

Образовательная программа
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ МАССАЖА»

Ростов-на-Дону
2015 г.

Оглавления:

Цель обучения	2
Планируемые результаты обучения	2
Учебный план	3
Календарный учебный график.....	4
Рабочая программа.....	4-5
Итоговое собеседование.....	6
Организационно-педагогические условия.....	6
Кадровое обеспечение.....	7
Оценочные материалы.....	7
Список литературы.....	7

ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА

Цели обучения:

Цель обучения по ДОП – направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся в области основ массажа.

Задача обучения – дать теоретические и практические знания в области основ массажа:

Психологические и психофизиологические основы массажа;
Анатомо-физиологические основы массажа;
Системы, виды, методы массажа;
Воздействие массажа на организм.
Практические приемы, методы общего и частного массажа, самомассажа.

По окончании курса обучения проводится проверка знаний по пройденному курсу с выдачей удостоверения установленного образца.

Категория слушателей:

Лица, имеющие законченное неполное среднее и полное среднее образование, профессиональное образование, высшее образование

Форма обучения: очная, с отрывом/без отрыва от производства.

Трудоемкость программы: 36 часов.

Сроки освоения программы: 6 недель.

Режим занятий: 3 академических часа в день.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения курса слушатели должны:

ЗНАТЬ:

- психологические основы массажа
- психофизиологические основы массажа
- анатомо-физиологические основы массажа
- системы, виды, методы массажа
- воздействие массажа на организм
- гигиенические основы массажа
- структура работы массажиста

УМЕТЬ:

- выполнять самомассаж;
- выполнять классический массаж;
- выполнять общий массаж;
- выполнять частный массаж;
- выполнять дополнительные приемы массажа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	РАЗДЕЛ	Кол-во часов		В т. ч.		Форма контроля	
				Лекц		Практ.	
1	<i>Анатомо-физиологические основы массажа</i>	5	5				
	Костная система	1	1				
	<i>Мышечная система</i>	1	1				
	Нервная система	1	1				
	Лимфатическая система	1	1				

	Сердечно-сосудистая система	1	1		
2	Общая методика и техника массажа	31	10	18	3
	Виды массажа: гигиенический, соединительнотканый, аппаратный, периостальный, рефлекторный, точечный, самомассаж.	7	3	4	
	Гигиенические основы массажа.	6	2	4	
	Методы массажа.	4	2	2	
	Действия массажа на организм	2	1	1	
	Приемы массажа.	2		2	
	Структура общего и частного массажа	2		2	
	Структура работы массажиста	2	1	1	
	Дополнительные приемы массажа	3	1	2	
	Итоговое собеседование	3			3
Итого часов:			36		
В т.ч. лекционных:			15		
В т.ч. практических:			18		
В т.ч. зачетов, экзаменов			3		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п		Наименование раздела		Количество учебных часов по неделям				
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя		
		6 неделя						
1	<i>Анатомо-физиологические основы массажа</i>	Т						
2	<i>Общая методика и техника массажа</i>		П	П	П	П	П	
	Итоговая аттестация(собеседование)							И
		Всего часов 66666						
		6						

Т- теория

П- практика

И- итоговое собеседование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

СОДЕРЖАНИЕ :

1. РАЗДЕЛ

Анатомо-физиологические основы массажа

Расположение основных органов (крупные лимфоузлы, сосуды, основные внутренние органы грудной и брюшной полости)

Основные функции и назначение систем и органов тела

Расположение основных мышц на теле человека (спина, шея, руки, ноги, грудь, живот)

Системы организма, основные функции и назначение.

Организм как целостная система

Взаимосвязь систем организма.

Взаимосвязи органов, проекционные зоны, БАТ

2. РАЗДЕЛ

Общая методика и техника массажа.

-Виды, методы массажа

Определение массажа. Европейский классический массаж. Российская система.

Шведская система. Финская система. Восточная система массажа.

Гигиенический массаж. Лечебный массаж. Спортивный массаж.

Косметический массаж. Ручной метод. Аппаратный массаж.

Комбинированный метод.

Общий массаж. Частный массаж. Методика массажа. Техника массажа

Структура массажа. Правила выполнения классического массажа.

Самомассаж :

- 1 растираем ладони
- 2 точки на ладонях
- 3 растираем запястья, локти
- 4 растираем руки, ноги
- 5 растираем спину (почки, крестец)
- 6 растираем живот
- 7 растираем грудину

- 8 прохлопываем тело
- 9 массаж коленей
- 10 подошвы
- 11 тянущая гимнастика
- 12 маятник, свободные движения

- Гигиенические основы массажа

Требования к помещению, массируемому, массажисту.

Показания и противопоказания.

Психогигиена массажиста

- Воздействие массажа на организм

Воздействие массажа на системы организма: кожа, опорно-двигательная система, сердечно-сосудистая, нервная, гормональная, пищеварительная, выделительная, половая.

Воздействие приёмов массажа на системы организма: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация, движение

- Приёмы массажа.

Рабочие части руки. Массажные движения. Приёмы поглаживания. Приёмы растирания. Приёмы разминания. Выжимание. Приёмы вибрации.

Движения в суставах

- Структура общего и частного массажа:

Массаж задней поверхности тела. Массаж спины. Массаж шейно-воротниковой зоны

Массаж таза. Массаж ног. Массаж рук. Массаж волосистой части головы

Массаж передней поверхности тела. Массаж груди. Массаж ног. Массаж рук

Массаж живота. Массаж лица

- Структура работы массажиста.

Взаимодействие массажиста и клиента.

Факторы влияющие на результат массажа.

Качества и навыки массажиста, рабочее состояние.

Образ профессиональной деятельности, система знания.

Мотивация массажиста, настрой.

Презентация, диагностика, проведение сеанса, структура курса.

Самообразование, исследование, ведение клиника, практика, повышение квалификации.

- Дополнительные приёмы массажа.

Выжимание, движение, смещение, прощупывание, надавливание, обдавливание, простукивание

Итоговое собеседование (3 часа)

Зачетные задания и вопросы к итоговому собеседованию

Теория

- 1 основная задача классического массажа, чем реализуется
- 2 основные приемы, их особенности и отличия
- 3 понятие техники и методики массажа
- 4 что влияет на результаты массажа
- 5 результаты массажа. Привести пример цепочки результатов. Зачем массажисту знать результаты
- 6 механизмы адаптации организма
- 7 связь психики и физиологии
- 8 колеса жизни, их взаимодействие
- 9 взаимодействие массажиста и клиента
- 10 инструменты массажиста, воздействие массажистом на колеса жизни клиента
- 11 системы массажа, виды, методы
- 12 понятие массажа. Что такое образ массажа
- 13 мотивация массажиста, мотивация клиента
- 14 механизмы воздействия на нервную систему
- 15 связь образа массажа и результатов массажа. Значение образа массажа для массажиста

Практика

- 1 работа с позвоночником
- 2 шея
- 3 голова
- 4 спина
- 5 таз
- 6 руки
- 7 ноги
- 8 грудь
- 9 живот
- 10 лицо
- 11 дополнительные приемы и методы воздействия
- 12 тонизирующий массаж
- 13 релаксирующий массаж
- 14 особенности массажа при гипотонии и гипертонии
- 15 рефлекторные воздействия в рамках общего классического массажа

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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

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

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы осуществляется преподавателем, имеющим диплом о высшем образовании в области медицины или физкультуры.

Используемые технические средства

Массажная кушетка, валик, столы, стулья, доска.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

К итоговой аттестации допускаются слушатели, освоившие программу в полном объеме.

Форма итоговой аттестации – итоговое собеседование.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень вопросов для подготовки к итоговой аттестации

- 1 основная задача классического массажа, чем реализуется
- 2 основные приемы, их особенности и отличия
- 3 понятие техники и методики массажа
- 4 что влияет на результаты массажа
- 5 результаты массажа. Привести пример цепочки результатов. Зачем массажисту знать результаты
- 6 механизмы адаптации организма

- 7 связь психики и физиологии
- 8 колеса жизни, их взаимодействие
- 9 взаимодействие массажиста и клиента
- 10 инструменты массажиста, воздействие массажистом на колеса жизни клиента
- 11 системы массажа, виды, методы
- 12 понятие массажа. Что такое образ массажа
- 13 мотивация массажиста, мотивация клиента
- 14 механизмы воздействия на нервную систему
- 15 связь образа массажа и результатов массажа. Значение образа массажа для массажиста

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- «Анатомия и физиология человека» А.А. Шнырев Ростов-на-Дону 2014 год
«Исцеляющие методики массажа» В.Васечкин Москва 2015 год