УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

«МАНУАЛЬНО-МАССАЖНО-МЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ»

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Александров

«\_\_\_» мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

«Классический массаж»

г. Чита – 2022

Содержание

1. Пояснительная записка...……………………………………………………….3
2. Цели и задачи образовательной программы…………………………………..3
3. Планируемые результаты обучения…………………………………………...4
4. Содержание программы………………………………………………………..4
   1. Учебный план программы………………………………………………4
   2. Учебно-тематический план программы...……………………………...5
   3. Календарный учебный график программы...…………………………..6
   4. Содержание учебной программы……………………………………….6
5. Контроль и оценка результатов освоения программы………………………..7
   1. Формы контроля успеваемости…………………………………………7
   2. Критерии оценки полученных знаний и умений………………………8
   3. Оценочный материал по курсу «Классический массаж»……………...9
6. Организационно-педагогические условия реализации программы………..10
   1. Особенности реализации программы………………………………….10
   2. Кадровое обеспечение образовательного процесса…………………..11
   3. Материально-техническое обеспечение………………………………11
   4. Учебно-методическое обеспечение……………………………………13
7. Список рекомендуемой дополнительной литературы и электронных учебных изданий………………………………………………………………14

2

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классический массаж» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Образовательная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачетных мероприятий. Курсу «Классический массаж» присуща практико-ориентированная направленность.

Категория обучающихся - лица, независимо от пола, гражданства, места жительства, национальной, этнической и религиозной принадлежности , политических воззрений и других обстоятельств , достигшие 18 лет , максимальный возраст не ограничен .

Наличие медицинского образования не является обязательным , но повышает эффективность обучения .

Срок реализации программы – 21 академический час , из которых : 4 часа – теория ,15 часов – практика и 2 часа – практическое зачётное занятие .

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

Количество обучающихся в группе от 1 до 10 человек .

По окончании обучения выпускнику выдаётся сертификат .

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем что , полученные в процессе обучения , умения и навыки исполнения общего гигиенического классического массажа являются замечательной возможностью поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний при самомассаже и выполнении данных методик другим лицам . Поэтому , в целях снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности массаж будет полезен каждому .

Программа адресована тем, кто заинтересован в получении знаний и практических навыков в области массажа и оздоровительных техник.

1. **Цели и задачи образовательной программы**

Целью обучения является удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся в области основ классического массажа.

Задача обучения – дать теоретические и практические знания , а также выработать у обучающихся первичные умения и навыки в самостоятельном выполнении общего классического 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 ;

3

– повышения потребительской грамотности на рынке косметических и медицинских услуг .

1. **Планируемые результаты обучения**

В результате изучения программы обучающиеся должны знать:

– основные понятия и термины , применяемые в классическом массаже ;

– 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;

– делать соответствующий массаж людям разного возраста;

– выполнять приемы классического массажа и самомассажа ;

– выполнять основные виды массажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия;

Владеть:

– приёмами поглаживания, растирания, разминания, выжимания и вибрации ;

– методиками выполнения общего классического массажа и массажа отдельных зон ;

1. **Содержание программы**
   1. Учебный план программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего учебных часов | В том числе: | | | Форма контроля |
| Лекции (Теорети -ческие занятия) | Практи -ческие занятия | Самосто-ятельная работа |
| I. | Основные принципы классического массажа | 3 | 3 | - | - | опрос |
| 4 | | | | | | |
| II. | Приёмы классического массажа | 5.5 | 1 | 3 | 1.5 | опрос , практика |
| III. | Методика общего классического массажа | 10.5 | 1 | 7.5 | 2 | опрос , практика |
| IV. | Зачёт | 2 | - | - | 2 | Выполнение общего массажа |
|  | Итого : | 21 | 5 | 10.5 | 5.5 |  |

4.2. Учебно-тематический план программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего учебных часов | В том числе: | | |
| Лекции (Теорети -ческие занятия) | Практи -ческие занятия | Самосто-ятельная работа |
| **I.** | **Основные принципы классического массажа** | **3** | **3** | **-** | **-** |
| 1. | Виды массажа | 0.2 | 0.2 | **-** | **-** |
| 2. | Понятие об опорно-двигательном аппарате | 0.5 | 0.5 | **-** | **-** |
| 3. | Показания и противопоказания к классическому массажу | 0.3 | 0.3 | **-** | **-** |
| 4. | Действие массажа на организм | 0.5 | 0.5 | **-** | **-** |
| 5. | Гигиенические основы проведения массажа | 0.5 | 0.5 | **-** | **-** |
| 6. | Требования к массажному кабинету , массажисту , массируемому | 0.5 | 0.5 | **-** | **-** |
| 7. | Правила работы массажиста | 0.3 | 0.3 | **-** | **-** |
| 8. | Понятия о массажных средствах | 0.2 | 0.2 | **-** | **-** |
| **II.** | **Приёмы классического массажа** | **5.5** | **1** | **3** | **1.5** |
| 1. | Понятие о структуре классического массажа | 0.2 | 0.2 | **-** | **-** |
| 2. | Физиологическое влияние приёмов массажа | 0.3 | 0.3 | - | - |
| 3. | Техника основных приёмов | 3 | - | 2 | 1 |
| 4. | Техника вспомогательных приёмов | 1 | - | 0.5 | 0.5 |
| 5. | Общие методические указания | 0.5 | 0.3 | 0.2 | - |
| 5 | | | | | |
| 6. | Ошибки при выполнении приёмов |  | 0.2 | 0.3 | - |
| **III.** | **Методика общего классического массажа** | **10.5** | **1** | **7.5** | **2** |
| 1. | Количество условных единиц по выполнению массажных процедур , границы зон | 0.2 | 0.2 | **-** | **-** |
| 2. | Положение массируемого и массажиста | 0.3 | 0.3 | **-** | **-** |
| 3. | Классический массаж отдельных областей тела (зон) | 6 | 0.3 | 4.7 | 1 |
| 4. | Общий классический массаж | 4 | 0.2 | 2.8 | 1 |
| **IV.** | **Зачёт** | **2** | **-** | **-** | **2** |
|  | **Итого :** | **21** | **5** | **10.5** | **5.5** |

4.3. Календарный учебный график программы

Дневная форма обучения : 3 дня ( понедельник, вторник, среда ) .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | понедельник | вторник | среда |
| **Количество ак. часов** | 5 | 8 | 8 |

* 1. Содержание учебной программы

Тема I. Основные принципы классического массажа

История возникновения и развития массажа. Понятие о массаже. Виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный, самомассаж. Гигиенический массаж. Понятие о гигиеническом массаже, его цели, задачи. Понятие о опорно-двигательном аппарате . Скелет и скелетные мышцы . Строение позвоночного столба . Функции опорно-двигательного аппарата . Показания и противопоказания (абсолютные , относительные и для отдельных частей тела) к проведению массажа. Механизмы воздействия массажа. Физиологическое воздействие массажа на различные органы и системы. Правила и гигиенические основы массажа. Организация труда массажиста. Требования, предъявляемые к массажисту, массируемому. Подготовка к массажу. Правила построения процедуры и курса массажа. Массажные средства. Оборудование рабочего места и массажного кабинета. Требования к массажному кабинету. Проведение опроса по пройденному материалу.

Тема II. Приёмы классического массажа

Структура классического массажа . Понятия о приёмах поглаживания,

6

растирания, разминания, выжимания и вибрации. Физиологическое влияние приёмов массажа на организм человека. Основные и вспомогательные приёмы . Техника их выполнения . Методические указания. Наиболее часто встречающиеся ошибки. Практическая отработка приёмов классического массажа. Проведение опроса по пройденному материалу.

Тема III. Методика общего классического массажа

Понятие об условных массажных единицах и границах зон в классическом массаже. Важность и обоснованность длительности выполнения процедуры массажа в частном массаже и при массаже всего тела. Понятие о среднем физиологичном положении . Схемы положений массажиста и массируемого. Понятие эргономики. Практическая отработка техник классического массажа на отдельных зонах и методик общего классического массажа. Проведение опроса по пройденному материалу.

Тема IV. Зачёт

Самостоятельное проведение каждым учеником 2-х часового общего классического массажа .

1. **Контроль и оценка результатов освоения программы**
   1. Формы контроля успеваемости

- Текущий контроль успеваемости обучающихся

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.

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

- Итоговая аттестация обучающихся

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью определения качества освоения обучающимися содержания учебной программы по завершении курса обучения.

Форма итоговой аттестации –зачёт.

Зачёт по данной программе проводится для оценки уровня подготовки обучающихся по образовательной программе, полученных ими теоретических знаний, приобретенных навыков самостоятельной работы, умений

7

систематизировать полученные знания и применять их на практике.

Во время зачётного занятия, каждый ученик самостоятельно выполняет сеанс 2-х часового общего классического массажа на модели центра.

Для обучающихся, не сдавших зачёт в установленные сроки по болезни или другим уважительным причинам, устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачёта.

*В случае неудовлетворительной оценки результатов итогового занятия , ученику предоставляется возможность повторного прохождения курса обучения в сроки, согласованные с руководством центра , без дополнительной оплаты.*

* 1. Критерии оценки полученных знаний и умений

- Оценка теоретических знаний

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.

- Оценка практических умений и навыков

Оценка 5 («отлично») выставляется при условии умения ученика правильно организовать рабочее место , применять на практике правильные положения массируемого и массажиста , соблюдать структуру классического массажа, время исполнения и границы массируемых зон, а также уверенность, слаженность и целостность процедуры массажа . При этом учитывается умение правильно подбирать и эффективно применять массажные приёмы в зависимости от индивидуальных особенностей клиента ( возраст, конституция, состояние мышц, уровень болевого порога и т.д.) .

8

Оценка 4 («хорошо») выставляется при соблюдении вышеизложенных условий, но при наличии незначительных погрешностей , не влияющих на качество массажа .

Оценка 3 («удовлетворительно») выставляется при условии в основном правильного выполнения общего классического массажа, но использовании приёмов , мало эффективных при работе на конкретных мышечных группах.

Оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется при условии неправильного проведения массажа, нарушении методики общего классического массажа

Оценка 1 («плохо») выставляется за отказ от выполнения зачётного занятия по причине неуверенности в приобретённых знаниях, умениях и навыках.

* 1. Оценочный материал по курсу «Классический массаж»

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ** :

1. **ТЕОРИЯ :**

а) структура классического массажа:

1. разминание , поглаживание, растирание, вибрация, выжимание ;

2. поглаживание, растирание, разминание, валяние, вибрация ;

3. растирание, выжимание, разминание, вибрация, поглаживание ;

***4*. поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация** .

б) на какие группы делятся противопоказания к классическому массажу ? :

***1***. **абсолютные, относительные, для отдельных частей тела** ;

2. абсолютные, незначительные, временные ;

3. относительные, значительные, для отдельных частей тела ;

4. абсолютные, относительные, временные, постоянные .

в) активная форма туберкулёза является \_\_\_\_\_\_\_\_ противопоказанием :

1. важным ;

2. обязательным ;

***3***. **абсолютным** ;

4. относительным .

**II. ПРАКТИКА ( приёмы ) :**

а) какие приёмы относятся к разминающим :

1. пиление, рубление, вибрация, поглаживание ;

2. потрясение, стегание, наваливание , сползание ;

***3***. **накатывание, сдвигание, сжатие-растяжение, двойное кольцевое** ;

4. скатывание, выдавливание, сминание, угнетение .

б) к приёмам поглаживания относятся :

1. прямолинейное, лучевой стороной кисти, потряхивание, обратное ;

2. закручивающее, сдвигающее, лучеобразное, правильное ;

3. поверхностное, глубокое, тяжёлое, мягкое ;

***4***. **спиралевидное, глажение, попеременное, зигзагообразное** .

в) приёмы растирания, это:

1. стирание, трение, надавливание, натирание ;

9

***2***. **пиление, пересекание, ребром ладони, граблеобразное** ;

3. втирание, жжение, согревание, нагнетение ;

4. пересекание, сдвигание, глажение, гипотенером .

**III. ПРАКТИКА (методика массажа ) :**

а) порядок обработки зон в общем классическом массаже :

1. область позвоночника – мышцы передней брюшной стенки – задние поверхности нижних конечностей ;

2. пояснично-крестцовая область – воротниковая зона – шея ;

***3***. **спина – стопы и голени - мышцы передней брюшной стенки** ;

4. лицо – мышцы передней брюшной стенки - спина и поясница .

б) границы «области позвоночника» :

1. позвоночный столб ;

2. позвоночный столб и длинные мышцы спины ;

3. позвоночный столб и мышцы на протяжении позвоночного столба ;

***4***. **области задней поверхности шеи , спины и пояснично-крестцовой области от левой до правой задней подмышечной линии** .

в) классический массаж :

***1***. **не должен вызывать усиление боли** ;

2. должен быть болезненным ;

3. должен быть лёгким и поверхностным ;

4. может оказывать любые ощущения .

**IV. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (ЗАЧЁТ) :**

а) ***задание*** – практическое выполнение сеанса 2-х (двух) часового общего классического массажа (выполняется на модели центра) **;**.

б) ***критерии оценки* *результатов зачётного занятия:***

- умение организовать рабочее место ;

- умение применять на практике правильные положения массируемого и массажиста ;

- соблюдение структуры классического массажа и времени исполнения ;

- умение правильно подбирать и эффективно применять массажные приёмы ;

- уверенность, слаженность и целостность процедуры массажа

в)  ***оценка результатов зачётного занятия:***

- «удовлетворительно»: выставляется при условии в основном правильного выполнения общего классического массажа, но использовании приёмов , мало эффективных при работе на конкретных мышечных группах;

- «неудовлетворительно»: выставляется при условии неправильного проведения массажа, нарушении методики общего классического массажа

1. **Организационно-педагогические условия реализации программы**
   1. Особенности реализации программы

Реализация учебной программы должна проходить в полном соответствии с

10

требованиями законодательства Российской Федерации в области образования,

нормативными правовыми актами, регламентирующими данные направления деятельности.

Особенностью данной обучающей программы является преимущественно практическая направленность учебного процесса.

Это реализуется благодаря 80% времени, в течение которого проходит практическое изучение приёмов классического массажа, наработка умений и навыков проведения массажа всех отдельных зон и проведения методики общего классического массажа.

При этом каждому ученику, за время обучения, предоставляется 5 (пять) разных моделей из числа жителей г. Чита, которые участвуют в учебном процессе на добровольной безвозмездной основе.

Зачётное занятие проходит на моделях-спортсменах, преимущественно из Федераций бодибилдинга и пауэрлифтинга Забайкальского края. Всё это способствует максимально быстрому профессиональному росту и формированию долговременной мышечной памяти у учеников.

После завершения обучения , выпускникам предоставляется:

- дальнейшее профессиональное сопровождение в консультативной форме в сообществе «МАССАЖИСТЫ-ВЫПУСКНИКИ» в социальной сети Viber;

- в пользование массажный кабинет центра для последующей наработки клиентской базы;

- весь теоретический и практический материал, используемый в процессе обучения, который сохраняется на электронном носителе индивидуально каждому выпускнику центра;

- возможность, в случае необходимости, пройти повторное обучение данной программе безвозмездно в одной из последующих учебных групп.

* 1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по программе «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ»:

- лица с высшим или средним медицинским образованием, имеющие сертификат специалиста по специальности «Медицинский массаж» и (или) опыт практической деятельности по массажу не менее 3-х лет;

- педагогические работники, направления подготовки которых соответствуют требованиям, необходимым для дополнительного образования детей и взрослых.

* 1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации обучения по программе «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ», учебно-практический центр «Мануально-массажно-ментальные методики» располагает следующей материально-технической базой:

11

1. **учебный класс, площадью 36 кв.м.;**

В данном помещении Учебный класс: имеется:

- 2 ученических стола,

- 10 офисных стульев,

- комплекс технических средств обучения ( компьютер, монитор, клавиатура, мышь компьютерная, видеопроектор, экран настенный, стереосистема );

- 5 массажных столов,

- массажный стул,

- валики массажные , 5 шт.;

- расходные материалы для массажа (одноразовые простыни, одноразовые полотенца, одноразовые салфетки, одноразовые шапочки, одноразовые бикини, массажные масла и крема);

- платяной шкаф для спецодежды ;

- шкаф для инвентаря, расходных материалов и подручных средств;

- столик для массажных и дезинфицирующих средств ;

- часы настенные электронные;

- источники дополнительного освещения (настенный светильник, лампа настольная);

- тонометр и аптечка неотложной медицинской помощи (находятся у администратора);

1. **массажный кабинет для профессионального сопровождения выпускников:**

- массажный стол;

- массажный стул;

- шкаф для спецодежды , полотенец и пледов;

- шкаф для расходных материалов;

- тумбы, 2 шт., для массажных и дезинфицирующих средств;

- раковина для мытья рук;

- стул массажиста;

- стул для клиентов;

- столик для музыкального центра;

- музыкальный центр;

- дополнительное освещение (настенные светильники, 2шт.);

- часы настенные электронные;

1. **раздевалка для учеников и моделей ;**

В данном помещении имеется:

- вешалки для одежды;

- шкаф для личных вещей, полотенец и пледов;

- тумбы для сидения и хранения сменной обуви;

- сушилка складная;

12

1. **душевая комната:**

- душевая кабина;

- вешалка;

1. **туалетная комната:**

- раковина для мытья рук;

- унитаз;

1. **оборудованное место для приёма пищи:**

- микроволновка;

- чайник электрический;

- холодильник;

- стол кухонный с барной стойкой;

- комплект посуды и столовых приборов;

- тумба для посуды;

* 1. Учебно-методическое обеспечение

**Нормативно-правовые документы**

1. Конституция РФ.

2. Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 года N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

3. Закон РФ «О защите прав потребителей».

4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012г. N 273-ФЗ (последняя редакция).

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным общеразвивающим программам».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

**Учебно-программные, планирующие документы**

1. Учебно-методическое видеопособие «Классический адаптивный русский массаж Александрова» для образовательной программы дополнительного образования, разработано и снято учебно-практическим центром «Мануально-массажно-ментальные методики» ИП Александров И.Н., 2021 г.
2. Учебный план образовательной программы;
3. Учебно-тематический план образовательной программы ;

13

1. Календарный учебный график;
2. Учебная программа дополнительного образования;
3. Оценочный материал;
4. Теоретический материал по программе «Классический массаж», в электронной форме;
5. Дополнительные практические и теоретические видеопособия, разработанные и снятые учебно-практическим центром «Мануально-массажно-ментальные методики» ИП Александров И.Н., для реализации дополнительной образовательной программы, в электронном виде;
6. **Список рекомендуемой дополнительной литературы и электронных учебных изданий**
7. Васичкин В. И. Массаж. Уроки великого мастера. – М,: АСТ; СПб.: «Издательство «Полигон», 2009. – 319 с.
8. Васичкин В. И. Энциклопедия массажа. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 556 с.
9. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Атлас профессионального массажа. – Москва: Зксмо, 2014. – 384 с.
10. Дубровский В.И. Популярная книга о массаже. – М: Дрофа-Плюс. 2006. – 304 с.
11. Фокин В.Н. Учебное видеоиздание «Классический массаж. Школа Валерия Фокина.», 2003г.
12. Васичкин В.И. Учебное видеоиздание «Уроки великого мастера. Массаж.». 2009г.

14