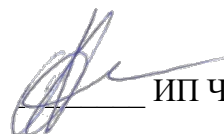


УТВЕРЖДАЮ



ИП Чепетова Анна Давидовна

«06» августа 2023г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Массаж для дома»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. ЦЕЛЬ, ТРЕБВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**
- 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**
- 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 5. УЧЕБНЫЙ-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**
- 6. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
- 7. УСЛОВИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана с соблюдением требований Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» направлена на формирование и удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Основная цель цикла «массаж для дома» направлена на овладение теоретическими знаниями, умениями.

Основной задачей программы является овладение общими методиками массажа на основе теоретических знаний и полученных практических знаний для их реализации в домашних условиях.

Программа рассчитана на проведение занятий лекционно-семинарским методом. Содержит тестовый контроль для проведения итоговой аттестации знаний.

Продолжительность программы 36 часов, из них теории отводится 18 часов, практическим занятиям 18 часов.

Итоговая аттестация знаний слушателей проводится в форме тестирования, который запланирован при завершении обучения.

2. ЦЕЛЬ, ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель реализации программы

Программа дополнительного образования цикла «массаж для дома» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей:

3. Выполнять массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

1.2. Требования к результатам освоения программы:

С целью овладения соответствующими знаниями, обучающийся в результате освоения программы должен приобрести следующие умения и знания:

Уметь:

1. Выполнять основные приёмы массаж.
2. Соблюдать правила массажа при выполнении приёмов.

Знать:

1. Общее представление об анатомии костной системы, мышечной системы, сосудистой и нервной систем, анатомии кожи и её придатков.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Категория слушателей: любая.

Количество часов на освоение программы:

максимальная учебной нагрузки слушателя: 36 часов

в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки слушателя: 18 часа;

практической работы слушателя: 18 часов.

Форма обучения: очная с практическими занятиями

Учебно-тематический план и содержание цикла «Массаж для дома»

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей	Аудиторные занятия, час.		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Анатомо-физиологические основы.	2	2	-
1.1	Анатомия костной системы	0.5	0.5	-
1.2	Анатомия мышечной системы	0.5	0.5	-
1.3	Анатомия сосудистой и нервной систем	0.5	0.5	-
1.4	Анатомия кожи и её придатков	0.5	0.5	-
2.	Общая методика и техника массажа	10	-	10
2.1	Приёмы классического массажа	2	-	2
2.2	Массаж отдельных частей тела.	2	-	2
2.3.	Массаж верхних и нижних конечностей.	2	-	2
2.4.	Массаж спины, груди, воротниковой зоны и живота.	2	-	2
2.5.	Массаж головы, лица и шеи.	2	-	2
3.	Частные методики и техника лечебного массажа.	2	-	2
	Итоговая аттестация:			
	Итого:	12	2	12

5

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тема 1. Анатомо-физиологические основы массажа

Тема 1.1. Общие сведения о строении скелета

Содержание учебного материала

Общие сведения о строении костной системы человека. Форма и строение костей, типы их соединений. Строение скелета. Позвоночный столб, кости верхних и нижних конечностей, туловища.

Тема 1.2. Мышечная система человека

Содержание учебного материала

Общие сведения о строении мышечной системы человека. Строение, форма и работа мышц. Мышечные группы верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища, шеи, черепа.

Практическое занятие

Пальпация мышц лица, шеи, головы, шеи, верхних и нижних конечностей, груди, спины, органов грудной полости и живота.

Строение, форму и работу мышц.

Тема 1.3. Физиологические основы массажа

Содержание учебного материала

Физиологическое значение отдельных приемов механического раздражения (слабые, сильные, кратковременные и длинные). Влияние массажа на общее состояние и самочувствие. Роль кожи в физиологическом действии массажа. Общие и местные реакции. Механическое действие массажа на кожу и подкожную клетчатку. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему, значение капиллярного кровообращения. Тренирующее действие массажа на сердечно-сосудистую систему. Влияние массажа на мышцы. Повышение обменных процессов в тканях. Сравнительное действие массажа и пассивного отдыха. Влияние массажа на обмен веществ, функцию дыхания, диурез. Влияние массажа на опорно-двигательный аппарат, центральную и периферическую НС, желудочно-кишечный тракт. Показания и противопоказания (абсолютные и относительные) к проведению массажа.

Практическое занятие

Механическое действие массажа на кожу и подкожную клетчатку, опорно-двигательный аппарат. Отдельных приемов механического раздражения (слабые, кратковременные и длинные).

Физиологическое значение приемов механического раздражения.

Влияние массажа на кровеносную, лимфатическую систему, мышцы, обмен веществ, диурез, опорно-двигательный аппарат, ЖКТ, нервную систему.

Показания и противопоказания.

Контроль знаний: Тестирование.

Тема 2. Общая методика и техника массажа

Тема 2.1. Приемы классического массажа

Приемы классического массажа. Показания к применению. Методические указания к проведению. Классификация. Приемов

Практическое занятие

Техника выполнения, показания к проведению. Основные и вспомогательные приемы

Тема 2.2. Основные и вспомогательные приемы поглаживания и растирания

Содержание учебного материала

Приемы поглаживания и растирания, основные и вспомогательные, классификация. Техника выполнения. Физиологическое действие. Показания к применению. Методические указания к проведению.

Практическое занятие

Основные и вспомогательные приемы, дозировка: темп, глубина, кратность повторения.

Методические указания к проведению. Классификация приемов поглаживания и растирания.

Техника выполнения, показания к проведению.

Тема 2.3. Основные и вспомогательные приемы разминания и вибрации

Содержание учебного материала

Основные и вспомогательные приемы разминания и вибрации, классификация. Техника выполнения. Физиологическое действие. Показания к применению. Методические указания к проведению.

Практическое занятие

Основные и вспомогательные приемы. Дозировка: темп, глубина, кратность повторения.

Соблюдение методических указаний к проведению. Классификацию приемов разминания и вибрации. Техника выполнения, показания к применению.

Тема 2.4. Массаж отдельных частей тела

Правильное положение больного при массаже, положение массажиста. Границы массируемых областей. Направления массажных движений. Оптимальное подборение приемов. Соблюдать методические указания к массажу данных областей

Практическое занятие

Определять показания и противопоказания к массажу. Составить план процедуры. Обеспечить правильное положение больного при массаже, положение массажиста. Определять границы массируемых областей. Выбрать направления массажных движений. Оптимально подобрать приемы. Соблюдать методические указания к массажу данных областей.

Тема 2.5. Массаж верхних и нижних конечностей

Содержание учебного материала

Массаж верхних конечностей. Массаж пальцев, кисти, предплечья плеча, суставов, дельтовидной мышцы, верхнего плечевого пояса, Методические указания. Массаж нижних конечностей Массаж пальцев, стопы, голени, бедра. Массаж суставов. Особенности массажа области ягодичных мышц. Методические указания.

Практическое занятие

Показания и противопоказания к массажу. План массажа. Правильное положение больного при массаже, положение массажиста. Границы массируемых областей.

Направления массажных движений. Подобрать массажные приемы.

Методические указания к массажу данных областей. Массаж верхних конечностей. Массаж нижних конечностей. Массаж ягодичной области

Тема 2.6. Массаж спины, груди, воротниковой зоны

Содержание учебного материала

Массаж поверхностных и глубоких мышц спины. Методические указания. Массаж поверхностных и глубоких мышц груди. Влияние массажа груди и спины на функцию дыхания и кровообращения. Массаж воротниковой зоны, влияние его на организм. Методические указания. Массаж передней брюшной стенки и органов брюшной полости.

Практическое занятие

Определять показания и противопоказания к массажу. Составить план процедуры. Обеспечить правильное положение больного при массаже, положение массажиста. Определять границы массируемых областей. Выбрать направления массажных движений. Оптимально подобрать приемы. Соблюдать методические указания к массажу данных областей.

8

Массаж мышцы спины, груди. Влияние массажа на дыхание и кровообращение.

Массаж воротниковой зоны. Массаж передней брюшной стенки.

Тема 2.7. Массаж головы и шеи

Содержание учебного материала

Массаж волосистой части головы. Массаж лица. Методические указания. Массаж мышц шеи. Массаж затылочной области. Методические указания. Техника массажа нервов и болевых точек. Методические указания.

Практическое занятие

Показания и противопоказания к массажу волосистой части головы лица, шеи.

составить план массажа. Правильное положение больного при массаже, положение массажиста. Границы массируемых областей. Направления массажных движений. Оптимальное подбирание приемов. Соблюдать методические указания к массажу данных областей.

Контроль знаний: Тестирование.

Тема 3. Частные методики и техника лечебного массажа

Тема 3.1. Лечение массажем при повышенном артериальном давлении.

Понятие о симптоматике повышенного давления. Меры предотвращения стойкой ремиссии. Способы лечения. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Методика проведения массажа. Массаж шейно-воротниковой зоны. Массаж ягодичных мышц. Массаж верхних конечностей. Массаж волосистой части головы.

Контроль знаний: Тестирование.

6. УСЛОВИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

В процессе освоения дополнительной профессиональной программы используется очное обучение.

Для освоения лекционного курса используется материал по каждому учебному модулю.

Методическое обеспечение:

— Видео

Материально-техническое обеспечение:

— Учебный класс (Стол для преподавателя, стул для преподавателя, стулья для учеников, доска магнитно-маркерная, мультимедийное оборудование (проектор Epson EB-X05), ноутбук.

— Класс для практической подготовки;
(Кушетка массажная).

Практическая подготовка в соответствии с ч.4 ст.82 273-ФЗ проводится на базе клиники ООО «ВИТБИОМЕД+», имеющей медицинскую лицензию Л041-01137-77/00340400, находящееся по адресу: город Москва, 117393, г. Москва, ул. Академика Пилюгина, д. 14, корп. 2