



# " ПРОФЕССИОНАЛ "

## УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Учебный центр «Профессионал»

### ПРОГРАММА СОГЛАСОВАНА

С учетом мнения Педагогического совета  
АНО ДПО «УЦ «Профессионал»

Протокол от «25» января 2024 г. №1

### УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО ДПО «УЦ «Профессионал»

О.В. Торгашова



25» января 2024 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ОБЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ»

«Классический массаж»

«Антицеллюлитный массаж с обертываниями»

«Косметический массаж лица»

г. Октябрьский  
2024

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Общий оздоровительный массаж» (Далее Программа) разработана на основании требований законодательства в сфере образования:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Целью реализации программы является удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных 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;

- 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.

Категория обучающихся - лица, независимо от пола, возраста, гражданства, места жительства, национальной, этической и религиозной принадлежности, политических воззрений и других обстоятельств, достигшие 18 лет. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

Требования к уровню образования не предъявляются. Программа адресована тем, кто заинтересован в получении знаний и практических навыков в области массажа и оздоровительных техник.

**Общая трудоемкость программы** составляет 96 академических часов.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы основана на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебного плана.

Для обучения можно выбрать любой из вариативных модулей:

- модуль «Классический массаж» - 72 академических часа;

- модуль «Антицеллюлитный массаж с обертываниями» - 8 академических часов.

- модуль «Косметический массаж лица» - 12 академических часов.

Учебный план определяет перечень и трудоемкость учебных модулей программы с указанием времени, отводимого на теоретическое и практическое обучение, формы контроля знаний.

Рабочие программы учебных модулей раскрывают рекомендуемую последовательность изучения разделов и тем, а также распределение учебных часов на их освоение.

Реализации программы предусматривает практико-ориентированную направленность с целью формирования необходимых компетенций с помощью выполнения практических задач в условиях приближенных к реальной профессиональной деятельности специалиста по общему классическому (оздоровительному) массажу.

Продолжительность обучения по программе регламентируется календарным учебным графиком (Приложение №1), разрабатываемым при заключении договора об оказании платных образовательных услуг с учетом индивидуальных потребностей Заказчика.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и разделов образовательной программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля знаний
			лекции	практические, самостоятельные занятия	
Модуль	Классический массаж	72	8	64	Текущий контроль
Модуль	Антицеллюлитный массаж с обертываниями	8	4	4	Текущий контроль
Модуль	Косметический массаж лица	12	4	8	Текущий контроль
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>96</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	

## 3.1.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И ПРОГРАММА МОДУЛЯ «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ»

№ п/п	Наименование предметов, дисциплин	Всего часов
	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>8</b>
1.	Общие сведения о массаже	4
2.	Основные правила и последовательность проведения массажа	4
	<b>Практическое обучение</b>	<b>64</b>
3.	Основные приемы массажа	8
4.	Классический массаж	8
5.	Классический массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы	8
6.	Классический массаж верхних конечностей	8
7.	Классический массаж груди и живота	8
8.	Классический массаж головы	8
9.	Сегментарный массаж	8
10.	Массаж и физиотерапия	4
	Итоговый контроль полученных знаний, умений и навыков	4
	<b>Итого</b>	<b>72</b>

- **Программа модуля «Классический массаж»**

**Тема 1. Общие сведения о массаже.**

История развития массажа. Анатомо-физиологическое воздействие. Воздействие массажа на организм (кожу, лимфу, мышцы, связки, сердечно-сосудистую и нервную систему). Система массажа и его классификация (виды, формы, школы 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.

Анатомия, скелет и суставы. Костная система. Скелет туловища. Скелет конечностей: кости верхних конечностей, кости нижних конечностей. Суставная система. Соединения костей. Суставы.

**Тема 2. Основные правила и последовательность проведения массажа.**

Основные приемы массажа и массажные движения (поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация).