

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Медицинский колледж

СОГЛАСОВАНО

Руководитель организации
заказчика

И.О. Фамилия
« ____ » ____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

Ю.В.Данейкин
« ____ » ____ 20 21 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА**

Лицензия Серия 90Л01 №0009115 (Рег. № 2078) от 13.04.2016,
Выданная Рособрандзором на срок - бессрочно

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЦДОРК

В.А. Орлов
« 15 » 08 2021 г.

Начальник ОРК

А.В.Герасимов
« 15 » 08 2021 г.

РАЗРАБОТАЛ:

Преподаватель МК НовГУ

(должность, ученая степень, ученое звание)
Т.А. Онуфрий
« 15 » 08 2021 г.

Великий Новгород – 2021

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Классический массаж - это средство оздоровления и повышения работоспособности, восстановления физических и душевных сил человека. Массаж успешно используется в комплексе профилактических и лечебно-восстановительных методов, в спортивной практике.

Более того, массаж доступен каждому, кто пожелает прибегнуть к нему — в самых различных условиях, в бытовых и производственных, в туристических походах и на соревнованиях, чтобы оградить себя от возможных профессиональных заболеваний, сохранить высокую работоспособность на долгие годы.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Основы классического массажа» состоит в том, что слушатель в процессе подготовки должен овладеть приемами и методиками выполнения гигиенического (общего и частного) и медицинского (лечебного) массажа. По окончании курсов дополнительной общеобразовательной программы слушателю выдается сертификат об обучении установленного образца Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого.

Цель:

Цель программы - теоретическая и практическая подготовка слушателей дополнительной общеобразовательной программы по основам классического массажа. Психолого-педагогической целью является воспитание у слушателей уважительного отношения к клиенту, чувства ответственности при выполнении своей работы, выработка у слушателей стремления к освоению основных приемов и методик классического массажа. Формирование гармонично развитой, творческой личности посредством полученных умений и навыков в области массажа.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство слушателей с новыми материалами и технологиями в области классического массажа;
- расширение знаний о сферах занятости человека;

- знакомство слушателей с профессией специалиста по массажу,
- тонкости массажного дела.

Воспитательные:

- формирование уважения к людям труда и результатам трудовой деятельности;
- расширение и обогащение личного жизненно – практического опыта обучающихся;
- развитие познавательного интереса обучающихся к массажу;
- развитие интеллектуальной инициативы;
- развитие творческого подхода к собственной деятельности;
- развитие положительной самооценки и взаимооценки;
- способствование воспитанию творческого отношения к труду, трудолюбия, целеустремлённости;
- воспитание аккуратности;
- способствование интересу к образовательному предмету и творческому общению.

Развивающие:

- развитие личностных качеств (активность, инициативность, воля, любознательность, внимание, память, восприятие, образное и образно- логическое мышление, речь) и творческих способностей (основы творческой деятельности в целом и элементы технологического и конструкторского мышления в частности);
- формирование коллективного «Я»;

Планируемые результаты обучения:

В результате обучающиеся будут

знать:

- анатоμο-физиологические основы массажа
- воздействие массажа на организм
- формы, виды и системы массажа
- гигиенические основы массажа
- оборудование кабинета массажа и рабочего места специалиста по массажу

- требования к специалисту по массажу и к пациенту
- нормы времени по массажу
- показания и противопоказания к гигиеническому массажу
- показания и противопоказания к медицинскому(лечебному) массажу
- гигиенические основы массажа
- технику выполнения основных приемов российского классического массажа (поглаживание, разминание, растирание, выжимание, вибрации)
- последовательность выполнения приемов при общем и частном гигиеническом массаже
- сочетание массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами, мануальной терапией

уметь:

- выполнение основных приемов российского классического массажа (поглаживание, разминание, растирание, выжимание, вибрации)
- выполнение общего и частного гигиенического массажа

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)

Категория обучающихся:

Лица, достигшие 16 лет. Требования к уровню образования не предъявляются.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 6 академических часов

Трудоемкость программы: 288 часов, в которые включаются лекции, практические занятия, самостоятельная работа слушателя, контроль качества освоения программы.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, час.	Всего, ауд. час.	Аудиторные занятия, час.			СР С, час.	Текущий контроль* (шт.)			Промежуточная аттестация	
			лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары		РК РГР, Реф.	КР	КП	Зачет	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Теоретическое обучение	20	8	8	0	0	10				2	
1.1. Понятие о массаже. Формы, виды и системы массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Воздействие массажа на организм. Показания и противопоказания к гигиеническому и лечебному массажу. Гигиенические основы массажа.	18	8	8	0	0	10					
1.2 Промежуточный контроль	2										
2. Приемы массажа	63	33	8	0	25	28				2	
2.1 поглаживание	10	5	2	0	3	5					
2.2 выжимание	9	4	1	0	3	5					
2.3 растирание	13	7	2	0	5	6					
2.4 разминание	18	12	2	0	10	6					
2.5 вибрация	11	5	1	0	4	6					

7.1 Тестирование	2										
7.2 Итоговый экзамен	4										
Итого:	288	144	46	0	92	132				12	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
1. Теоретическое обучение		
1.1. Понятие о массаже. Формы, виды и системы массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Воздействие массажа на организм. Показания и противопоказания к гигиеническому и лечебному массажу. Гигиенические основы массажа.	Лекционные занятия, 8 часов	Устное изложение материала преподавателем на тему: Понятие о массаже. Формы, виды и системы массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Воздействие массажа на организм. Показания и противопоказания к гигиеническому и лечебному массажу. Гигиенические основы массажа.
	Самостоятельная работа, 10 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
1.2 Промежуточный контроль	Зачетное занятие, 2 часа	Собеседование
2. Приемы массажа		
2.1 поглаживание	Лекционные занятия, 2 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (поглаживание). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 3 часа	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 5 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
2.2 выжимание	Лекционные занятия, 1 час	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (выжимание). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 3 часа	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 5 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
2.3 растирание	Лекционные занятия, 2 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов

		(растирание). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 5 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 6 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
2.4 разминание	Лекционные занятия, 2 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (разминание). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 10 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 6 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
2.5 вибрация	Лекционные занятия, 1 час	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (вибрация). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 4 часа	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 6 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
2.6 Промежуточный контроль	Зачетное занятие, 2 часа	Собеседование и проверка практических навыков
3. Гигиенический и лечебный массаж отдельных частей тела		
3.1 Массаж спины и воротниковой зоны	Лекционные занятия, 6 часов	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (массаж спины и воротниковой зоны). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 16 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 12 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
3.2 Массаж нижних конечностей	Лекционные занятия, 3 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (массаж нижних конечностей). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 7 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 12 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
3.3 Массаж верхних конечностей	Лекционные занятия, 4 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (массаж верхних конечностей). Методические

		рекомендации.
	Практические занятия, 7 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 8 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
3.4 Массаж живота	Лекционные занятия, 2 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (массаж живота). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 6 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 12 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
3.5 Массаж грудной клетки	Лекционные занятия, 4 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (массаж грудной клетки). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 7 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 12 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
3.6 Массаж головы, лица и шеи	Лекционные занятия, 5 часов	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (массаж головы, лица и шеи). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 6 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 18 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
3.7 Промежуточный контроль	Зачетное занятие, 2 часа	Собеседование и проверка практических навыков
4. Общий гигиенический массаж	Лекционные занятия, 2 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (общий гигиенический массаж). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 10 часов	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 4 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
4.1 Промежуточный контроль	Зачетное занятие, 2 часа	Собеседование и проверка практических навыков
5. Сегментарный массаж	Лекционные занятия, 2 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов

		(сегментарный массаж). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 4 часа	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 8 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
5.1 Промежуточный контроль	Зачетное занятие, 2 часа	Собеседование и проверка практических навыков
6. Основы точечного массажа	Лекционные занятия, 2 часа	Устное изложение материала преподавателем на тему: Описание технических массажных приемов (основы точечного массажа). Методические рекомендации.
	Практические занятия, 4 часа	Мастер-класс. Отработка на моделях. Закрепление техники массажных движений.
	Самостоятельная работа, 8 часов	Учебная деятельность, которую слушатель совершает индивидуально, используя основную или дополнительную литературу
6.1 Промежуточный контроль	Зачетное занятие, 2 часа	Собеседование и проверка практических навыков
7. Итоговая аттестация		
7.1 Тестирование	Зачетное занятие, 2 часа	Выполнение тестовых заданий
7.2 Итоговый экзамен	4 часа	Проверка практических навыков

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Литература

Основная:

1. Епифанов, В. А. Основы реабилитации / под ред. Епифанова В. А., Епифанова А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 640 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с.
3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация. Руководство к практическим занятиям : учебное пособие / под ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 240 с.

Дополнительная:

1. Ерёмушкин, М. А. Медицинский массаж. Базовый курс : классическая техника массажа : учебное пособие / Ерёмушкин М. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 200 с.
2. Ерёмушкин, М. А. Медицинский массаж в педиатрической практике : учебник/ Ерёмушкин М. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 176 с.
3. Епифанов, В. А. Массаж. Атлас-справочник. Диагностика, лечение, профилактика / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. И. Глазкова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020.

Интернет-ресурсы:

- ISBN 978-5-9704-5395-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453957>.
- ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455173>.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в учебных аудиториях Медицинского колледжа НовГУ.

Материально-техническое обеспечение университета, используемое для преподавания:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, плакаты, анатомические модели
Кабинет массажа	Практические занятия	Массажные кушетки, одноразовые простыни, пиалы, часы, валики
Научная библиотека НовГУ, научный читальный зал, общий	Самостоятельная работа	Информационные материалы

читальный зал, информационно- образовательный зал библиотеки		
---	--	--

Педагогические условия:

Обучение проводится высококвалифицированными штатными преподавателями

Особенности освоения программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением «Об организации сопровождения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» от 30.03.2021 г.

Раздел 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества освоения программы включает текущую и итоговую аттестацию.

Формами текущего (промежуточного) контроля знаний слушателей является собеседование и проверка практических навыков. Итоговая аттестация проходит в виде тестирования и устного экзамена с применением практических навыков.

Тестовый контроль проводится по окончании цикла перед экзаменом. Критерии оценки тестового экзамена; «отлично» - 90 – 100 %, «хорошо» - 75 – 89 %, «удовлетворительно» - 60 – 74 %. Если процент правильных ответов по результатам тестирования слушателя составляет менее 60% выставляется оценка «неудовлетворительно».

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией в виде экзамена в устной форме с применением практических навыков на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы.

Перечень разделов и вопросов, выносимых на экзамен, приведен в приложении 1.

Перечень вопросов, выносимых на тестирование, приведен в приложении 2.

Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки (3,4 или 5) по всем разделам программы, выносимым на экзамен.

Приложение 1

Экзаменационные билеты

Билет № 1

1. Поглаживание.
2. Массаж волосистой части головы поверх волос (без проборов).

Билет № 2

1. Растирание.
2. Массаж лица.

Билет № 3

1. Разминание.
2. Массаж шеи.

Билет № 4

1. Вибрация.
2. Массаж верхних конечностей.

Билет № 5

1. Поглаживание.
2. Массаж бедра.

Билет № 6

1. Растирание.
2. Массаж ягодичной области.

Билет № 7

1. Разминание.
2. Массаж грудной клетки.

Билет № 8

1. Вибрация.
2. Массаж спины.

Билет № 9

1. Поглаживание.
2. Массаж живота.

Билет № 10

1. Растирание.
2. Гигиенические основы массажа.

Билет № 11

1. Разминание.
2. Требования к пациенту.

Билет № 12

1. Вибрация.
2. Требования к массажисту.

Билет № 13

1. Поглаживание.
2. Противопоказания к массажу.

Билет № 14

1. Растирание.
2. Приемы сегментарного массажа.

Билет № 15

1. Разминание.
2. Массаж лица.

Билет № 16

1. Поглаживание
2. Массаж голени.

Билет № 17

1. Растирание.
2. Массаж голеностопного сустава.

Билет № 18

1. Разминание.
2. 2. Массаж кисти.

Билет № 19

1. Вибрация.
2. 2. Массаж коленного сустава.

Билет № 20

1. Поглаживание.
2. Массаж плечевого сустава.

Билет № 21

1. Растирание.
2. Массаж стопы.

Билет № 22

1. Разминание.
2. Массаж ушной раковины.

Билет № 23

1. Вибрация.
2. Массаж коленного сустава.

Билет № 24

1. Поглаживание.
2. Массаж стопы.

Билет № 25

1. Растирание.
2. Массаж поясничной области.

Приложение №2

Примеры тестовых заданий

Виды лечебного массажа включают все, кроме:

- гигиенический
- рефлекторно-сегментарный
- колон-массаж
- соединительнотканый массаж

К лечебному виду массажа относятся все, кроме:

- точечный
- аппаратный
- гигиенический
- сегментарный

Дозировка классического массажа не зависит от:

- длительности воздействия
- количества повторений приемов
- силы давления рук
- времени суток

Для проведения массажа необходимо отдельное помещение (площадка) из расчета на одно рабочее место:

- 8 кв.м
- 12 кв.м
- 14 кв.м
- 16 кв.м

Высота потолка в помещении для массажа должна быть не менее:

- 1,7 м
- 2,0 м
- 2,5 м
- 3,0 м

Кабинет массажа должен быть обеспечен приточно-вытяжной вентиляцией с кратностью обмена воздуха в час:

- 2
- 3
- 4

- 5

Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:

- 18 градусов Цельсия

- 20 градусов Цельсия

- 22 градусов Цельсия

- 25 градусов Цельсия

Для лучшего скольжения рук наиболее часто используются все перечисленные средства, кроме:

- талька

- детского крем

- вазелинового масла

- меновазина

Простыня на кушетке меняется:

- по мере загрязнения

- один раз в сутки

- после каждого пациента

Общий массаж рекомендуется выполнять:

- в начале рабочего дня

- в середине рабочего дня

- в конце рабочего дня

Выберите приемы, не являющиеся разминанием в классическом массаже:

- сдавливание-сжатие

- вытяжение-растяжение

- пересекание

- пощипывание-подергивание

Для укрепления мышц со сниженным тонусом используются следующие приемы:

- легкое поглаживание

- растирание

- разминание

- прерывистая вибрация

Различают следующие приемы классического массажа:

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация
- все ответы правильные

Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания кроме:

- спиралевидное
- гребнеобразное
- крестообразное
- сотрясение

Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:

- щипцеобразное
- штрихование
- строгание
- встряхивание

Выделяют все перечисленные разновидности приемов вибрации, кроме:

- растяжение
- рубление
- сотрясение
- стегание

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Онуфрий Т.А., преподаватель Медицинского колледжа НовГУ