

**Частное учреждение дополнительного образования
«Академия образования «Планета красоты»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ЧУДО «Академия образования
«Планета Красоты» № 16
от «15» июля 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Классический (общий) массаж»**

**г. Москва
2021**

Пояснительная записка

Курсы массажа (классического, общего) - неотъемлемая и важная часть программы обучения косметологии. Обучение специалистов косметологии невозможно без освоения курса классического общего массажа. В ходе обучения Вы научитесь проводить эту оздоравливающую процедуру.

Для многих людей классический общий массаж становится необходимой косметической процедурой, после проведения которой они чувствуют себя намного моложе, здоровее и бодрее.

Не стоит пренебрегать общим массажем в пользу других косметологических процедур. Классический массаж - это процедура, которая показана всем пациентам, независимо от возраста, степени физической нагрузки и т.д.

Практические занятия на курсах массажа составляют 2/3 всего учебного времени и проходят на моделях. В процессе обучения предоставляются все необходимые материалы, профессиональная косметика.

Цели курса:

Ознакомиться с основами массажа, получить представление о анатомо – физиологических основах массажа. Изучить классификацию и характеристику разновидностей массажа.

В первой лекции материал о воздействии массажа на кожу, на кровеносную и лимфатическую системы, о воздействии массажа на нервную систему и опорно-двигательный аппарат

При окончании курса слушатели должны:

Знать: анатомические особенности человека; влияние приёмов массажа на организм

Уметь: выбирать основные и вспомогательные приёмы поглаживания, выжимания, растирания, разминания, ударных приёмов, вибрации в зависимости от анатомо-физиологических особенностей массируемого участка тела.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализация программы производится в полном объеме, качество переподготовки обучающихся соответствует установленным требованиям, применяемые формы, средства, методы обучения и воспитания соответствуют возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Основными формами обучения являются теоретические и практические занятия. Теоретическое обучение проводится в учебных кабинетах, с использованием современных информационных технологий. Практические занятия также проходят в специализированных кабинетах, в которых имеется все необходимое оборудование для проведения занятий.

Учебные кабинеты имеют достаточную техническую оснащенность, пропускную способность и соответствуют установленным для них требованиям безопасности.

Обучение проводят преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию, применяющие рациональные приемы поиска, отбора и использования информации, ориентируются в литературе по профилю образовательной программы.

Наполняемость учебной группы не превышает 20 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий составляет 1 академический час (45 минут).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

Категория слушателей	- сторонние слушатели
Срок обучения	- 1,5 мес./ 72 ак. часа
Форма обучения	- очно-заочно
Режим занятий	- 3-6 ак. часов в день

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, академических часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Введение	8	8	0	
2	Приемы классического массажа	16	4	12	
3	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.	45	15	30	
4	Итоговый контроль	3	0	3	Контрольная работа
	Итого:	72	27	45	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки обучения по программе	День освоения программы	Темы программы, в соответствии с учебным планом
1,5 месяца	1 день	Введение
	2 день	Введение
	3 день	Приемы классического массажа
	4 день	Приемы классического массажа
	5 день	Приемы классического массажа
	6 день	Приемы классического массажа
	7 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	8 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	9 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	10 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	11 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	12 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	13 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	14 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	15 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	16 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	17 день	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека
	18 день	Контрольная работа

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Категория слушателей - сторонние слушатели
 Срок обучения - 1,5 мес./ 72 ак. часа
 Форма обучения - очно-заочно
 Режим занятий - 3-6 ак. часов в день

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего академических часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические, лаб., семинар. занятия	
1	Введение	8	8	0	
1.1	Анатомия и физиология человека	2	2	0	
1.2	Физиологическое действие массажа на организм человека	2	2	0	
1.3	Системы и классификация массажа	2	2	0	
1.4	Гигиенические основы проведения массажа.	2	2	0	
2	Приемы классического массажа	16	4	12	
2.1	Прием поглаживание	4	1	3	
2.2	Прием растирание	4	1	3	
2.3	Прием выжимание	4	1	3	
2.4	Прием разминание	4	1	3	
3	Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.	45	15	30	
3.1	Ударно-вибрационные техники	4	2	2	
3.2	Массаж спины	6	2	4	
3.3	Массаж шейно-	6	2	4	

	воротниковой зоны				
3.4	Массаж груди и живота	6	2	4	
3.5	Массаж верхних и нижних конечностей.	6	2	4	
3.6	Общий массаж	6	2	4	
3.7	Активные и пассивные движения, как завершающий элемент массажа	5	1	4	
3.8	Сегментарно-рефлекторный массаж	6	2	4	
4	Итоговый контроль	3	0	3	Контрольная работа
	Итого:	72	27	45	

Раздел 1. Введение

Тема 1. Анатомия и физиология человека

- Структура и функции человека.
- Организм и его составные части.
- Введение в анатомию костно-мышечной системы человека

Тема 2. Физиологическое действие массажа на организм человека

- Механизм физиологического действия массажа на организм.

Тема 3. Системы и классификация массажа

- Виды массажа
- Показания и противопоказания к выполнению массажа

Тема 4. Гигиенические основы проведения массажа

- Требования к помещению и массажисту.
- Основные правила эргономики массажиста

Раздел 2. Приемы классического массажа

Тема 5. Прием поглаживание

- Определение
- Физиологическое воздействие на организм
- Разновидности приема и методические указания по их выполнению

Тема 6. Прием растирание

- Определение
- Физиологическое воздействие на организм

- Разновидности приема и методические указания по их выполнению

Тема 7. Прием выжимание

- Определение
- Физиологическое воздействие на организм
- Разновидности приема и методические указания по их выполнению

Тема 8. Прием разминание

- Определение
- Физиологическое воздействие на организм
- Разновидности приема и методические указания по их выполнению

Раздел 3. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека

Тема 9. Ударно-вибрационные техники.

- Определение
- Физиологическое воздействие на организм
- Разновидности приемов и методические указания по их выполнению.
- Ограничение по выполнению ударных приемов у разных категорий пациентов

Тема 10. Массаж спины

- Массажные линии
- Особенности применения приемов классического массажа

Тема 11. Массаж шейно-воротниковой зоны

- Массажные линии
- Особенности применения приемов классического массажа

Тема 12. Массаж груди и живота

- Массажные линии
- Особенности применения приемов классического массажа

Тема 13. Массаж верхних и нижних конечностей

- Массажные линии
- Особенности применения приемов классического массажа

Тема 14. Общий массаж

- Последовательность
- Массажные линии
- Приемы массажа

Тема 15. Активные и пассивные движения, как завершающий элемент массажа

- Способы выполнения

Тема 16. Сегментарно-рефлекторный массаж

- Массажные линии
- Особенности применения приемов классического массажа

Список литературы:

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.
3. 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.
4. Мартынов, С. М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей : книга для родителей / С. М. Мартынов. -М. : ВЛАДОС, 2002. -223 с.