

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГАЗ-НЕФТЬ-СЕРВИС»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ ДПО « УМЦ ГНС»

Т.М. Васильева

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

в сфере основ оздоровительного массажа

«Основы Оздоровительного массажа»

Рассмотрено на заседании
Учебно-методического совета
ЧОУ ДПО «УМЦ ГНС»
Протокол №1 от 25 августа 2025г

УФА-2025

Оглавление

1.	Пояснительная записка.....
2.	Учебный план
3.	Рабочие программы учебных предметов.....
4.	Планируемые результаты освоения программы.....
5.	Условия реализации программы.....
6.	Система оценки результатов освоения программы.....
7.	Учебно-методические материалы , обеспечивающие реализацию программы.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели образовательного процесса

Программа заочного курса «Массаж» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний о массаже как одной из важнейших здоровье-сберегающих технологий и навыков в использовании различных видов, методик и техник 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;
- повышения потребительской грамотности на рынке косметических и медицинских услуг.

1.2. Рекомендуемый исходный образовательный уровень

Курс ориентирован на взрослых. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

1.3. Форма обучения на курсе: очная с применением дистанционных информационных технологий

Общая характеристика программы

Содержание Программы представлено пояснительной запиской, условиями реализации Программы, учебным планом, календарным учебным графиком, рабочей программой, системой оценки результатов освоения Программы, учебно-методическими материалами, обеспечивающими реализацию Программы, списком использованной литературы, перечнем технических средств обучения.

В учебном плане содержится перечень учебных тем с указанием объемов времени, отводимых на освоение тем, включая объемы времени, отводимые на теоретическое и практическое обучение.

Цель обучения	дополнительное образование специалистов в сфере основ оздоровительного массажа, по курсу «Основы Оздоровительного массажа»
----------------------	--

Годовой календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года

Начало учебных занятий – по формированию учебной группы.

Начало учебного года – 12 января

Конец учебного года – 31 декабря

Продолжительность учебного года совпадает с календарным.

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Не более 8 часов в день.

3. Продолжительность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором

Продолжительность занятий в группах:

- 45 минут;

- перерыв между занятиями составляет - 10 минут

4. Регламент административных совещаний:

Собрания трудового коллектива – по мере необходимости, но не реже 1 раза в год

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ уроков	Наименование темы	Количество ак. часов	Объем самостоятельной работы в часах	
			теоретическая часть	практическая часть
1	О пользе массажа. История массажа	5	1	4
2	Тренинг массажиста и организация его рабочего места	5	1	4
3	Показания, противопоказания и гигиена	5	1	4
4	Виды и формы массажа	5	1	4
5	Анатомия (скелет и суставы)	5	1	4
6	Анатомия (мышцы)	5	1	4
7	Основные приемы массажа	5	1	4
8	Расслабляющий массаж	5	1	4
9	Классический массаж	5	1	4
10	Классический массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы	5	1	4
11	Классический массаж верхних конечностей	5	1	4

12	Классический массаж груди и живота	5	1	4
13	Классический массаж головы	5	1	4
14	Сегментарный массаж	5	1	4
15	Понятие и шведском массаже	5	1	4
16	Восточный массаж шиацу	5	1	4
17	Массаж су-джок	5	1	4
18	Тайский массаж	5	1	4
19	Массаж и физиотерапия. Баночный массаж	5	1	4
20	Косметический массаж	5	1	4
21	Спортивный массаж	5	1	4
22	Стресс и массаж	5	1	4
23	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5	1	4
24	Профилактика и лечение сколиоза	5	1	4
25	Профилактика и лечение остеохондроза	5	1	4
26	Массаж при заболеваниях дыхательной системы	5	1	4
27	Антицеллюлитный массаж. Основы рационального питания	5	1	4
28	Беременность, самомассаж	5	1	4
29	Массаж детей в возрасте до одного года. Массаж при детском церебральном параличе	5	1	4

30	Массаж детей в возрасте от одного до семи лет	5	1	4
31	Массаж в пожилом возрасте	5	1	4
32	Основы лечебной физкультуры	5	1	4
	ИТОГО:	160	32	128

III. Рабочие программы учебных предметов.

1. О пользе массажа. История массажа

Исторические предпосылки возникновения современного массажа. Древние века. Средние века. Эпоха возрождения. Новое время. Развитие отечественного массажа.

2. Тренинг массажиста и организация его рабочего места

Требования, предъявляемые к массажисту. Физическая подготовка массажиста. «Золотые руки». Упражнения на осязание. Психология общения. Этика массажиста. Первый сеанс. Техническое мастерство.

3. Показания, противопоказания, гигиена

Профилактика заболеваний. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов дыхания. Заболевания нервной системы. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов пищеварения. Противопоказания. Гигиена. Деонтология массажиста.

4. Виды и формы массажа

Методы классификации массажа. Виды массажа (классификация по цели): спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Формы массажа: массаж, выполняемый массажистом; массаж, выполняемый двумя массажистами; взаимный массаж, самомассаж. Методы массажа: ручной, ножной, аппаратный, комбинированный, баночный, массаж ложками, массаж камнями. массаж льдом.

5. Анатомия, скелет и суставы

Костная система. Скелет туловища. Скелет конечностей: кости верхних конечностей, кости нижних конечностей. Суставная система. Соединения костей. Суставы.

6. Анатомия. Мышцы

Мышцы головы. Мышцы шеи. Мышцы туловища. Мышцы груди. Мышцы живота. Мышцы спины. Поверхностные мышцы спины. Мышцы верхних конечностей. Мышцы плечевого пояса. Мышцы плеча. Мышцы-сгибатели плеча. Разгибательные мышцы плеча. Мышцы предплечья. Мышцы кисти. Мышцы нижних конечностей. Мышцы таза. Внешние мышцы таза. Мышцы бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы. Мышцы подошв.

7. Основные приемы массажа

Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Пассивное движение в суставах

8. Расслабляющий массаж

Физиологическое значение расслабляющего массажа. Релаксационный массаж. Постизометрическая релаксация.

9. Классический массаж

Анатомия костей и мышц спины. Классический массаж спины: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание.

10. Классический массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы

Анатомия нижних конечностей. Классический массаж нижних конечностей: поглаживание всей нижней конечности, массаж стопы с использованием всех манипуляций, массаж

голеностопного сустава, массаж голени, массаж коленного сустава, массаж бедра, массаж тазобедренного сустава, вытягивание и вибрация всей нижней конечности. Заболевания стоп. Массаж стоп.

11. Классический массаж верхних конечностей

Анатомия верхних конечностей (повторение). Методика проведения массажа кистей рук.

Поглаживание. Пассивное приведение в движение мелких суставов кисти. Массаж лучезапястного сустава. Поглаживание лучезапястного сустава. Растирание лучезапястного

сустава. Завершение массажа кисти и лучезапястного сустава. Методика проведения массажа предплечья. Поглаживание. Растирание. Разминание. Массаж локтевого сустава. Методика проведения массажа плеча. Поглаживание. Растирание. Методика проведения массажа плечевого сустава. Пассивное приведение в движение плечевого сустава.

12. Классический массаж груди и живота

Массаж грудной клетки. Анатомия грудной клетки (повторение). Растяжение плеч.

Поглаживание грудной клетки. Растирание грудной клетки. Разминание грудной клетки.

Массаж живота. Анатомия мышц живота (повторение). Методика проведения массажа живота. Поглаживание живота. Круговое надавливание на мышцы живота. Растирание живота. Закручивание мышц живота. Разминание.

13. Классический массаж головы

Строение черепа. Значение массажа головы. Массаж лица. Массаж ушных раковин.

Массаж области шеи. Массаж волосистой части головы.

14. Сегментарный массаж

Теория сегментарного строения тела человека. Значение сегментарного массажа.

Дозировка массажа. Выявление рефлекторных изменений. Техника сегментарного массажа.

План проведения. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца, дыхательных путей, при заболеваниях желудка, кишечника, печени и желчевыводящих путей, при заболеваниях почек.

15. Понятие о шведском массаже

Общая характеристика шведского массажа. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание и перекатывание, разминание, вибрации. Вспомогательные приемы шведского массажа: надавливание, растяжение – натяжение, подергивание.

16. Восточный массаж шиацу

Основные принципы восточного массажа шиацу. Механизм действия шиацу.

Использование рук. Большие пальцы. Три пальца. Ладонь руки. Приложение давления. Основные

точки для надавливания. Степень надавливания. Как улучшить самочувствие. Приемы снятия усталости ног. Приемы снятия тяжести в голове. Приемы снятия усталости в пояснице. Приемы уменьшения тугоподвижности плечевого пояса. Приемы снятия усталости в руках. Нормализация функции желудка и кишечника. Лечение запора.

Помощь при

бессоннице. Нормализация функции внутренних органов. Улучшение функции печени.

17. Массаж Су Джок

Основные положения Су Джок. Преимущества Су Джок. Основные принципы. Проекция

тела человека на ладони и стопы. Способы стимуляции точек. Применение Су Джок на практике. Су Джок при отдельных заболеваниях: головная боль, усталость глаз, ринит, воспаление среднего уха, зубная боль, боль в горле, боль в шейно-грудном отделе позвоночника, заболевания молочных желез, заболевания сердца, заболевания легких, боли в

животе, заболевания печени, заболевания поджелудочной железы, заболевания мочеполовой системы, боли в поясничном отделе позвоночника, геморрой, синдром хронической усталости.

18. Тайский массаж

Сведения из истории тайского массажа. Основные особенности и приемы: надавливание, нажатие пальцами, обхват, рычаги, растяжка и противовесы. Тайский массаж на практике.

19. Массаж и физиотерапия. Баночный массаж

Витафон. «Маг», «Магофон», «Алмаг». «Электропунктура». «Биоптрон». Ладонный вибромассажер. Баночный массаж. Методика проведения баночного массажа. Вакуумный массаж. Основной механизм и важнейшие принципы вакуумной терапии. Оснащение и оборудование для вакуумного массажа. Методика проведения вакуумного массажа. Показания и противопоказания к вакуумному массажу.

20. Косметический массаж

Массаж против морщин. Массаж для снятия усталости глаз. Классический массаж лица. Противопоказания к массажу.

21. Спортивный массаж

Значение спортивного массажа. Массаж, применяемый в различных фазах тренировочного процесса. Массаж в период проведения соревнований. Выполнение массажа перед соревнованиями. Выполнение массажа в ходе соревнований. Массаж после проведения соревнований. Окончание периода тренировок. Выполнение массажа в период полного отдыха спортсмена. Роль массажа в различных видах спорта. Роль массажа в силовых видах спорта. Роль массажа в различных видах спорта, требующих выносливости. Роль массажа в скоростных видах спорта. Роль массажа в фигурном катании, танцах, фехтовании. Судороги мышц. Самомассаж при судорогах мышц бедра и голени. Растяжения, вывихи. Повреждение лодыжки. Травмы других суставов.

22. Стресс и массаж

Стресс с точки зрения современной традиционной медицины. Стресс как состояние организма. Факторы стресса. Семь правил профилактики стресса.

Нейроструктурирующий

седативный массаж. Точки воздействия – триггеры. Антистрессовый массаж.

23. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. Сердце. Физиология системы кровообращения. Массаж при пороках сердца, при миокардиодистрофии, при стенокардии, при хронической ишемической болезни сердца и ее осложнениях, при гипертонической болезни. Соединительнотканый массаж при заболеваниях сердца. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца.

24. Профилактика и лечение сколиоза

Необходимые сведения из патологической анатомии. Этиология сколиоза. Классификация сколиоза по степени тяжести. Классификация сколиоза по форме сколиотической дуги. Типы искривления позвоночника. К чему ведет сколиоз. Как распознать сколиоз на ранней стадии заболевания. Лечение сколиоза. Комплексы упражнений.

25. Профилактика и лечение остеохондроза

Определение остеохондроза. Строение позвоночника. Симптоматика остеохондроза. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Остеохондроз грудного отдела позвоночника. Шейный остеохондроз. Комплексный массаж для лечения остеохондроза

26. Массаж при заболеваниях дыхательной системы

Заболевания органов дыхания. Острый бронхит. Пневмония. Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Плеврит. Эмфизема легких. Классический массаж, применяемый при плеврите, пневмонии, остром бронхите, эмфиземе легких. Классический массаж, применяемый при хроническом бронхите и бронхиальной астме. ПеркуSSIONный массаж. Баночный массаж. Сегментарный массаж при заболеваниях легких и плевры.

27. Антицеллюлитный массаж. Основы рационального питания

Этиология и патогенез целлюлита. Механизм формирования целлюлита.

Антицеллюлитная программа. Методика антицеллюлитного массажа по Сильви Маке.

Тайский антицеллюлитный массаж. Теоретические основы питания. Питательные вещества. Углеводы. Содержание сахара в крови. Белки. Источники белков. Виды белков. Жиры. Виды

жиров. Витамины. Минералы. Клетчатка. Энергия. Энергетическая потребность организма. Специальные диеты. Сбалансированная диета.

28. Массаж при беременности. Самомассаж

Беременность. Выполнение массажа. Массаж спины, живота, ног, рук. Массаж во время родов. Массаж после родов. Массаж живота. Самомассаж. Техника. Массаж ступней, бедер, икр, живота, спины, плечевого пояса, головы, плечевого пояса.

29. Массаж для детей в возрасте до одного года. Массаж при детском церебральном параличе

Влияние массажа на организм грудного ребенка. Влияние массажа на речь. Массаж и психическое развитие. Массаж и правильный сон. Массаж как профилактика заболеваний. Время и место занятий. Классический массаж при детском церебральном параличе. Массаж для улучшения дыхательной функции. Круговой трофический массаж.

30. Массаж для детей в возрасте от одного года до семи лет

Основные двигательные навыки детей в возрасте до трех лет. Массаж и гимнастика для детей. Упражнения для детей.

31. Массаж в пожилом возрасте

Старение. Особенности физиологических процессов в пожилом возрасте. Массаж, стимулирующий кровообращение. Массаж спины. Массаж голеней. Массаж, применяемый при заболеваниях суставов. Массаж, применяемый при деформирующем артрозе. Массаж. Применяемый при ревматоидном артрите. Методика точечного самомассажа для пожилых людей. Методика точечного самомассажа при различных нарушениях сердечно-сосудистой системы. Методика точечного самомассажа при болях в области сердца.

Методика точечного самомассажа при судорогах икроножных мышц. Методика точечного самомассажа при судорогах мышц стопы. Методика точечного массажа при болях в коленном суставе. Программа точечного массажа для хорошего самочувствия.

Домашняя работа.

Путь к здоровью, силе и долгой жизни. Дыхательная гимнастика М.Норбекова. Лечебная гимнастика, рекомендуемая при лечении остеохондроза. Упражнения для шейного и грудного отделов позвоночника, для поясничного отдела позвоночника. Упражнения, воздействующие на все отделы позвоночника. Упражнения-растяжки для позвоночника. Упражнения для пресса, для талии, для формирования правильной осанки. Несколько советов начинающим «спортсменам». Домашняя работа.

IV. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

– определения ключевых понятий и терминов; 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 классического, шведского, восточного 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 при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике; оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами; делать соответствующий массаж детям разного возраста, беременным женщинам и пожилым людям; выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа; диагностировать сколиоз на ранней стадии его развития и применять различные методы лечения сколиоза в соответствии с рекомендациями врача; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; выполнять восточные виды массажа (шиацу, акупрессуру, тайский) с целью оздоровления и улучшения самочувствия; осуществлять психологическую и техническую самоподготовку и тренинг в соответствии с требованиями, предъявляемыми к деятельности массажиста;

ВЛАДЕТЬ:

– представлениями о лечебных и профилактических целях проведения массажа; системе органов и анатомическом строении тела человека (мышечной и сердечно-сосудистой системах, органах дыхания и пищеварения, опорно-двигательном аппарате); заболеваниях органов и костей (рахите, остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, шведском, восточных типах); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста.

V. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы должны обеспечивать реализацию программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Наполняемость учебной группы не должна превышать 30 человек.

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

Расчетная формула для определения общего числа учебных кабинетов для теоретического обучения:

$$\Pi = \frac{P_{гр} * n}{0,75 * \Phi_{пом}};$$

где Π – число необходимых помещений;

$P_{гр}$ - расчетное учебное время полного курса теоретического обучения на одну группу, в часах;

n – общее число групп;

0,75 – постоянный коэффициент (загрузка учебного кабинета принимается равной 75%);

$\Phi_{пом}$ – фонд времени использования помещения в часах.

Педагогические работники, реализующие образовательную программу должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах.

Информационно-методические условия реализации программы:

учебный план;

календарный учебный график;

рабочие программы учебных предметов;

методические материалы и разработки;

расписание занятий.

Перечень учебного оборудования

Наименование учебного оборудования	Единица измерения	Кол-во
Оборудование и технические средства обучения		
Компьютер с соответствующим программным обеспечением	шт	1
Экран	шт	1
Проектор		
Учебно-наглядные пособия		
Плакаты в электронном варианте	комплект	1
Видеофильмы в электронном варианте	комплект	3

Условия реализации программы составляют требования к учебно-материальной базе организации, осуществляющей образовательную деятельность

на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования). Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую)*. По результатам выполнения теоретической и

практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка. Выпускникам, имеющим положительный результат итоговой аттестации, выдается Удостоверение повышения квалификации

VI. Система оценки результатов освоения программы

Осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относится к компетенции организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Проверка знаний проводится по усмотрению преподавателя в виде устного или письменного ответа на билеты.

Лица, прошедшие курс обучения и проверку знаний, получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца на основании протокола проверки знаний. Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, на бумажных и (или) электронных носителях.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические материалы представлены: ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ в сфере основ оздоровительного массажа «Основы Оздоровительного массажа»., лекциями по теоретическому обучению, методическими рекомендациями по организации образовательного процесса, утвержденными руководителем организации, осуществляющей образовательную деятельность; Билетами для проведения экзаменов у обучающихся, утвержденными руководителем организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Используемая литература

Лаврова Ю. Мануальный массаж. – М. Печатная книга, 2019. – 22с