

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Принято на  
Ученом совете ФГБОУ ВО «СГУС»  
протокол №13  
30.05.2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев

« 01 » Июня 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

МАССАЖ

Смоленск 2023

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>3</b>
1.1	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2	Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4	Планируемые результаты обучения.....	5
1.5	Нормативная трудоемкость обучения.....	7
1.6	Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	7
1.7	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	7
<b>2.</b>	<b>Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>9</b>
2.1	Календарный учебный график.....	9
2.2	Учебный план.....	9
2.4	Рабочие программы учебных разделов.....	11
<b>3.</b>	<b>Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>19</b>
<b>4.</b>	<b>Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации...</b>	<b>22</b>
<b>5.</b>	<b>Кадровое обеспечение образовательного процесса.....</b>	<b>22</b>
<b>6.</b>	<b>Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>23</b>

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Массаж» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» и является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Программа является дополнительной общеразвивающей, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных знаний о массаже как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий и навыков в использовании различных видов, методик и техник массажа.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных разделов, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Массаж» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.09.2020 г.);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями от 15.11.2013 г.);

- Приказом Минтруда России от 22.12.2014 № 1069н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2015 № 35776);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ»;

- Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48563);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утверждённым 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.);

- Положением «О порядке разработки, структуре и утверждения дополнительных профессиональных программ в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» от 01 июля 2022 г.

## 1.2 Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
<b><i>Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг. Код 33.002</i></b>			
А	Предоставление косметических услуг по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте	Выполнение косметического массажа лица, шеи и зоны декольте	А/02.4
В	Предоставление косметических услуг по уходу за телом	Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей	В/02.4

Целью программы является получение слушателями теоретических знаний, развитие практических умений и навыков проведения классического массажа в целях сохранения и укрепления здоровья, а также выбора стратегии дальнейшего профессионального развития 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.

### 1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Согласно п. 3 ст. 76 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», к освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения по программе.

### 1.4 Планируемые результаты обучения

Таблица 1 – Соотношение индикаторов достижения профессиональных компетенций с трудовыми функциями профессиональных стандартов

<b>ФГОС ВО 3++</b>		<b>Профессиональный стандарт</b>		
Профессиональная компетенция	Индикаторы достижения компетенции (ПК)	Индикаторы трудовой функции	Трудовая функция	Обобщенная трудовая функция
<b>ПК-1.</b> Знает закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Способен производить комплекс	Использует различные приемы массажа с учетом индивидуальных особенностей, наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц	<b>Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг. Код 33.002</b>		
		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 системы организма; вспомогательные средства,	- правильно использовать различные приемы массажа на практике; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; мышцы и фасции с целью оздоровления и улучшения самочувствия; осуществлять психологическую и техническую самоподготовку в соответствии с	представлениями о 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 (сколиозе,

восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок		используемые при массаже; техники выполнения основных приемов классического и спортивного 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	требованиями, предъявляемыми к деятельности массажиста	остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, оздоровительном, спортивном); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста
--	--	--	--	---

В результате освоения программы слушатель 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 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;
- пониманием физиологического воздействия массажа.

**уметь:**

- правильно использовать различные приемы массажа;
- учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике;
- проводить оздоровительный массаж людям разного возраста и пола;
- квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему;
- выполнять оздоровительные, санитарно-гигиенические,

санитарно-просветительные мероприятия в соответствии со своей профессиональной компетенцией и полномочиями;

- оценивать эффективность проводимых мероприятий;
- соблюдать правила техники безопасности и охраны труда.

**владеть:**

- знанием анатомо-топографических данных областей массажа: головы, лица, шеи, груди, спины, живота, верхних конечностей, нижних конечностей;

- приемами массажа;
- техникой проведения общеоздоровительного (гигиенического) массажа, сочетания и последовательностью приемов при различных видах массажа;
- частными методиками классического массажа различных частей и зон тела;
- коммуникативными навыками общения.

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 294 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения - 2 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Кадровые условия реализации ДПП ПК.** Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими высшее медицинское образование, большой стаж педагогической деятельности и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью. Привлекаются внештатные совместители из медицинских организаций с высшим образованием.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение ДПП ПК.** Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПК: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки

обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Каждый обучающийся располагает доступом к библиотечным ресурсам образовательной организации, реализующей программу ДПП ПК (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик, а также итоговой аттестации представлены в соответствующих рабочих программах.

**Материально-техническое обеспечение ДПП ПК.** Организация, реализующая ДПП ПК, должна располагать материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения: лекционных занятий, аудиторно-самостоятельной работы (в том числе, с применением информационных технологий) консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программам дисциплин.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации ДПП ПК, включает в себя лекционные аудитории, методические кабинеты, лаборатории, спортивные залы и площадки, оснащенные специализированным оборудованием.

Специфические требования к материально-техническому обеспечению каждой из реализуемых дисциплин представлены в соответствующих программах разделов.

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4-6	5-6	8 недель

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

### 2.2 Учебный план

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Массаж»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
<b>1</b>	<b>Теоретические основы массажа</b>	<b>58</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>42</b>	Устный опрос. Тестовый контроль
1.1	Введение в предмет История массажа. Анатомо-физиологическое обоснование	16	4	4		12	
1.2	Организация труда массажиста	12	4	4		8	
1.3	Классификация массажа	12	4	4		8	
1.4	Приемы классического массажа	18	4	4		14	
<b>2</b>	<b>Общая методика и техника классического массажа</b>	<b>106</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	<b>38</b>	Устный опрос. Тестовый контроль

2.1	Поглаживание	8	4		4	4	Практическое выполнение приемов массажа
2.2	Выжимание	8	4		4	4	
2.3	Растирание	12	8		8	4	
2.4	Разминание	20	16		16	4	
2.5	Вибрация	12	8		8	4	
2.6	Движения	8	4		4	4	
2.7	Массаж частей тела	38	24		24	14	
<b>3.</b>	<b>Частные методики и техника оздоровительного массажа</b>	<b>108</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>60</b>	Тестовый контроль Практическое выполнение приемов массажа при различных заболеваниях. Решение ситуационных задач
3.1	Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата	18	8	2	6	10	
3.2	Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы	16	8	2	6	8	
3.3	Массаж при патологии сердечно-сосудистой системы	14	6	2	4	8	
3.4	Массаж при патологии органов дыхания	14	6	2	4	8	
3.5	Массаж при патологии органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	14	6		6	8	
3.6	Массаж в профилактике ортопедической патологии	16	8	2	6	8	
3.7	Массаж в педиатрической практике	16	6		6	10	
<b>4</b>	<b>Оказание первой помощи при экстренных состояниях</b>	<b>20</b>				<b>20</b>	Устный опрос. Решение ситуационных задач
<b>5</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>					
<b>Итого</b>		<b>294</b>		<b>26</b>	<b>106</b>	<b>160</b>	

## **2.3 Рабочие программы учебных разделов**

### **Раздел 1. Теоретические основы массажа (58 часов)**

#### **Тема 1.1. Введение в предмет История массажа. Анатомо-физиологическое обоснование (16 часов)**

Понятие о массаже, его цель и задачи. Роль массажа в системе физической реабилитации. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа.

Анатомо-топографические особенности различных частей тела. Определение проекции костей и важнейших костных ориентиров на поверхности тела человека. Определение проекции мышцы и мышечных групп. Определение проекции важнейших сосудов и нервов. Определение оси и объема движения в суставах.

Физиологическое влияние массажа на организм (нервно-рефлекторный, гуморальный, механический). Влияние массажа на нервную систему, кожу, сосудистую систему, дыхательную систему, мышечную систему, суставно-связочный аппарат, работу внутренних органов и обмен веществ.

#### **Тема 1.2. Организация труда массажиста (12 часов)**

Требования, предъявляемые к помещению, инвентарю, массажисту и массируемому. Режим работы массажиста. Этика и деонтология медицинского работника. Правила построения процедуры и курса массажа. Подготовка к массажу. Время, продолжительность, частота процедур и длительность курса массажа. Этика и деонтология медицинского работника.

Нормы нагрузки массажа. Нормативные документы, регламентирующие работу массажиста. Контроль за переносимостью и эффективностью процедур массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Массажные средства. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и физиотерапией.

Эргономика массажа. Стойка, положение, движения массажиста при выполнении массажа. Общие принципы рационализации рабочих движений массажиста.

#### **Тема 1.3. Классификация массажа (12 часов)**

Системы массажа: российская, шведская, финская, восточная.

Методы массажа: Ручной, аппаратный (вибро-, пневмо-, гидромассаж).  
Формы массажа: общий и частный (локальный) массаж. Самомассаж.

Виды массажа: лечебный, спортивный, гигиенический, косметический.  
Сегментарный массаж, соединительно-тканый, периостальный, точечный массаж.

Аппаратный массаж. Виды массажных аппаратов: вибрационные, вакуумные, механические. Понятие о гидромассаже. Техника проведения подводного душ-массажа.

### **Тема 1.4. Приемы классического массажа (18 часов)**

Основные определения. Рабочие поверхности рук массажиста.

Направление движения рук массажиста. Базовые принципы классической техники массажа. Оформление назначения массажной процедуры.

Характеристика интенсивности массажного воздействия.

Приемы классического массажа:

1. Поглаживание. Физиологическое влияние приема. Методические рекомендации. Виды приема.

2. Выжимание. Физиологическое влияние приема. Методические рекомендации. Виды приема.

3. Растирание. Физиологическое влияние приема. Методические рекомендации. Виды приема.

4. Разминание. Физиологическое влияние приема. Методические рекомендации. Виды приема.

5. Вибрация. Непрерывная (сотрясающие приемы.) Физиологическое влияние приема. Методические рекомендации. Виды приема.

6. Вибрация прерывистая (ударные приемы). Физиологическое влияние приема. Методические рекомендации. Виды приема.

7. Движения. Физиологическое влияние приема. Методические рекомендации. Техника выполнения пассивных движений.

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу 1.**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
Тема 1.1	Анатомо-физиологические основы массажа	12
Тема 1.2	Организация труда массажиста	8
Тема 1.3	Классификация массажа	8
Тема 1.4	Приемы классического массажа	14

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу 1**

Текущий контроль. Устный опрос. Тестовый контроль.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу 1**

Основная литература:

1. Елифанов, В.А. Атлас профессионального массажа / В.А.Елифанов. – М.: Эксмо, 2010. – 384

2. Погосян, М. М. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. «Физ. культ. для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адапт. физ. культ.) / М. М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2002.– 528 с.

## Дополнительная литература:

1. Нагибина, Н.А. Медицинская реабилитация травматологических и ортопедических больных: учебное пособие для студентов / Н.А. Нагибина, Н.А. Рондалева, А.Л. Шумова. – М.: ВУНМЦ, 2016. – 248 с.
2. Бирюков, А.А. Эргономические и гигиенические основы массажа учебное пособие / А.А.Бирюков, Д. И.Савин. – М., 2010. – 154 с.
3. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2017 – 368 с.
4. Васичкин, В. И. Большая иллюстрированная энциклопедия массажа / В. И. Васичкин. – Москва: Издательство АСТ, 2018 - 192 с.
5. Дунаев, И. В. Основы лечебного массажа (техника и методики): учебное пособие / И.В. Дунаев. – М.: ИВЦ «Маркетинг»; Новосибирск: ООО «Издательство ЮКЭА», 2010 – 480 с.
6. Медицинский массаж. Базовый курс. Классическая техника массажа. учебное пособие / М.А.Ерёмушкин. – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2018. – 200 с.
7. Пинчук В.В. Классика массажа: учебник для массажистов / В.В.Пинчук. – Симферополь: Нижняя Ореанда, 2018. – 400 с.
8. Плотников В.П. Вводный курс основ классического и сегментарного массажа: учебно-методическое пособие для начинающих массажист / В.П. Плотников. – М.: Информа, 2012. - 214 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Бирюков, А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа [Электронный ресурс]: метод. пособие / Д.Н. Савин, А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2008. – 172 с. – ISBN 978-5-9746-0071-5. – Режим доступа: [https:// lib.rucont.ru/efd/286755](https://lib.rucont.ru/efd/286755)
2. Ерёмушкин, М.А. Медицинский массаж в педиатрической практике [Электронный ресурс]: учебник / М.А.Ерёмушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 176 с. – ISBN 978-5-9704-5193-9. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970451939.html>
3. Налобина, А. Н. Основы классического массажа [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. – Саратов: АйПи Ар Медиа, 2019. – 67 с. – ISBN 978-5-4497-0003-2. – Режим доступа: Электронно-библиотечная система IPR BOOKS URL:<http://www.iprbookshop.ru/82672.html>.
4. Смольяникова, Н.В., Топографическая анатомия: практикум для медицинских сестер по медицинскому массажу [Электронный ресурс] / Н. В. Смольяникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-9704-5494-7. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970454947.html>
5. Ерёмушкин, М.А. Классический массаж [Электронный ресурс]: учебник / М. А. Ерёмушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 448 с. – ISBN 978-5-9704-3947-0 – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970439470.html>

6. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-5517-3. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.htm>

## **Раздел 2. Приемы и техника классического массажа (106 часов)**

**Тема 2.1. Поглаживание. Особенности физиологического воздействия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема (8 часов).**

**Тема 2.2. Выжимание. Особенности физиологического воздействия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема (8 часов).**

**Тема 2.3. Растирание. Особенности физиологического воздействия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема (12 часов).**

**Тема 2.4. Разминание. Особенности физиологического воздействия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема (20 часов).**

**Тема 2.5. Вибрация непрерывная. Сотрясающие приемы. Особенности физиологического воздействия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема. Вибрация прерывистая. Ударные приемы. Особенности физиологического воздействия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема (12 часов).**

**Тема 2.6. Движения. Особенности физиологического воздействия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема (8 часов).**

### **Тема 2.7. Массаж частей тела (38 часов)**

Массаж спины. Границы области. Анатомические особенности области. Положение массажиста и массируемого при массаже. Направления массажных движений. План массажа. Приемы. Методические указания

Массаж шейно- воротниковой области: Границы области. Положение массажиста и массируемого при массаже. Направления массажных движений. План массажа. Приемы. Методические указания.

Массаж верхних конечностей. Границы области. Положение массажиста и массируемого при массаже. Направления массажных движений. План массажа. Приемы. Методические указания

Массаж нижних конечностей. Границы области. Положение массажиста и массируемого при массаже. Направления массажных движений. План массажа. Приемы. Методические указания

Массаж груди. Границы области. Положение массажиста и массируемого при массаже. Направления массажных движений. План массажа. Приемы. Методические указания

Массаж живота. Границы области. Положение массажиста и массируемого при массаже. Направления массажных движений. План

массажа. Приемы. Методические указания.

Массаж головы. Положение массажиста и массируемого при массаже. Направления массажных движений. План массажа. Приемы. Методические указания.

Общий массаж. Показания к применению общего массажа. Последовательность массажа отдельных частей тела. Время проведения. Интенсивность воздействия и длительность процедуры.

### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу 2**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Поглаживание.	4
2.2.	Выжимание	4
2.3.	Растирание	4
2.4.	Разминание	4
2.5.	Вибрация	4
2.6.	Движения	4
2.7.	Особенности массажа различных областей тела	14

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу 2**

Устный опрос. Тестовый контроль. Ситуационные задания. Составить план массажа. Практическое выполнение приемов массажа на различных участках тела.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу 2**

Основная литература

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2017 – 368 с.

2. Еремушкин, М.А. Медицинский массаж. Базовый курс. Классическая техника массажа: учебное пособие / М.А.Ерёмушкин. – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2018. – 200 с.

3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. «Физ. культ. для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адапт. физ. культ.) / М. М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2002. – 528 с.

Дополнительная литература:

1. Епифанов, В.А. Атлас профессионального массажа / В.А.Епифанов. – М.: Эксмо, 2010. – 384 с.

2. Васичкин, В. И. Большая иллюстрированная энциклопедия массажа / В. И. Васичкин. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 192 с.

3. Дунаев, И.В. Основы лечебного массажа (техника и методики): учебное пособие / И.В. Дунаев. – М.: ИВЦ «Маркетинг»; Новосибирск: ООО «Издательство ЮКЭА», 2010. – 480 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа [Электронный ресурс] / Ерёмушкин М.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – ISBN 978-5-9704-4547-1 – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970445471.html>

### **Раздел 3. Частные методики классического массажа (108 часов)**

#### **Тема 3.1. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата (18 часов).**

Понятие о травме. Периоды лечения. Основные клинические проявления. Показания и противопоказания к проведению массажа. Особенности выполнения различных видов массажа на этапах лечения и реабилитации больных. Массаж при повреждениях мягких тканей, связочного аппарата, суставов, переломах костей. Особенности проведения массажа при заболеваниях суставов. Особенности проведения массажа при различных способах иммобилизации, в том числе у детей.

#### **Тема 3.2. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы (16 часов).**

Массаж при вялых параличах. Основные клинические проявления заболеваний периферической нервной системы. Анализ состояния мышц и двигательных функций. Значение массажа и лечебной гимнастики в комплексном лечении и реабилитации больных. Особенности подготовки к массажу при вялых параличах. Роль исходных положений. Виды и методики массажа, используемые при лечении. Особенности сочетания массажа, пассивных и активных упражнений, лечения положением, в том числе у детей.

Массаж при спастических параличах. Основные клинические проявления поражения центральной нервной системы. Особенности состояния мышц и мышечных групп. Принципы лечения. Значение комбинированного лечения массажем, лечебной гимнастикой и положением. Задачи массажа. Показания и противопоказания. Подготовка больных к массажу. Роль исходных положений. Используемые виды массажа. Особенности подбора приемов массажа, в том числе у детей.

#### **Тема 3.3. Массаж при патологии сердечно-сосудистой системы (14 часов).**

Характеристика расстройств кровообращения. Цели и задачи массажа. Особенности проведения различных видов массажа при гипертонической болезни, гипотонических состояниях, варикозной болезни и др. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения.

#### **Тема 3.4. Массаж при патологии органов дыхания (14 часов).**

Значение и задачи массажа в комплексном лечении и реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания. Показания и противопоказания к

проведению массажа. Особенности проведения массажа при воспалительных заболеваниях органов дыхания, пневмонии, бронхиальной астме, эмфиземе легких, и др. Применение различных видов массажа и дыхательных упражнений. Сочетания массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами.

### **Тема 3.5. Массаж при патологии органов пищеварения и нарушениях обмена веществ (14 часов).**

Основные клинические проявления. Задачи и особенности проведения различных видов массажа. Значение массажа в комплексном лечении. Показания к массажу. Сочетания массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими процедурами, лечением положением.

Массаж при нарушениях обмена веществ. Основные клинические проявления нарушений обмена веществ. Задачи массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Особенности проведения массажа с учетом клинических проявлений, стадии заболевания и возможных осложнений. Особенности проведения массажа у детей. Значение сочетания массажа с лечебной гимнастикой, диетой и другими методами лечения

### **Тема 3.6. Массаж в профилактике ортопедической патологии (16 часов).**

Этиопатогенез. При плоскостопии, врожденной мышечной кривошеи, косолапости, врожденного вывиха бедра. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и другими видами лечения.

Массаж при нарушении осанки и сколиотической болезни. Понятие об осанке. Методика осмотра на выявление нарушений осанки. Классификация нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Особенности проведения массажа при различных видах нарушения осанки. Понятие о сколиотической болезни. Принципы лечения. Особенности проведения массажа при различных степенях сколиотической болезни. Особенности сочетания массажа с лечебной гимнастикой при нарушениях осанки и сколиотической болезни у детей в различные периоды, меры профилактики.

### **Тема 3.7. Массаж в педиатрической практике (14 часов).**

Показания и возможные противопоказания к проведению массажа.

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу 3

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Массажа при нарушениях опорно-двигательного аппарата	10
3.2	Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы	8
3.3	Массаж при патологии сердечно-сосудистой системы	8
3.4	Массаж при патологии органов дыхания.	8
3.5	Массаж при патологии органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	8
3.6	Массаж в профилактике ортопедической патологии	8
3.7	Массаж в педиатрической практике	10

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу 3

Зачет. Устный опрос Тестовый контроль Ситуационные задания.  
Практическое выполнение приемов массажа при различных патологических состояниях

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу 3

#### Основная литература

1. Дунаев, И.В. Основы лечебного массажа (техника и методики): учебное пособие / И.В. Дунаев. – М.: ИВЦ «Маркетинг»; Новосибирск: ООО «Издательство ЮКЭА», 2010. – 480 с.
2. Еремушкин, М.А. Медицинский массаж, квалификационные тесты, клинические задачи, практические навыки: учебное пособие для медицинских училищ и колледжей / М.А. Еремушкин. – М.: Издательская группа ГЭОТАР Медиа, 2020. – 120 с.
3. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. «Физ. культ. для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адапт. физ. культ.) / М. М. Погосян. – М.: Советский спорт, 2002. – 528 с.

#### Дополнительная литература:

1. Епифанов, В.А. Атлас профессионального массажа / В.А.Епифанов. – М.: Эксмо, 2010. – 384 с.
2. Ерёмушкин, М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М.А. Ерёмушкин. – М.: Наука и техника, 2010. – 192 с.
3. Васичкин, В.И. Большая иллюстрированная энциклопедия массажа / В.И. Васичкин. – М.: Издательство АСТ, 2018. – 192 с.

4. Классический массаж: учебно-методическое пособие для образовательной программы дополнительного профессионального образования программы повышения квалификации «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)». – М.: Международный Центр Профессионального Образования, 2019. – 58 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа [Электронный ресурс] / Ерёмушкин М.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – ISBN 978-5-9704-4547-1 – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970445471.html>

2. Ерёмушкин, М.А. Медицинский массаж в педиатрической практике [Электронный ресурс]: учебник / М.А.Ерёмушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 176 с. – ISBN 978-5-9704-5193-9. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970451939.html>

3. Смольяникова, Н.В., Топографическая анатомия: практикум для медицинских сестер по медицинскому массажу [Электронный ресурс] / Н. В. Смольяникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-9704-5494-7. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970454947.html>

4. Ерёмушкин, М.А. Классический массаж [Электронный ресурс]: учебник / под ред. М. А. Ерёмушкина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 448 с. – ISBN 978-5-9704-3947-0. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970439470.html>

5. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Елифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019 – 528 с. – ISBN 978-5-9704-5517-3. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.htm>

### 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
<b>Раздел 1. Теоретические основы массажа</b>					
1.1	Анатомо-физиологическое обоснование влияния массажа на организм человека	Пользоваться методами осмотра и функционального обследования пациентов	Анатомию, физиологию, биомеханику человека Влияние отдельных приемов и массажа в целом на весь организм и	Определить проекции костей и важнейших костных ориентиров на поверхности тела человека. Проекции мышцы и	Проведения обследования пациента с целью определения методики проведения массажа

			отдельные системы	мышечных групп. проекции важнейших сосудов и нервов. Определить оси и объема движения в суставах	
1.2	Организация труда массажиста	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	Требования, предъявляемые к помещению, инвентарю., массажисту и массируемому. Нормативные документы, регламентирующие работу массажиста. Показания и противопоказания. Массажные средства. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и физиотерапией. Эргономику массажа Этику, психологию профессионального общения	Подготовить рабочее место массажиста к работе; Осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к организации работы кабинета массажа и рабочего места массажиста	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности производственной Подготавливать пациентов к массажу
1.3	Классификация массажа		Системы, методы, формы, виды массажа. Проведение классического, сегментарного, точечного, спортивного, гигиенического,	Планировать последовательность приемов массажа и областей при проведении общего массажа.	Проведение классического, сегментарного, точечного, спортивного, гигиенического, косметического аппаратных видов массажа

			косметического, аппаратных видов массажа		
1.4	Приемы классического массажа		Приемы классического массажа и их влияние на организм человека. Последовательность выполнения приемов.	Составить план проведения процедуры массажа	Выполнение приемов классического массажа и их влияние на организм человека
<b>Раздел 2. Общая методика и техника классического массажа</b>					
			Методику и технику выполнения приемов классического массажа.	Выполнить приемы массажа На различных анатомических областях	Проведение процедуры и курса классического массажа и массажа отдельных анатомических областей
<b>Раздел 3. Частные методики и техника оздоровительного массажа</b>					
		Выполнять классический гигиенический массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний.	Показания и противопоказания к массажу при различных патологиях. Особенности методики при различных патологиях и травмах. Показания и противопоказания к процедуре классического массажа здоровому человеку и пациенту при определенной патологии	Составить план проведения массажа при различных патологических состояниях. Проводить процедуру массажа согласно выбранной методике Осуществлять контроль над состоянием пациента во время проведения процедуры, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведенное воздействие	Проведение процедуры массажа при различных патологических состояниях.

#### 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

Экзамен включает тестовый контроль знаний и выполнение практических манипуляций.

Тестирование – форма контроля, с помощью которого оценивается степень достижения слушателями требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет- тестирование.

Критерии оценки:

- пороговый уровень: тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов;
- продвинутый уровень: тест считается пройденным, если дано 100% правильных ответов.

#### 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

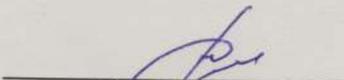
№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Теоретические основы массажа	Виноградова Л.В.	к.м.н., доцент	Доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «СГУС»
2.	Приемы и техника классического массажа	Виноградов В.С.	доцент	Внешний совместитель
3	Частные методики массажа	Виноградов В.С.	доцент	Внешний совместитель

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации

к.м.н., доцент Л.В. Виноградова

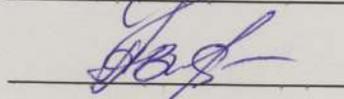
  
(подпись)

Согласовано:  
И.о. проректора по УР



И.А. Дьячук

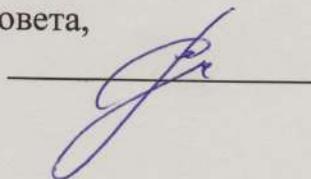
Декан ФДО



А.В. Мазурина

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Массаж» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендована к реализации на факультете дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС» решением от «25» мая 2023г. протокол № 2

Председатель методического совета,  
к.соц.н., доцент



И.А. Дьячук