 2 «Выполнение массажа спины» - 4 ак. часа.

Тема 6 - 4 ак. часа.

Массаж шеи.

Массаж шеи.

Практическая работа № 3 «Выполнение массажа шеи» - 2 ак. часа.

Тема 7 - 4 ак. часа

Массаж поясничной и крестцовой областей.

Массаж поясничной и крестцовой областей. Правила и техники выполнения

Практическая работа № 4 «Выполнение массажа поясничной и крестцовой областей» - 2 ак. часа

Тема 8 - 8 ак. часа

Массаж нижних конечностей.

Массаж нижних конечностей. Правила и техники выполнения

Практическая работа № 5 «Выполнение массажа нижних конечностей.» - 4 ак. часа.

Тема 9 – 8 ак. часа

Массаж верхних конечностей.

Массаж верхних конечностей. Правила и техники выполнения
Практическая работа № 6 «Выполнение массажа верхних конечностей.»- 4 ак. часа.

Тема 10 - 4 ак. часа

Массаж груди.

Массаж груди. Правила и техники выполнения
Практическая работа № 7 «Выполнение массажа груди» - 2 ак. часа.

Тема 11 - 4 ак. часа.

Массаж головы

Массаж головы (уши, задняя поверхность шеи).
Практическая работа № 8 «Выполнение массажа головы» - 2 ак. часа.

Тема 12 Самомассаж - 4 ак. часа

Когда можно, а когда нельзя делать самомассаж. Диагностика самочувствия и состояния, при которых категорически нельзя делать самомассаж. Основные приемы самомассажа. Диагностика самочувствия после самомассажа. Практическая работа № 9 «Выполнение самомассажа» - 2 ак. часа.

Зачет по билетам. 4 ак. часа

Итого: 72 ак. часа.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Наименование темы	Форма проведения занятий	Всего, ак. час.
1	История развития массажа. Системы и классификация массажа.	Лекции	4
2	Анатомия и физиология человека. Физиологическое действия массажа на организм человека.	Лекции	8
3	Гигиенические требования к проведению массажа.	Лекции	4
4	Правила и последовательность проведения массажа. .	Лекции/семинарские занятия	4/4=8
5	Массаж спины.	Лекции/семинарские занятия	4/4=8
6	Массаж шеи.	Лекции/семинарские занятия	2/2=4
7	Массаж поясничной и крестцовой областей.	Лекции/семинарские занятия	2/2=4
8	Массаж нижних конечностей.	Лекции/семинарские занятия	4/4=8
9	Массаж верхних конечностей.	Лекции/семинарские занятия	4/4=8
10	Массаж груди.	Лекции/семинарские занятия	2/2=4
11	Массаж головы (уши, задняя поверхность шеи).	Лекции/семинарские занятия	2/2=4
12	Самомассаж.	Лекции/семинарские занятия	2/2=4
13	Зачет	Зачет по билетам	4=4

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы дополнительного образования «Классический массаж» в Учреждении предусмотрено:

- Столы массажные складные - 4 штуки;
- Плакаты по анатомии человека - «Костная система человека», «Мышечная система».
- Стулья - 10 штук.

4.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

К преподаванию курса «Классический массаж» допускаются лица по средним и (или) высшим профильным образованием и без предъявления к стажу работы по профессии.

Преподаватели принимаются в Учреждение на основании трудовых договоров либо договоров оказания услуг.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающиеся, по дополнительной общеразвивающей программе «Классический массаж», не проходят промежуточную аттестацию, у Обучающихся предусмотрены устные опросы, практическая работа после завершения каждой темы по программе.

В конце обучения по программе предусмотрена итоговая аттестация в форме зачета, который проводится по билетам, на вопросы которых обучающиеся должны дать устные ответы на первые 2 вопроса и выполнить практическое задание по 3 вопросу.

Билеты к зачету.

БИЛЕТ № 1

1. История возникновения и развития массажа.
2. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж спины.

БИЛЕТ № 2

1. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему.
2. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж верхней конечности.

БИЛЕТ № 3

1. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат.
2. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж, нижней конечности.

БИЛЕТ № 4

1. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку.
2. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж верхних конечностей.,

БИЛЕТ № 5

1. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему.
2. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж грудной клетки.

БИЛЕТ № 6

1. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на сердечно-сосудистую систему.
2. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж головы.

БИЛЕТ № 7

1. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на внутренние органы, общий обмен веществ,
2. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж лица.

БИЛЕТ № 8

1. Системы массажа.
2. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж шейно-воротниковой зоны.

БИЛЕТ № 9

1. Методы массажа.
2. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж спины.

БИЛЕТ № 10

1. Формы массажа.
2. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж верхней конечности.

БИЛЕТ № 11

1. Классификация массажа.
2. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж нижней конечности.

БИЛЕТ № 12

1. Гигиенические основы массажа.
2. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж спины.

БИЛЕТ № 13

1. Организация работы массажиста.
2. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж грудной клетки.

БИЛЕТ № 14

1. Показания и противопоказания к применению массажа.
2. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж головы.

БИЛЕТ № 15

1. Самомассаж. Приемы. Показания и противопоказания
2. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить самомассаж.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Полный курс массажа: Учебное пособие., Фокин В.Н., Изд-во «Гранд-Фаир», 2008г.