

Утверждено
11 января 2021г
Директор ООО



«Межрегиональный Центр
Образования и Развития Личности»
/А.Г.Лаврентьев/

Приказ № 01/21 от 11.01.2021

Протокол заседания Педагогического совета №1 от 11.01.2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МАССАЖ»

**САРАТОВ
2021**

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 УЧЕБНЫЙ ПЛАН
- 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МАССАЖ»
- 2.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

- 3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.
- 3.2 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ...

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

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

1.2 Направленность программы-физкультурно-спортивная

1.3 Цели и задачи программы «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;
- 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 — 52 академических часа.

1.5. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы.

Слушатели по результатам прохождения программы «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 гигиеническому 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;
- проводить самомассаж;

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание дополнительных общеразвивающих образовательных программ определяется следующими учебно-методическими документами: учебный план, 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, выездное занятие.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы «Массаж.»

№ п/п	Наименование курса	Всего час	В том числе	
			лекции	практические занятия
1	Массаж	52ак.часа	21 ак.час	27ак.час
Промежуточная аттестация		4 ак.час		
Итого:		52 ак.час		

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов			
		в том числе			
		лекции	выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	практические, лабораторные, семинарские занятия	Форма контроля
1	История развития массажа. Системы и классификация массажа.	2			
2	Анатомия и физиология человека.	6			

3	Физиологическое действия массажа на организм человека. Гигиенические требования к проведению процедур массажа.	2		2	Текущий
4	Правила и последовательность проведения массажа. .	2		2	Текущий
5	Массаж спины.	2		2	Текущий
6	Массаж шеи.	1		3	Текущий
7	Сегментарно-рефлекторный массаж.	1		3	Текущий
8	Массаж поясничной и крестцовой областей.	1		3	Текущий
9	Массаж нижних конечностей и верхних конечностей	1		3	Текущий
10	Массаж груди.	1		3	Текущий
11	Массаж живота.	1		3	Текущий
12	Массаж головы (уши, задняя поверхность шеи).	1		3	Текущий
	Экзамен 4 ак. часа.				Промежуточный
	Итого 52 ак. часа.	21 ак. час		27.ак. час	

2.3 Содержание программы

Тема 1 2 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 6 ак. часов

Анатомия и физиология человека.

Анатомия и физиология человека. Мышечная система, нервная система человека. Кровообращение. Лимфатическая система человека.

Тема 3 4 ак. часа

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.

Гигиенические основы проведения массажа.

Гигиенические основы проведения массажа

Требования к массажисту. Требования к массируемому.

Требования к курсу массажа. Требования к отдельному сеансу массажа. Положения человека при массаже. Средства для проведения массажа.

Тема 4 4ак. часа

Правила и последовательность проведения массажа.

Правила и последовательность проведения массажа. Приемы массажа. Поглаживание. Растирание. Выжимание. Разминание. Вибрация.

Практическая работа № 1 «Отработка приемов массажа»-3 ак. часа

Тема 5 4ак. часа

Массаж спины.

Массаж спины.

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

Тема 6 4 ак. часа.

Массаж шеи.

Массаж шеи.

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

Тема 7 4ак. часа.

Сегментарно- рефлексорный массаж.

Сегментарно- рефлексорный массаж.

Практическая работа № 4 «Выполнение сегментарно-рефлексорного массажа» -3 ак. часа

Тема 8 4ак. часа

Массаж поясничной и крестцовой областей.

Массаж поясничной и крестцовой областей.

Практическая работа № 5 «Выполнение массажа поясничной и крестцовой областей» -3ак. часа

Тема 9 4ак. часа

Массаж нижних конечностей и верхних конечностей.

Массаж нижних конечностей.

Практическая работа № 6 «Выполнение массажа нижних верхних конечностей.» -3ак. часа.

Тема 10 4ак. часа

Массаж груди.

Массаж груди.

Практическая работа № 8 «Выполнение массажа груди» -3ак. часа.

Тема11 4ак. часа

Массаж живота.

Массаж живота.

Практическая работа № 9 «Выполнение массажа живота» -3ак. часа.

Тема12 4ак. часа.

Массаж головы

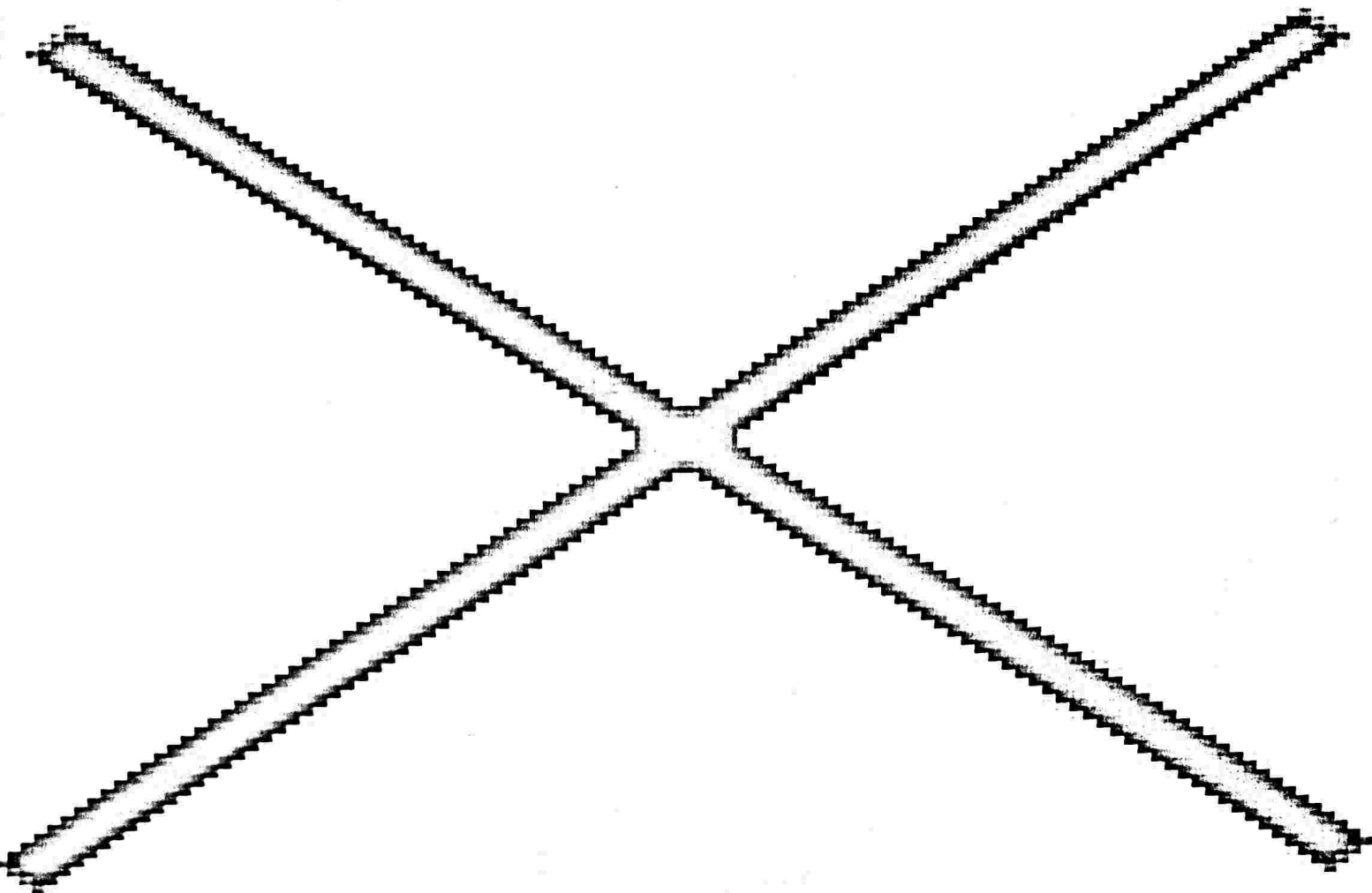
Массаж головы (уши, задняя поверхность шеи).

Практическая работа № 10 «Выполнение массажа головы» -3ак. часа.

Экзамен 4ак. часа.

Итого: 52 ак. часа.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК



4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы дополнительного образования «Массаж» в учебном центре предусмотрено:

- 1) кушетки медицинские складные- 3 штуки;
- 2) Лампа бактерицидная «Азов»
- 3) Плакаты по анатомии человека- «Сердце и кровеносная система человека», «Мышечная система», «Значение позвоночника в нашей жизни»
- 4) Диски на каждого слушателя с методическим материалом по курсу «Массаж».

3.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

. К преподаванию курса «Массаж» допускаются лица по средним и (или) высшим профильным образованием и стажем работы по профессии не менее 3-х лет.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты надлежащего освоения образовательной программы осуществляются посредством текущего контроля и завершаются промежуточной аттестацией.

Текущий контроль осуществляется путем выполнения обучающимися практических работ -

№1,2,3,4,5,6,8.

Промежуточная аттестация по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Массаж.» проводится в форме дифференцированного зачета по билетам (Приложение А).

Критерии оценок.

«5»- ответы даны правильно развернуто на 1,2 вопросы билетов. Задание выполнено без замечаний, все правила выполнения соблюдены на 100%.

«4» выставляется если:

1) Ответы даны правильно развернуто на 1,2 вопросы билетов. Задание выполнено с незначительными замечаниями преподавателя.

2) Ответы даны правильно развернуто на один вопрос билета. Второй вопрос вызвал незначительные затруднения, но с наводящими вопросами преподавателя обучающийся справился с вопросом. Задание выполнено без замечаний, все правила выполнения соблюдены на 100%.

«3» выставляется если:

1) Ответ дан правильно развернуто только на один вопрос билета. Задание выполнено с незначительными замечаниями преподавателя. Второй вопрос вызвал незначительные затруднения, но с наводящими вопросами преподавателя обучающийся справился с вопросом.

2) Ответ дан правильно только на один вопрос билета. Второй вопрос вызвал заметные затруднения, но с наводящими вопросами преподавателя обучающийся справился с вопросом. Задание выполнено без замечаний, все правила выполнения соблюдены на 100%.

3) Ответы на оба вопроса и практическое задание выполнены с замечаниями преподавателя.

«2» выставляется если:

1) Обучающийся не ответил ни на один вопрос. Задание выполнено с нарушениями.

2) Ответ дан на один вопрос, второй вопрос и задание вызвали значительное затруднение.

3) На вопросы не было дано правильных ответов. Практическое задание не выполнено.

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 живота,

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 живота.

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. Профессиональная этика массажиста.

2. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Выполнить массаж шеи.

6.ЛИТЕРАТУРА

1. Г. Г. Белоголовский. Пособие по массажу. Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ.: 2008.-753с.
2. Третьякова, Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 357 с.
3. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с.

6. ЛИТЕРАТУРА

- 1.Полный курс массажа:Учебное пособие.,Фокин В.Н.,Изд-во «Гранд-Фаир»,2008г.
- 2.Антицеллюлитный массаж. Учебное пособие.,Огуй В.О., Изд-во МарТ, Ростов-на-Дону, 2006г, Серия Высшее Медицинское Образование

Интернет-ресурсы

<http://www.massaging.ru>