МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯКОВЛЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ОГАПОУ ЯПК)

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета

протокол № 1

от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Шепелева Ж.Н.

«31» 08 2023 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

ТЕХНИКА МАССАЖА

г. Строитель 2023 год

Рабочая программа дополнительного образования для учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

Организация – разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Яковлевский педагогический колледж» г. Строитель.

Разработчик: Маслова Таисия Дмитриевна преподаватель дисциплин медико – биологического цикла.

РАССМТРЕННО
Предметно – цикловой комиссией
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2012г.
Председатель _____ **Н. И. Калашникова**

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УР
_____ **Овчиникова Н.М.**

Рекомендована

Заключение № _____ от «____»_____ 20___ г.

©
©
©
©
©

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ МАССАЖА

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**
- проводить приемы массажа на кожу: поглаживания, растирания, ударные приемы;
- на мышцы (выжимание, разминание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы, движение);
- на суставы, связки, сухожилия (движения, растирания);
- методику массажа при различных заболеваниях и травмах;
- вибрация (поколачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание, похлопывание);
- определить основной инструмент «воздействия – кисть массажиста»: 2 основные области – основание ладони и ладонная поверхность пальцев;
- выполнять технику вспомогательных приемов поглаживания:

- Растирание, разминание;
- Щипцеобразное;
- Граблеобразное;
- Гребнеобразное;
- Глажение;
- Растирание;
- Разминание;
- Штрихование;
- Строгание;
- Пиление;
- Пересекание;
- Валяние;
- Накатывание;
- Пунктирование.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**
- общие методические указания поглаживания;
- наиболее часто встречающиеся ошибки поглаживания, растирания;
- разминание: продольное, поперечное;
- вибрацию: непрерывистая, прерывистая;
- массаж отдельных областей тела;
- массаж верхних конечностей;
- массаж груди, живота;
- методику и технику массажа с помощью аппаратов;
- показания и противопоказания массажа;
- задачи массажа, методику, приемы;
- точечный массаж, методика.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
Форма обучения – очная

максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часа, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося**36** часов;
практические занятия **36** часов.

Итоговая аттестация – экзамен.

СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – ОЧНАЯ

2.1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	**Объем часов**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**72**
в том числе:	
практические занятия	**36**

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Техника массажа.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала,лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	**Массаж – спутник здоровья**	**6**	
Тема 1.1 Чудодейственное касание	Содержание учебного материала.		
	1 Краткая история массажной.	1	1
	2 О науке массажа.		
	3 Всегда ли полезен массаж?		
	4 Чтобы руки были сильные и ласковые.		
	Лабораторные работы.	-	
	Практические занятия. Работа со словарем основных терминов.		
	Контрольные работы.	-	
Тема 1.2. Основные принципы массажа.	Содержание учебного материала.		
	1 Виды массажа.	1	1
	2 Гигиенические основы проведения массажа.		
	3 Процедуры массажа.		
	4 Курс массажа.		
	5 Положение массируемого и массажиста при массаже.		
	Лабораторные работы.	-	
	Практические занятия.		
	Контрольные работы.	-	
Тема 1.3. Показания и противопоказания к применению массажа.	Содержание учебного материала	1	1
	1 Наименование массажной процедуры.		
	2 Количество условных единиц при выполнении массажных процедур, рекомендованное Минздравом России.		
	3 Питание и состав тела.		
	Лабораторные работы.		
	Практические занятия.		
	Контрольные работы.		
Тема 1.4. Действие массажа на организм	Содержание учебного материала.	1	1
	1 Кожа. Строение и функция.		
	2 Мышцы человека.		
	3 Мышечная система.		
	Лабораторные работы.	-	
	Практические занятия.	-	
	Контрольные работы.	-	

1.5. Анатомо - физиологические особенности.	Содержание учебного материала			
	1	Сердце, его работа. Сосуды	1	1
	2	2 круга кровообращения.		
	3	Лимфатическая система.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.			
	Контрольные работы.			
Тема 1.6. Нервная система.	Содержание учебного материала			
	1	Общий обзор нервной системы.	1	1
	2	Кожные нервы.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.			
	Контрольные работы.			
Раздел 2	**Прием массажа**		**24**	
Тема 2.1. Поглаживание.	Содержание учебного материала			
	1	Ладонная и тыльная поверхности кисть.	2	2
	2	Физиологическое влияние.		
	3.	Техника основных приемов.		
	4.	Вспомогательные приемы.		
	5.	Общие методические указания.		
	6.	Наиболее часто встречающие ошибки.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		4	
	Контрольные работы.			
Тема 2.2. Растирание.	Содержание учебного материала.			2
	1	Физиологическое влияние.	2	
	2	Вспомогательные приемы.		
	3	Методические указания.		
	4	Наиболее часто встречающие ошибки.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		4	
	Контрольные работы.			
Тема 2.3. Разминание.	Содержание учебного материала.			2
	1	Физиологическое влияние.	2	
	2	Техника основных приемов.		
	3	Техника вспомогательных приемов.		
	4	Наиболее часто встречающиеся ошибки.		
	Лабораторные работы.			

	Практические занятия.		4	
	Контрольные работы.		-	
Тема 2.4. Вибрация.	Содержание учебного материала.			
	1	Физиологическое влияние.	2	2
	2	Техника основных приемов.		
	3	Техника вспомогательных приемов.		
	4	Методическое указание.		
	5	Наиболее часто встречающиеся ошибки.		
	Лабораторные работы.		-	
	Практические занятия.		4	
	Контрольные работы.		-	
Раздел 3.	**Массаж отдельных областей тела**		**42**	
Тема 3.1. Массаж головы, лица, шеи.	Содержание учебного материала.			
	1	Массаж волосистой части головы.	2	2
	2	Показания. Методические указания.		
	3	Массаж волосистой части части с обнаружением кожи.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		2	
	Контрольные работы.			
Тема 3.2. Массаж верхних конечностей.	Содержание учебного материала.			
	1	Техника массажа.	2	2
	2	Массаж кисти, предплечья.		
	3	Массаж локтевого сустава, плеча.		
	4	Массаж плечевого сустава.		
	5	Показания. Методические указания.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		2	
	Контрольные работы.			
Тема 3.3. Массаж нижних конечностей.	Содержание учебного материала.			
	1	Техника массажа стопы.	2	2
	2	Массаж голени, коленного сустава, бедра.	-	
	3	Массаж ягодичных мышц.	2	
	4	Показания. Методические указания.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		2	
	Контрольные работы.			
Тема 3.4. Массаж груди.	Содержание учебного материала.			
	1	Техника массажа наружных межреберных нервов.	2	2

	2	Массаж наружных межреберных мышц, диафрагмы.		
	3	Массаж молочных желез.		
	4	Методические указания.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		2	
	Контрольные работы.			
Тема 3.5. Массаж живота.	Содержание учебного материала.			
	1	Массаж передней брюшной стенки, прямых мышц живота.	2	2
	2	Массах желудка, печени, желчного пузыря.		
	3	Массаж тонкой кишки, толстой кишки.		
	4	Методические указания.		
	Лабораторные работы.		-	
	Практические занятия.		2	
	Контрольные работы.		-	
Тема 3.6. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала.		1	2
	1	Ушибы, ожоги, отморожение.		
	2	Переломы костей, н/конечностей, позвоночника.		
	3	Задачи массажа, методика.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		2	
Тема 3.7. Периостальный массаж.	Содержание учебного материала.			
	1	Воздействие локальных приемов.	1	2
	2	Методика и техника массажа.		
	3	Основные показания.		
	4	Заболевание суставов и мышц конечностей.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		2	
	Содержание учебного материала.			
Тема 3.8. Соединительно – тканный массаж	1	Массаж соединительной ткани в рефлексогенных зонах.	2	2
	2	Реакции соединительной ткани на массаж.		
	3	Основные показания.		
	4	Методические указания, длительность массажа.		
	5	Рефлексогенные зоны.		
	Лабораторные работы.		-	
	Практические занятия.		2	
	Контрольные работы.			
Тема 3.9. Точечный массаж.	Содержание учебного материала.			
	1	Основы точечного массажа.	2	2

	2	Способы нахождения точек, техника массажа.		
	3	Методика точечного массажа.		
	Лабораторные работы.		-	
	Практические занятия.		2	
	Контрольные работы.			
Тема 3.10 Сегментарный массаж.	Содержание учебного материала.			
	1	Определение понятия усвояемости.	1	1
	2	Переваривание белков и усвоение аминокислот.		
	3	Переваривание и всасывание жиров.		
	4	Переваривание и усвоение углеводов пищи.		
	5	Физиологическая роль витаминов		
	Лабораторные работы.		-	
	Практические занятия.		1	
	Контрольные работы.			
Тема 3.11. Формы и виды самомассажа.	Содержание учебного материала.			
	1	Местный и общий самомассаж.	1	2
	2	Гигиенический самомассаж.		
	3	Спортивный массаж.	1	
	4	Массаж для дома, для семьи.		
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.			
	Контрольные работы.			
Тема 3.12. Сегментарный массаж.	Содержание учебного материала.			
	1	Сегментарное строение тела, дозировка.	1	2
	2	Техника массажа. Методика массажа.		
	3	Массаж при заболеваниях опорно – двигательного аппарата.		
	4	Заболевание сердца, легких, кожи.		
	5	Массаж в бане.	-	
	Лабораторные работы.			
	Практические занятия.		1	
	Контрольные работы.			
Всего:				72

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. требования к минимуму материально – технического обеспечения
Реализация программ дисциплины требует наличие учебного кабинета
Оборудование учебного кабинета:
-посадочные места по количеству обучающихся;
-рабочее место преподавателя;
-комплект учебно – наглядных пособий: таблицы, модели, словари терминов, обычные массажные кушетки.
Технические средства обучения:
-компьютер с лицензионным программным обеспечением;
-мультимедиа проектор;
-обучающие видеоматериалы о положении тела при массаже, позы массирующего, точечный массаж.
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Техника массажа:
http://www.medmassages.ru/
http://www.massage.ru/tech.htm
http://massazh.dljavseh.ru/
http://lightmassage.ru/massage/
http://imassage.ru/texnika-klassicheskogo-massazha/
http://www.massaging.ru/technique/
http://www.medmas.ru/5_tehnika.htm
http://www.esko-iti.ru/texniki-massazha.html

Основная литература

1. Бирюков А.А. Массаж – спутник здоровья Москва Просвещение 2000г.
2. Волынский Ю.Д. Исцеляющие руки «Пластик – Информ» Просвещение 2012г.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу для медработников «Медицина» 2000г.
4. Губерт К.Д. Гимнастика и массаж для детей Молсква Просвещение 2000г.

Дополнительная литература

1. Санин М.П. Анатомия физиология 2007г. Дрофа Москва.
2. Куренная С.К. Атлас по анатомия.: М. Академкнига, 2006. -206с.
3. Тубельян В.А. и др. гигиенические требования к проведению массажа – м,: ДеЛи принт,2009г.