

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Многопрофильный учебный центр»

УТВЕРЖДЕНО



**Дополнительная образовательная программа
«МАССАЖИСТ»**

**Форма обучения – очная
(128 ак.ч.)**

Программа составлена с учетом требований, изложенных в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ, в приказах Минздрава России от 5 июня 1998 г. № 186 «О повышении квалификации специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием», Минздравсоцразвития России от 23 июля 2010 г. № 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», Минздрава России от 3 августа 2012 г. № 66н «Об утверждении порядка и сроков совершенствования медицинскими работниками и фармацевтическими работниками профессиональных Знание и навыков путем обучения по дополнительным профессиональным программам», Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 N 499 (ред. от 15.11.2013) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам".

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	11
ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ	11
СПИСКИ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ СЛУШАТЕЛЯМ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели образовательного процесса

Программа очного курса «Массажист» является дополнительной образовательной программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических 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;
- восстановления организма, 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;
- повышения потребительской грамотности на рынке косметических и медицинских услуг.

1.2. Рекомендуемый исходный образовательный уровень

Курс ориентирован на взрослых. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения. Но наличие медицинской подготовки не является обязательным условием для обучения по курсу «Массажист». После успешной сдачи квалифицированного экзамена и получения Удостоверения «Массажист», выпускник без медицинского образования сможет трудоустроиться в специализированные салоны красоты. В специализированные медицинские учреждения выпускник без медицинского образования трудоустроиться не сможет.

1.3. Форма обучения на курсе: очная.

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

- получить представление 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 (ра-хите, остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, шведском, восточных типах); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста;
- 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 классического, шведского, восточного 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 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; делать соответствующий массаж детям разного возраста, беременным женщинам и пожилым людям; 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 восточные виды массажа (шиацу, акупрессуру, тайский) с целью оздоровления и улучшения самочувствия; осуществлять психологическую и техническую самоподготовку и тренинг в соответствии с требованиями, предъявляемыми к деятельности массажиста.

1.5. Форма итоговой аттестации

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией состоящей из практической части. Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения..

По результатам выполнения практической части экзамена выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим положительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство о профессии установленного образца, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу итогового экзамена с указанием полученной оценки и периода обучения.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план обучения «Массажист»

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы финансовой грамотности	8	8	-
2.	Санитарно-гигиенические требования к проведению процедур массажа:	8	8	-
	Требования к массажисту.	2	2	-
	Требования к пациенту.	2	2	-
	Требования к помещению.	2	2	-
	Требования к оборудованию.	2	2	-
3.	Виды и классификация массажа:	24	18	6
	Классификация в зависимости от зоны проведения процедуры: Локальный (общий) массаж всего тела.	4	2	2
	Зональный: массаж шейно-воротниковой зоны, шейно-грудного отдела позвоночника, пояснично-крестцового отдела позвоночника, спины, нижних конечностей, верхних конечностей, грудной клетки, живота, волосистой части головы, лица.	4	2	2
	Методы массажа: ручной, аппаратный, инструментальный, комбинированный.	2	2	-
	По системам: европейский, российский, восточный.	2	2	-
	По назначению: лечебный, спортивный, косметический, профилактический, детский.	2	2	-
	Виды массажа: классический, сегментарно-рефлекторный, точечный, гидромассаж, криомассаж, реанимационный, эротический, вибрационный, вакуумный.	2	1	1
	Основные цели проведения процедуры массажа.	3	3	-
	Положения пациента при проведении массажа.	2	1	1
	Средства для проведения массажа.	3	3	-
4.	Воздействие процедур массажа на организм человека:	8	8	8
	Воздействие на нервную систему.	2	2	-
	Воздействие на кожу, внутренние органы и	2	2	-

	обменные процессы в организме.			
	Воздействие на сердечно-сосудистую систему.	2	2	-
	Воздействие на мышцы и суставно-связочный аппарат.	2	2	-
5.	Приемы классического массажа. Практическая отработка навыков.	24	12	12
	Поглаживание.	8	4	4
	Растирание.	4	2	2
	Разминание.	4	2	2
	Ударные приемы.	4	2	2
	Вибрация.	4	2	2
6.	Методика и техника классического массажа отдельных частей тела. Практическая отработка:	40	10	30
	Техника и методика проведение процедур классического массажа лица.	4	1	3
	Техника и методика проведения процедур классического массажа волосистой части головы.	4	1	3
	Техника и методика проведения процедур классического массажа воротниковой зоны и верхних конечностей (в положении лежа и сидя).	4	1	3
	Техника и методика проведения процедур классического массажа спины (грудной и поясничные отделы).	4	1	3
	Техника и методика проведения процедур классического массажа нижних конечностей.	4	1	3
	Техника и методика проведения процедур классического массажа живота.	4	1	3
	Техника и методика проведения процедур классического массажа грудной клетки.	4	1	3
	Техника и методика проведения процедур классического общего массажа.	4	1	3
	Техника классического массажа при повышенном волосяном покрове тела.	4	1	3
	Особенности и рекомендации при проведении массажа в домашних условиях.	4	1	3
7.	Баночно-вакуумный массаж:	8	4	4
	Зоны проведения баночно-вакуумного массажа.	4	2	2
	Показания к проведению баночно-вакуумного массажа.	2	1	1
	Противопоказания к проведению баночно-	2	1	1

	вакуумного массажа.			
	Консультации, экзамен	8	-	8
	ИТОГО:	128	60	68

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «Массажист»

Темы	Дисциплина	Количество академических часов	Дни цикла
1.	Основы финансовой грамотности	8	1
2.	Санитарно-гигиенические требования к проведению процедур массажа	8	2
3.	Виды и классификация массажа	24	3,4,5
4.	Воздействие процедур массажа на организм человека	8	6
5.	Приемы классического массажа. Практическая отработка навыков.	24	7,8,9
6.	Методика и техника классического массажа отдельных частей тела. Практическая отработка	40	10,11,12,13,14
7.	Баночно-вакуумный массаж	8	15
	Экзамен	8	16
	Всего 16 дней, 128 учебных часов	128	

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТЕМЫ 1.

Основы финансовой грамотности

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТЕМЫ 2.

Санитарно-гигиенические требования к проведению процедур массажа

Требования к массажисту.
Требования к пациенту.
Требования к помещению.
Требования к оборудованию.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТЕМЫ 3.

Виды и классификация массажа

Классификация в зависимости от зоны проведения процедуры: Локальный (общий) массаж всего тела.

Зональный: массаж шейно-воротниковой зоны, шейно-грудного отдела позвоночника, пояснично-крестцового отдела позвоночника, спины, нижних конечностей, верхних конечностей, грудной клетки, живота, волосистой части головы, лица.

Методы массажа: ручной, аппаратный, инструментальный, комбинированный.

По системам: европейский, российский, восточный.

По назначению: лечебный, спортивный, косметический, профилактический, детский.

Виды массажа: классический, сегментарно-рефлекторный, точечный, гидромассаж, криомассаж, реанимационный, эротический, вибрационный, вакуумный.

Основные цели проведения процедуры массажа.

Положения пациента при проведении массажа.

Средства для проведения массажа.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТЕМЫ 4.

Воздействие процедур массажа на организм человека

Воздействие на нервную систему.

Воздействие на кожу, внутренние органы и обменные процессы в организме.

Воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Воздействие на мышцы и суставно-связочный аппарат.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТЕМЫ 5.

Приемы классического массажа. Практическая отработка навыков

Поглаживание.

Растирание.

Разминание.

Ударные приемы.

Вибрация.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТЕМЫ 6.

Методика и техника классического массажа отдельных частей тела.

Практическая отработка

Техника и методика проведения процедур классического массажа лица.

Техника и методика проведения процедур классического массажа волосистой части головы.

Техника и методика проведения процедур классического массажа воротниковой зоны и верхних конечностей (в положении лежа и сидя).

Техника и методика проведения процедур классического массажа спины (грудной и поясничный отделы).

Техника и методика проведения процедур классического массажа нижних конечностей.

Техника и методика проведения процедур классического массажа живота.

Техника и методика проведения процедур классического массажа грудной клетки.

Техника и методика проведения процедур классического общего массажа.

Техника классического массажа при повышенном волосяном покрове тела.

Особенности и рекомендации при проведении массажа в домашних условиях.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТЕМЫ 7.

Баночно-вакуумный массаж

Зоны проведения баночно-вакуумного массажа.

Показания к проведению баночно-вакуумного массажа.

Противопоказания к проведению баночно-вакуумного массажа.

Итоговая аттестация – экзамен.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к кадровому обеспечению

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, 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.

Преподаватель ведет теоретический курс и осуществляет практическую подготовку.

.

Описание материальных средств обучения и основных методов

В материально-техническое обеспечение дисциплины входят учебные класс, рассчитанный на учебную группу, оснащенный оборудованием и инструментом для демонстрации возможностей профессиональной деятельности - Массажная кушетка, валик, столы, стулья, доска

Организационно-педагогические условия

Реализация учебной программы должна проходить в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данные направления деятельности.

При обучении необходимо применять различные виды занятий, способствующие лучшему теоретическому и практическому усвоению программного материала.

Учебно-методический комплекс

Образовательная программа профессионального обучения – программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по должности 23791 «Массажист»

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ППО

Контроль и оценка достижений обучающихся

Оценка качества подготовки обучающихся в рамках ППО включает:

- итоговая аттестация в форме тестирования.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по осваиваемой ППО.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается Свидетельство об освоении основной программы профессионального обучения – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по должности Массажист

ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

Экзаменационные билеты являются примерными, их содержание при необходимости может корректироваться преподавателем, рассматриваться методической комиссией и утверждаться директором образовательного учреждения.

1. Нормативная база, организация и условия работы массажиста.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.
4. Классификация основных видов массажа (по цели назначения, по методике исполнения, по топографии).
5. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
6. Классификация основных приемов классического массажа. Разновидности основных приемов.
7. Общие методические правила выполнения основных приемов массажа.
8. Характеристика и методика приема поглаживания.
9. Характеристика и методика приема растирания.
10. Характеристика и методика приема разминания.
11. Характеристика и методика приема вибрации.
12. Характеристика и методика точечного массажа.
13. Общая характеристика периостального массажа.
14. Общая характеристика сегментарного массажа.
15. Общая характеристика соединительнотканного массажа.
16. Общая характеристика лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
17. Техника выполнения массажа головы и лица.
18. Техника выполнения массажа воротниковой зоны.
19. Техника выполнения массажа верхней конечности, включая суставы.
20. Техника выполнения массажа нижней конечности, включая суставы.

21. Техника выполнения массажа области грудной клетки.
22. Техника закрытого массажа сердца при сердечно-легочной реанимации.
23. Техника выполнения массажа спины и поясничной области.
24. Техника выполнения массажа передней брюшной стенки.
25. Техника выполнения общего массажа.
26. Особенности методики и приемы косметического массажа.
27. Основные виды, правила и приемы самомассажа.
28. Основные требования к массажисту.
29. Работа мышц.
30. Основные принципы массажа, его виды и приемы.

СПИСКИ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ СЛУШАТЕЛЯМ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ.

а) основная литература

1. Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учебник для вузов / А. А. Бирюков. – Изд. 2-е, испр. и доп. - М. : Академия, 2007.- 360 с.
2. Дубровский, В. И. Лечебный массаж : учебник для средних и высших учебных заведений / В. И. Дубровский. – Изд. 4-е, испр. и доп. - М. :ВЛАДОС, 2005. - 462 с.

б) дополнительная литература

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – Изд. 2-е, испр. и доп. -М. : Советский спорт, 2004.- 270 с.
2. Мартынов, С. М. Нетрадиционные методы реабилитации частоболяющих детей : книга
3. Бруно И. Массаж мира. 10 самых лучших и современных техник в одной книге. – М.: Эксмо, 2015. – 224с.