



« 19 » мая 2025 г. **ПРИКАЗ** № 01-03-088\4  
г. Москва

**Об утверждении  
дополнительной  
общеразвивающей  
программы**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, на основании решения Педагогического совета ЧПОУ «КСТМ» от 19.05.2025 г Протокол № 8,

**П Р И К А З Ы В А Ю:**

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу по теме: «Выполнение оздоровительного массажа».
2. Контроль за размещением дополнительной общеразвивающей программы на сайте колледжа возложить на заместителя директора по УМР – Майорову Т.А.

Директор



А.А. Батрак



Частное профессиональное образовательное учреждение  
**«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕДИЦИНЫ»**

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
Педагогического Совета

Протокол № 8  
от « 19 » мая 2025 г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧПОУ «КСТМ»



\_\_\_\_\_ А.А. Батрак

« 19 » мая 2025 г

## Дополнительная общеразвивающая программа

### Выполнение оздоровительного массажа

\_\_\_\_\_  
Наименование программы

Москва, 2025

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж современных технологий и медицины»

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК Естественно-научного профиля и ПЦК Технологического профиля

Протокол № 5 от «01» мая 2025 г

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее-программы) «Выполнение оздоровительного массажа» составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### 1.2. Актуальность программы

Программа отвечает приоритетным направлениям столичного образования, потребностям обучающихся и их родителей, социальному заказу общества в области укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и общеразвивающую ориентацию обучающихся.

### 1.3. Направленность программы

Направленность программы – в области физической культуры и спорта

### 1.4. Категории обучающихся

Настоящая программа предназначена для лиц от 16 лет.

**1.5. Срок освоения программы** – учебные занятия проводятся в июле и августе в объёме 46 часов (8 недель, 38 аудиторных академических часов, 8 часов самостоятельной работы).

**1.6. Форма обучения** – очная, очно-заочная.

### 1.7. Формы и режим занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Одну часть времени аудиторных занятий (8 часов) занимает теоретическая часть в форме лекций. На практических занятиях предусмотрено использование комбинированных форм занятий: беседа, свободная самостоятельная деятельность, выполнение практических работ. Программа включает 2 раздела тем, по завершении каждой темы проводится контрольная проверка знаний, навыков и разбор ошибок

**Режим занятий:** одно занятие в неделю, продолжительность одного занятия 4 (6) академических часа.

### 1.8. Цель и задачи программы

*Цель программы:*

приобретение/совершенствование/освоение обучающимися знаний и навыков в области укрепления здоровья.

### 1.9. Требования к результатам освоения программы

*В результате освоения программы учащийся*

*должен знать:*

порядок организации оздоровительной реабилитации;  
функциональные последствия заболеваний (травм), в том числе инвалидов, с последствиями травм

*должен уметь:*

выполнять работу по проведению мероприятий оздоровительной реабилитации, последствий заболеваний (травм)

*должен владеть:*

первичными навыками проведения мероприятий оздоровительной реабилитации.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 2.1. Учебный план

№	Наименование разделов (модулей)	Трудоемкость, час	Аудиторные занятия				Дистанционные занятия			Самостоятельная работа (час.)
			Всего, часов	В том числе			Всего, час	В том числе		
				лекции	лабораторные работы	практические занятия		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Научные представления о здоровом образе жизни.	2	2	2						
2	Проведение различных видов оздоровительного массажа	40		4		28				8
3	Профилактика возможных нежелательных ответных рефлекторных реакций организма человека на оздоровительный массаж	4		2		2				

\* Примечание: при отсутствии дистанционных занятий, самостоятельной работы и т.д. соответствующие графы можно исключить.

## 2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Всего часов трудоемкости	Всего ауд. часов	В том числе		
				лекции	практические занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7
1	Научные представления о здоровом образе жизни. Подготовка массажного кабинета, массажного оборудования, необходимых косметических средств и лекарственных препаратов для наружного применения к выполнению оздоровительного массажа	2	2	2		
2	Показания и противопоказания к массажу. Классический массаж. Сущность метода.	6	2	2		4
3	Приемы классического массажа. Массаж спины	10	6	2	4	4

4	Массаж шейно воротниковой зоны, грудной клетки и рук. Массаж при мышечно - тоническом синдроме с использованием элементов гуа ша.	4	4		4	
5	Массаж живота и массаж ног. Лимфодренажный массаж. Обёртывания.	4	4		4	
6	Антицеллюлитный массаж. Медовый массаж. Использование гуа ша в коррекционном массаже.	4	4		4	
7	Спортивный массаж. Баночный массаж.	4	4		4	
8	Массаж больших грудных мышц, лица, волосистой части головы.	2	2		2	
9	СПА процедуры: сущность метода, виды, этапы.	2	2		2	
19	Стоунмассаж. Массаж травяными мешочками.	2	2		2	
11	Патологии суставов. Impingement синдром. Hamstring синдром. Травмы суставов. Массаж при патологии суставов.	2	2		2	
12	Физиологическое влияние различных видов массажа на области и системы организма человека	4	4	2	2	

### 2.3 Примерный календарный учебный график

Период обучения (дни или недели) <sup>1)</sup>	Количество часов (ауд)	Наименование раздела, темы
1-й день	4	Научные представления о здоровом образе жизни. Подготовка массажного кабинета, массажного оборудования, необходимых косметических средств и лекарственных препаратов для наружного применения к выполнению оздоровительного массажа. Показания и противопоказания к массажу. Классический массаж. Сущность метода.
2-й день	6	Приемы классического массажа. Массаж спины
3-й день	6	Массаж шейно воротниковой зоны, грудной клетки и рук. Массаж при мышечно - тоническом синдроме с

		использованием элементов гуа ша. Массаж живота.
4-й день	6	Массаж живота и массаж ног. Лимфодренажный массаж. Обёртывания. Антицеллюлитный массаж. Медовый массаж. Использование гуа ша в коррекционном массаже.
5-й день	6	Спортивный массаж. Баночный массаж. Массаж больших грудных мышц, лица, волосистой части головы.
6-й день	4	СПА процедуры: сущность метода, виды, этапы. Стоунмассаж. Массаж травяными мешочками.
7-й день	6	Патологии суставов. Impingement синдром. Hamstring синдром. Травмы суставов. Массаж при патологии суставов. Физиологическое влияние различных видов массажа на области и системы организма человека

<sup>1)</sup> Даты обучения будут определены в расписании занятий при наборе группы на обучение

## 2.4 Оценка качества освоения программы

### 2.4.1. Формы аттестации

Текущий контроль в форме устного опроса и демонстрации практических навыков.

#### Требования к оценке качества освоения программы

Форма контроля	Критерии оценивания			
	отлично	хорошо	удовл.	Неудовл.
1	2	3	4	5
<b>Устный опрос</b>	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует.
<b>Практический навык</b>	Обучающийся знает методику выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения	Обучающийся знает методику выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения, нормативы, самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые неточности (малозначительные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет	Обучающийся знает основные положения методики выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения и демонстрирует выполнение практических умений, допуская ошибки, которые можно исправить при коррекции их преподавателем;	Обучающийся не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний возможных осложнений, нормативы и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

## 2.4.2. Оценочные средства

### Устный опрос

Вопросы:

1. Определите зоны массажа.
2. Назовите приемы тонизирующего массажа, проводимые при данном диагнозе.
3. Расскажите о сочетании массажа с физиотерапевтическими процедурами, лечебной физкультурой и электростимуляцией.
4. Назовите специальные упражнения.

Ответы:

1. При поражении периферического отдела нервной системы, в данном случае, показан тонизирующий массаж пояснично-крестцовой области и пораженной ноги. Приемы массажа на пораженной конечности в первые процедуры должны быть мягкими, щадящими, безболезненными, чтобы не вызвать переутомления ослабленных мышц.
2. Приемы тонизирующего массажа – плоскостное поверхностное и плоскостное глубокое поглаживание, спиралевидное растирание подушечками пальцев, гребнеобразное, пиление; разминание поперечное, надавливание, сдвигание, прерывистая вибрация пунктированием, рублением, поколачиванием.
3. В первую очередь пациент должен получить электростимуляцию, затем массаж, а затем лечебную физкультуру.
4. Из специальных упражнений показаны пассивные упражнения на разгибание пальцев стопы, разгибание стопы, отведение стопы, идеомоторные и изометрические упражнения с экспозицией от 2 до 7 сек.

### Перечень практических действий

#### Подготовка к проведению массажа:

- 1) Проверить наличие ширмы и вешалки для одежды.
- 2) Проверить расположение и высоту массажного стола.
- 3) Проверить наличие валика на массажном столе.
- 4) Накрыть массажный стол одноразовой простыней.
- 5) Выполнить гигиеническую обработку рук кожным антисептиком.
- 6) Предложить пациенту освободить от одежды массируемую область и занять необходимое исходное положение (если необходимо, помочь пациенту с его разрешения).
- 7) Установить валик под сгиб голеностопного сустава.
- 8) Укрыть пациента одноразовой простыней, освободив только массируемую область.
- 9) Обозначить границы массируемой области.
- 10) Занять массажисту исходное положение с учетом массируемой области.

#### Выполнение массажа:

- 1) Выполнить последовательно и чередуя друг с другом приемы поглаживания и растирания.
- 2) Выполнить последовательно и чередуя друг с другом приемы поглаживания и разминания.
- 3) Выполнить последовательно и чередуя друг с другом приемы поглаживания и вибрации.
- 4) Укрыть массируемую область.

#### Завершение массажа:

- 1) Объявить пациенту об окончании массажа.

- 2) Узнать у пациента о его самочувствии.
- 3) Предложить пациенту встать и одеться (если необходимо, помочь пациенту с его разрешения).
- 4) Убрать одноразовые простыни с массажного стола в емкость для отходов класса «А».
- 5) Выполнить гигиеническую обработку рук кожным антисептиком.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-технические условия**

Освоение программы предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

- Стол массажный с регулируемой высотой
- Стул с регулируемой высотой
- Часы настенные
- Набор валиков для укладки пациента
- Емкость для сбора бытовых и медицинских отходов
- Бактерицидный облучатель воздуха рециркуляторного типа

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Классический массаж: учеб. [М. А. Еремушкин, О. А. Карлина, Н. П. Павлухина и др.]; под ред. М. А. Еремушкина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016 - 447, [1] с.

Лечебная физическая культура: учеб. пособие для мед. Вузов В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017 - 655, [1] с.

#### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров:

Педагогический состав, обучающий по дополнительной общеразвивающей программе, состоит из специалистов с высшим образованием или средним профессиональным образованием, соответствующим направлению дополнительной общеразвивающей программы.

#### **3.4. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий)**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
«Интерпретация выполнения манипуляций»	лекции	Компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер