



Утверждена  
А.В. Панфилов

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Основы корректирующего массажа»**

Срок реализации образовательной программы:  
16 ак. часа

Разработана: А.В. Панфилов  
Л.В. Гурова

## 1. Пояснительная часть

Учитывая то, что настоящая образовательная программа является дополнительной общеразвивающей, целью обучения в ее рамках является освоение обучающимися основных теоретических и практических знаний и умений в различных техниках профилактического массажа, необходимых для оздоровления, а также укрепления организма.

Задачами обучения является 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 18 лет без предъявления требований к образованию и опыту работы.

Образовательная программа осваивается в течение 16 академических часов. Форма обучения – очная, предусматривающая выполнение самостоятельных заданий на дому.

В результате освоения программы учащиеся должны знать: основные принципы антицеллюлитного, баночного, лимфодренажного массажа: гигиенические требования, методы подготовки к массажу, принципы коррекции фигуры бандажами и с помощью холодного и горячего обертывания.

уметь: выполнить подготовку к антицеллюлитному, баночному, лимфодренажному массажу, владеть: основными приемами и техникой антицеллюлитного, баночного, лимфодренажного массажа и приемами коррекции фигуры бандажами и обертываниями.

## 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	Т еория	П рактика	В сего
	Раздел 1. Антицеллюлитный баночный массаж.	1	3	4
	Промежуточный контроль по Разделу 1	-	-	-
	Раздел 2. Лимфодренажный массаж. Горячее и холодное обертывание.	-	3	3

	Использование срабов.	-	1	1
	Раздел 3. Антицеллюлитный медовый массаж.	-	4	4
	Раздел 4. Коррекция фигуры с помощью бандажей	1	2	3
	Зачет	-	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>

### **3. Краткое описание содержания занятий**

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

Раздел 1. Основные принципы и подходы корректирующего массажа: гигиенические требования, подготовка к массажу.

Обоснование значения антицеллюлитного баночного (вакуумного) массажа, его эффективность и взаимосвязь с иными медицинскими и немедицинскими лечебно-профилактическими комплексами воздействия.

Гигиенические основы антицеллюлитного баночного массажа. Показания и противопоказания массажу. Способы подготовки к массажу, вспомогательные средства.

Раздел 2. Лимфодренажный массаж. Горячее и холодное обертывание. Глиняное обертывание.

Раздел 3. Антицеллюлитный медовый массаж. Гигиенические основы антицеллюлитного медового массажа. Показания и противопоказания массажу. Способы подготовки к массажу, вспомогательные средства.

Раздел 4. Коррекция фигуры с помощью бандажей. Особенности и значение бандажного обертывания. Польза бандажного обертывания для тела. Разновидности бандажных обертываний. Подготовка, правила и техника наложения бинтов.

Зачетные мероприятия.

Зачет по теоретическим знаниям. Осуществляется посредством тестирования, то есть ответа обучающимся в письменной форме на поставленные вопросы с возможностью выбора варианта ответа, а также открытым вопросом.

Зачет по практическим умениям. Осуществляется посредством демонстрации обучающимся испрашиваемого массажного приема в определенной технике.

### **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. Данный вид контроля проводится в форме письменной контрольной работы, состоящей из заданий (тест и открытый вопрос) по освоенному разделу программы на дому с последующей проверкой качества выполнения контрольной 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 различных техник массажа.

п/п	Тип контроля	Форма оценивания	Способ оценивания	Критерии оценивания
.	Текущий	Наблюдение, ответы на вопросы по изучаемой теме	Собеседование, самооценка, рефлексия	Грамотность выполнения заданий преподавателя, объективная самооценка
.	Промежуточный	Промежуточный зачет	Проверка решения кейсов	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно / удовлетворительно (при условии выполнения двух кейсов верно из трех)
.	Итоговый	Теоретический зачет	Проверка письменной зачетной работы	Удовлетворительно – 100-50% правильных ответов,

		Практический зачет	Соответствие правилам выполнения манипуляций	включая открытый вопрос; Неудовлетворительно - менее 50 правильных ответов, включая открытый вопрос.  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 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 пособия 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. Список рекомендуемой литературы**

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

- Васечкин В.И. Антицеллюлитный массаж. М.: Невская книга: - ЭКСМО, 2009. – 224с.
- Дубровский В.И. Практический массаж. – М.: Мартин, 2000. – 464с.
- Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 480с.
- Михайличенко П.П. Вакуум-терапия: баночный массаж. М.:Советует доктор., 2000. - 156 с
- Огуй В.О. Антицеллюлитный массаж. Учебно-методическое пособие. Москва-Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2006. – 129 с.