УТВЕРЖДАЮ

_____ А. В. Панфилов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Основы классического массажа»

2022 г.

1. Пояснительная часть

Настоящая образовательная программа является дополнительной общеразвивающей. Целью обучения является освоение обучающимися основ теории в области классического массажа и получение практических умений и навыков классического массажа, необходимых для оздоровления организма.

Задачами обучения: ознакомление обучающихся с учебным материалом, демонстрация в корректном исполнении приемов массажа и их отработка на практике, а также проверка усвоения теоретических знаний и практических умений.

Для освоения настоящей образовательной программы допускаются граждане, достигшие возраста 16 лет без предъявления требований к образованию и опыту работы.

Образовательная программа осваивается в течение 32 академических часа. Форма обучения – очная, предусматривающая выполнение самостоятельных заданий на дому. В соответствии с заданиями рабочей тетради и контрольно-измерительными материалами.

В результате освоения программы учащиеся должны знать: историю возникновения и развития массажа, основные принципы массажа: его значение и виды, гигиенические основы проведения массажа, физиологическое действие массажа на организм, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) последовательность и методику проведения общего массажа;

должны уметь: применять на практике основные приемы массажа, производить массаж отдельных областей тела (волосистой части головы, лица, области шеи, верхних конечностей, нижних конечностей, спины и поясничной области, груди, живота).

2. Учебно-тематический план

В учебно-тематическом плане содержится информация о наименовании разделов программы, тем занятий, их специфике, теоретической или практической, а также количестве образовательных часов.

п/п	Разделы программы, темы занятий	Теория	Практика	Всего
1.	Занятие 1 Основные принципы и методика массажа	2	1	3
2.	Занятие 2 Основные приемы массажа	-	3	3
3.	Занятие 3 Массаж спины и поясничной области Массаж шейно-воротниковой зоны	-	3	3
4.	Занятие 4 Массаж волосистой области головы Массаж верхних конечностей	-	3	3
5.	Занятие 5 Массаж нижних конечностей Детский антиплоскостопный массаж	-	3	3
6.	Занятие 6 Антицеллюлитный массаж Лимфодренажный массаж	-	3	3
7.	Занятие 7 Массаж лица Шведский массаж (авторская методика А.Панфилова)	-	3	3
8.	Зачет по теоретическим знаниям и практическим умениям	-	3	3
	ИТОГО	2	30	32

3. Краткое описание содержания занятий

Согласно учебно-тематическому плану в настоящей таблице содержится краткое описание содержания занятий.

п/п	Разделы программы, темы занятий
	Занятие 1 Значение и виды массажа. История возникновения и развития массажа

	Гигиенические основы проведения массажа. Показания и противопоказания к оздоровительному массажу. Основы анатомического строения человека. Основные принципы и методика массажа. Действие массажа на организм. Основные приемы массажа. Поглаживание.
2.	Занятие 2 Основные приемы массажа. Растирание. Разминание. Вибрация.
3.	Занятие 3 Массаж спины и поясничной области. Особенности проведения массажа спины, основные приемы. Массаж шейно-воротниковой зоны. Особенности проведения массажа, основные приемы. Ограничения и противопоказания к массажу зоны.
4.	Занятие 4 Массаж волосистой области головы: особенности проведения массажа, основные приемы. Ограничения и противопоказания к массажу зоны. Массаж верхних конечностей. Особенности проведения массажа, основные приемы.
5.	Занятие 5 Массаж нижних конечностей. Особенности проведения массажа основные приемы. Детский антиплоскостопный массаж: показания и противопоказания, возрастные особенности и подбор приемов.
6.	Занятие 6 Антицеллюлитный массаж: особенности проведения антицеллюлитного массажа, основные приемы. Лимфодренажный массаж: особенности проведения лимфодренажного массажа, основные приемы.
7.	Занятие 7 Массаж лица: основные приемы и средства массажа лица. Шведский массаж (авторская методика А.Панфилова)
8.	Зачет по теоретическим знаниям и практическим умениям

4. Формы аттестации и примерные оценочные материалы

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических и теоретических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий,

предлагаемых преподавателем. Текущий контроль не предполагает оценивания и нацелен на оперативную корректировку процесса обучения.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам освоения каждого из разделов (занятий). Данный вид контроля проводится форме письменной контрольной работы, состоящей из заданий (кейс и домашнее задание в рабочей тетради) по освоенному разделу программы на дому с последующей проверкой качества выполнения работы преподавателем.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в целях выявления качества теоретической и практической подготовки обучающегося. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения всех разделов программы, что подтверждается результатами промежуточного контроля. Лица, освоившие настоящую образовательную программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца о дополнительном образовании. Итоговая аттестация предполагает выполнение письменной работы с тестом и открытым вопросом, а также корректной демонстрацией приемов массажа применительно к определенной части тела.

№ п/п	Тип контроля	Форма оценивания	Способ оценивания	Критерии оценивания
1.	Текущий	Наблюдение, ответы на вопросы по изучаемой теме	Собеседование, самооценка, рефлексия	Грамотность выполнения заданий преподавателя, объективная самооценка
2.	Промежуточный	Промежуточный зачет	Проверка решения кейсов	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно/ удовлетворительно (при условии (не) верного выполнения кейса)

3.	Итоговый	Теоретический зачет	Проверка письменной зачетной работы	Удовлетворительно – 100-50% правильных ответов, включая открытый вопрос; Неудовлетворительно - менее 50 правильных ответов, включая открытый вопрос.
		Практический зачет	Соответствие правилам выполнения манипуляций	Удовлетворительно – корректное исполнение манипуляций; Неудовлетворительно - некорректное исполнение манипуляций.

Полный перечень кейсов, тестовых вопросов, открытых вопросов и практических заданий содержится в контрольно-измерительных материалах.

5. Организационно-педагогические условия

Обучение осуществляется на теоретических и практических занятиях.

На теоретических занятиях применяются следующие методы: объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающимися от преподавателя, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний; проблемный метод, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, её анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной

проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и её обоснования.

На практических занятиях используются методы, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков: информационно-рецептивный (сообщение или устная информация с использованием наглядных пособий (схемы, рисунки, муляжи, таблицы, больной и др.), репродуктивный с использованием алгоритмов выполнения манипуляций при изучении конкретной темы, метод решения ситуационных задач (в том числе с применением информационных технологий), анализа проблемной ситуации, деловая игра, проблемный метод, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, ее анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и ее обоснования.

На на теоретических и практических занятиях применяется метод малых групп, метод опережающего обучения, позволяющий получать обучающимися знания новейших и перспективных технологий массажа, метод контекстного обучения, предусматривающий получение обучающимся не только академических знаний и умений, но и максимально приближающий их к профессиональной деятельности.

При подборе персонала предъявляются следующие требования: высшее или среднее специальное образование в области медицины (с квалификацией «врач», «фельдшер», «сестринское дело»), медицинской реабилитации, физиотерапии. Обязательное условие наличие практических навыков и опыта в сфере дисциплины программы обучения. Наличие документа о дополнительном образовании по специальным видам массажа, опыт работы не менее 3 лет, корректное владение пальпаторным методом исследования, знание разновидностей техник и основных приемов проведения массажа, строения организма человека.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы «Основы классического массажа» необходимо следующее оснащение:

Учебная аудитория, столы, стулья, гардероб, кулер (с холодной и горячей питьевой водой), часы сигнальные, термометр комнатный, компьютер персональный, проектор и экран, учебная доска с мелом или маркером, столы массажные, стулья массажные, валики массажные, бумажные методические пособи по теме образовательной программы, бумажные настенные иллюстрации по теме образовательной программы, видео-курс по теме образовательной программы, электронные книги по теме образовательной программы, электронные анатомические иллюстрации, расходные материалы, в том числе салфетки нетканые, простыни одноразовые, пеленки одноразовые, салфетки бумажные, полотенца, жидкое мыло, моющие и дезинфицирующие средства, губки для мытья инвентаря, масла массажные

7. Контрольно-измерительные материалы

Задания к теоретическому зачету по программе обучения «Классический массаж» изложены в Приложение 1 «Итоговый тест».

8. Список рекомендуемой литературы.

Ануфриева М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.

Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж/ Н. А. Белая.- М. Сов. спорт, 2004

Бирюков А.А. Спортивный массаж. Учебник. – М.: Академия, 2008. – 576с.

Бирюков А. А. Лечебный массаж/А. А. Бирюков.- М.: Академия, 2004

Вадутов Р.Р. Методические рекомендации для студентов по дисциплине «Косметический массаж» Екатеринбург.-2014.

Васечкин В.И. Большой справочник по массажу. М.: Невская книга: - ЭКСМО, 2002. – 448с.

Дубровский В.И. Лечебный массаж/В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003,2005,2007

Дубровский В.И. Практический массаж. – М.: Мартин, 2000. – 464с.

Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 480с.

Погосян М. М. Лечебный массаж/М. М. Погосян.- М.: Сов. спорт, 2004