

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ ДПО
«Современный институт
стиля и дизайна»

**К.С. Шемелев**

«05» марта 2019 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«МАССАЖ»

Срок обучения – 80 акад. часов (20 дней)

г. Краснодар
2019 год

Содержание

1	Общая характеристика образовательной программы	3
2	Требования к профессиональной подготовленности (компетентности) обучающегося	4
3	Учебный план и календарный график программы	5
5	Содержание дисциплин	8
6	Условия реализации программы	10
7	Формы контроля успеваемости	11
8	Информационное обеспечение обучения	15

1. Общая характеристика образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Массаж» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является дополнительной общеразвивающей, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных знаний о массаже как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий и навыков в использовании различных видов, методик и техник массажа для:

- укрепления собственного здоровья, поддержания физической активности и работоспособности;
- комплексного и гармоничного развития физических возможностей, улучшения психоэмоционального состояния;
- развития познавательных способностей и расширения кругозора;
- профессионального самоопределения и формирования мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда;

Курс ориентирован на лиц без ограничений по возрасту и образованию. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

Содержание программы представлено пояснительной запиской, учебным планом, рабочими программами учебных дисциплин, планируемыми результатами освоения программы, условиями реализации программы, системой оценки результатов освоения программы.

Учебный план содержит перечень предметов с указанием времени, отводимого на освоение учебных дисциплин, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Рабочие программы учебных дисциплин раскрывают рекомендуемую последовательность изучения разделов и тем, а также распределение учебных часов по разделам и темам.

Курс рассчитан на 80 акад. часов, в том числе 18 часов теоретического обучения, 56 часов практического обучения, 6 часов отведено на консультацию и экзамен. Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

образовательной программы, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме экзамена за счет времени, отведенного на указанные дисциплины.

Экзамен проводится с использованием материалов промежуточной аттестации, разработанных в ЧОУ ДПО «Современный институт стиля и дизайна». Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом.

По результатам аттестации выдается документ об обучении установленного образца. Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются ЧОУ ДПО «Современный институт стиля и дизайна» на бумажных (или) электронных носителях.

2. Требования к подготовленности (компетентности) обучающегося, прошедшего обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Массаж»

В результате изучения программы обучающиеся должны знать:

– 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 массажа; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных массажных приемов и способы их устранения; показания и противопоказания к массажу; 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; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике; оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами; делать соответствующий массаж людям разного возраста; выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; выполнять основные виды массажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия; осуществлять психологическую и техническую самоподготовку и тренинг в соответствии с требованиями, предъявляемыми к деятельности массажиста.

Владеть:

– представлениями о профилактических целях проведения массажа; системе органов и анатомическом строении тела человека (мышечной и сердечно-сосудистой системах, органах дыхания и пищеварения, опорно-двигательном аппарате); различных видах массажа; требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста.

3. Учебный план и календарный график образовательной программы «Массаж»

№ п/п	Наименование разделов, модулей, дисциплин	Всего, акад. час	В том числе		Форма контроля
			теоретич. занятия	практич. занятия	
1.	Теоретическое обучение	18	18	-	текущий контроль
1.1.	О пользе массажа. История массажа	2	2	-	
1.2.	Тренинг массажиста и организация его рабочего места	2	2	-	
1.3.	Показания, противопоказания и гигиена	2	2	-	
1.4.	Виды и формы массажа	4	4	-	
1.5.	Анатомия (скелет и суставы)	2	2	-	
1.6.	Анатомия (мышцы)	2	2	-	
1.7.	Массаж и физиотерапия.	2	2	-	
1.8.	Стресс и массаж	2	2	-	
II.	Практическое обучение	56	-	56	текущий контроль
2.1.	Основные приемы массажа	4	-	4	
2.2.	Классический массаж	4	-	4	
2.3.	Классический массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы	4	-	4	

2.4.	Классический массаж верхних конечностей	4	-	4	
2.5.	Классический массаж груди и живота	4	-	4	
2.6.	Классический массаж головы	4	-	4	
2.7.	Сегментарный массаж	4	-	4	
2.10.	Косметический массаж	14	-	14	
2.11.	Антицеллюлитный массаж.	14	-	14	
	Консультация	2	2	-	
	Итоговое мероприятие	4	4	-	Экзамен
	ВСЕГО:	80	24	56	-

4. Содержание программы «Массаж»

1. О пользе массажа. История массажа

Исторические предпосылки возникновения современного массажа. Древние века. Средние века. Эпоха возрождения. Новое время. Развитие отечественного массажа.

2. Тренинг массажиста и организация его рабочего места

Требования, предъявляемые к массажисту. Физическая подготовка массажиста. «Золотые руки». Упражнения на осязание. Психология общения. Этика массажиста. Первый сеанс. Техническое мастерство.

3. Показания, противопоказания, гигиена

Профилактика заболеваний. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов дыхания. Заболевания нервной системы. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов пищеварения. Противопоказания. Гигиена. Деонтология массажиста.

4. Виды и формы массажа

Методы классификации массажа. Виды массажа (классификация по цели): спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Формы массажа: массаж, выполняемый массажистом; массаж, выполняемый двумя массажистами; взаимный массаж, самомассаж. Методы массажа: ручной, ножной, аппаратный, комбинированный, баночный, массаж ложками, массаж камнями. массаж льдом.

5. Анатомия, скелет и суставы

Костная система. Скелет туловища. Скелет конечностей: кости верхних конечностей, кости нижних конечностей. Суставная система. Соединения костей. Суставы.

6. Анатомия. Мышцы

Мышцы головы. Мышцы шеи. Мышцы туловища. Мышцы груди. Мышцы живота. Мышцы спины. Поверхностные мышцы спины. Мышцы верхних конечностей. Мышцы плечевого пояса. Мышцы плеча. Мышцы-сгибатели плеча. Разгибательные мышцы плеча. Мышцы предплечья. Мышцы кисти.

Мышцы нижних конечностей. Мышцы таза. Внешние мышцы таза. Мышцы бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы. Мышцы подошвы.

7. Основные приемы массажа

Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Пассивное движение в суставах.

8. Классический массаж

Анатомия костей и мышц спины. Классический массаж спины: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание.

9. Классический массаж нижних конечностей

Роль подошв и свода стопы Анатомия нижних конечностей. Классический массаж нижних конечностей: поглаживание всей нижней конечности, массаж стопы с использованием всех манипуляций, массаж голеностопного сустава, массаж голени, массаж коленного сустава, массаж бедра, массаж тазобедренного сустава, вытягивание и вибрация всей нижней конечности. Заболевания стоп. Массаж стоп.

10. Классический массаж верхних конечностей

Анатомия верхних конечностей (повторение). Методика проведения массажа кистей рук. Поглаживание. Пассивное приведение в движение мелких суставов кисти. Массаж лучезапястного сустава. Поглаживание лучезапястного сустава. Растирание лучезапястного сустава. Завершение массажа кисти и лучезапястного сустава. Методика проведения массажа предплечья. Поглаживание. Растирание. Разминание. Массаж локтевого сустава. Методика проведения массажа плеча. Поглаживание. Растирание. Методика проведения массажа плечевого сустава. Пассивное приведение в движение плечевого сустава.

11. Классический массаж груди и живота

Массаж грудной клетки. Анатомия грудной клетки (повторение). Растяжение плеч. Поглаживание грудной клетки. Растирание грудной клетки. Разминание грудной клетки. Массаж живота. Анатомия мышц живота (повторение). Методика проведения массажа живота. Поглаживание живота. Круговое надавливание на мышцы живота. Растирание живота. Закручивание мышц живота. Разминание.

12. Классический массаж головы

Строение черепа. Значение массажа головы. Массаж лица. Массаж ушных раковин. Массаж области шеи. Массаж волосистой части головы.

13. Сегментарный массаж

Теория сегментарного строения тела человека. Значение сегментарного массажа. Дозировка массажа. Выявление рефлекторных изменений. Техника сегментарного массажа. План проведения. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца, дыхательных путей, при заболеваниях желудка, кишечника, печени и желчевыводящих путей, при заболеваниях почек.

14. Массаж и физиотерапия

Методика проведения баночного массажа. Вакуумный массаж. Основной механизм и важнейшие принципы вакуумной терапии. Показания и противопоказания к вакуумному массажу.

15. Косметический массаж

Массаж против морщин. Массаж для снятия усталости глаз. Классический массаж лица. Противопоказания к массажу.

16. Стресс и массаж

Стресс с точки зрения современной традиционной медицины. Стресс как состояние организма. Факторы стресса. Семь правил профилактики стресса. Нейроструктурирующий седативный массаж. Точки воздействия – триггеры. Антистрессовый массаж.

17. Антицеллюлитный массаж.

Основы рационального питания Этиология и патогенез целлюлита. Механизм формирования целлюлита. Антицеллюлитная программа. Методика антицеллюлитного массажа по Сильви Маке. Тайский антицеллюлитный массаж. Теоретические основы питания. Питательные вещества. Углеводы. Содержание сахара в крови. Белки. Источники белков. Виды белков. Жиры. Виды жиров. Витамины. Минералы. Клетчатка. Энергия. Энергетическая потребность организма. Специальные диеты. Сбалансированная диета.

5. Условия реализации программы

5.1. Требования к организации учебного процесса

Учебные группы создаются численностью до 6 человек.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий составляет 1 академический час (45 минут). Допускается спаривание занятий, но не более двух академических часов.

5.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия:

1. Учебного кабинета, оборудованного:

- посадочными местами по количеству обучающихся;
- рабочим местом преподавателя;
- информационной доской или мультимедийным комплексом с лицензионным программным обеспечением;
- методической литературой в области дополнительного образования по «массажу»;
- наглядными средствами обучения;
- раскладными массажными кушетками.

5.3. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету.

Преподаватели должны проходить повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года.

6. Формы контроля успеваемости обучающихся

6.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся

6.1.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем и разделов учебной программы за оцениваемый период, прочности формируемых знаний, умений и навыков.

6.1.2. Формы текущего контроля обучающихся – оценка устного ответа обучающегося, результаты практической работы, степень включенности в групповую работу и другое.

6.2. Промежуточная аттестация обучающихся

6.2.1. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения качества освоения обучающимися содержания учебной программы по завершении определенного временного промежутка.

6.2.2. Форма промежуточной аттестации – экзамен.

6.3. Порядок проведения экзамена

6.3.1. Экзамен по данной программе проводится для оценки уровня подготовки обучающихся по дисциплинам программы, полученные ими теоретические знания, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

6.3.2. Для проведения экзамена создается комиссия из числа работников образовательного учреждения. Экзамен проводится по билетам в устной форме. Экзаменационные билеты включают перечень вопросов основных дисциплин. Результаты ответов проверяются членами комиссии с оценкой по 5-бальной системе.

6.3.3. Для обучающихся, не сдавших экзамен в установленные сроки по болезни или другим уважительным причинам, подтвержденные соответствующим документом, директор ЧОУ ДПО «Современный институт стиля и дизайна» устанавливает индивидуальные сроки сдачи экзамена.

6.3.4. По результатам экзамена комиссией составляется протокол по утвержденной форме, в котором расписываются все члены комиссии.

7. Критерии оценивания знаний и умений по предмету

7.1. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по устным ответам на контрольные вопросы

Оценка **5 («отлично»)** выставляется при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося профессионально аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.

Оценка **4 («хорошо»)** выставляется при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, которые обучающийся восполняет, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, что позволяет восстановить целостную картину ответа.

Оценка **3 («удовлетворительно»)** выставляется при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа.

Оценка **2 («неудовлетворительно»)** выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

Оценка **1 («плохо»)** выставляется за отказ от ответа по причине незнания вопроса.

7.2. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по ответам на контрольные вопросы в форме экзаменационных билетов

Если экзаменационный (зачетный билет) состоит из трех вопросов - за ответ на каждый вопрос и за выполнение практического задания ставится оценка. Итоговая оценка выводится как средняя арифметическая.

Если экзаменационный (зачетный билет) состоит из пяти вопросов - за каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Соответственно, при правильных ответах на все пять вопросов билета выставляется оценка 5 («отлично»), при четырех правильных ответах выставляется оценка 4 («хорошо») и т.д.

При оценивании полученных знаний по результатам тестирования осуществляется в следующем порядке:

- при правильных ответах на 100% вопросов выставляется оценка 5 («отлично»);

- при правильных ответах на 99-80% вопросов выставляется оценка 4 («хорошо»);

- при правильных ответах на 79-60% вопросов выставляется оценка 3 («удовлетворительно»);

- при правильных ответах меньше, чем на 60% вопросов выставляется оценка 2 («неудовлетворительно»);

- при отказе от прохождения тестирования выставляется оценка 1 («плохо»).

8. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Какие способы классификации массажа Вам известны?
2. Какие виды массажа вам известны?
3. Какие виды массажа по показаниям Вам известны?
4. Какие виды массажа по способу исполнения вам известны?
5. Какой массаж называется гигиеническим?
6. Назовите показания к гигиеническому массажу;
7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?
8. Как и когда выполняется поглаживание?
9. Какие виды поглаживания Вам известны?
10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?
11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?
12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?
13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?
14. Как делается разминание?
15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?
16. Что такое вибрация? 17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?
18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?
19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?
20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?
21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?
22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?
23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?
24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?
25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?
26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?
27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?
28. Как выполняется массаж стопы?
29. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей?

30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?
31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?
32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?
33. Как выполняется массаж кисти?
34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?
35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейноворотниковой зоны?
36. Как выполняется классический массаж живота?
37. Что такое косметический массаж?
38. В чем отличие косметического массажа от гигиенического?
39. Какие приемы применяются при косметическом массаже?
40. Каковы условия применения пассивных движений?
41. Что такое пассивные движения?
42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?
43. Какова последовательность пассивных движений?
44. Что такое антицеллюлитный массаж?
45. Как выполняется антицеллюлитный массаж?

9. Информационное обеспечение обучения

1. Бруно И. Массаж мира. 10 самых лучших и современных техник в одной книге. – М.: Эксмо, 2017. – 224с.
2. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин.- М.: Факир, 2010.- 464с.
3. Ануфриева, М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.
4. Картунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Картунов.- СПб.: Диля.-2010.- 144с.