

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.04.2024 14:22:34

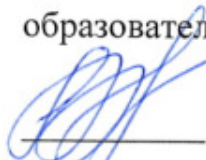
Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac74f5cd074d81181530452479

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тюменский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дополнительной  
образовательной программы



Яковлев А.А.

12 ноября 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра дополнительного  
образования ТюмГУ



Яковлев А.А.

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Специалист по массажу»**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель реализации дополнительной образовательной программы

**Цель** программы – ознакомление слушателей с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии, а также обучение использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

**Задачи** программы:

- ознакомление обучающихся с целями, задачами, методами и средствами лечебно-оздоровительного и спортивного и массажа;
- дать клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажных приемов;
- ознакомить обучающихся с показаниями и противопоказаниями к применению массажа;
- научить обучающихся основным методикам массажа и самомассажа в оздоровительных целях.

### 1.2. Требования к обучающемуся

Уровень образования:

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

### 1.3. Трудоемкость обучения

Общая трудоемкость программы – 256 академических часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения обучающиеся должны:

**знать:** историю развития и требования к материально-техническому обеспечению массажа, принципы и методы массажа и самомассажа, их роль и место в здоровьесберегающей деятельности человека; специальную терминологию, показания и противопоказания к применению массажа, особенности использования массажа при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях; основные механизмы лечебного действия различных приемов и видов массажа; разновидности массажа, различные приемы;

**уметь:** определять необходимые методики массажа при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ;

**владеть:** навыками практического применения различных методик массажа для лиц с различной патологией; а также видами, формами и приемами массажа и самомассажа для оздоровления человека с учетом показаний и противопоказаний состояния его здоровья

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план без применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

№ п/п	Наименование разделов и/или дисциплин	Всего часов	В том числе	
			Аудиторная работа	Самост. работа
1.	История развития массажа. Гигиенические требования	13	2	11
2.	Анатомо-физиологические основы массажа	13	2	11
3.	Методики и техника приёмов классического массажа. Приемы массажа	24	10	14
4.	Массаж отдельных частей тела	24	10	14
5.	Массаж в ортопедической практике, при нарушениях осанки и сколиотической болезни	13	6	7
6.	Баночный массаж. Медовый массаж. Релаксирующий массаж	13	6	7
7.	Массаж при заболеваниях органов дыхания	22	6	16
8.	Спортивный массаж	22	6	16
9.	Антицеллюлитный массаж	22	6	16
10.	Криомассаж. Косметический (вибрационный) массаж	22	6	16
11.	Самомассаж	22	6	16
12.	Общий массаж	13	2	11
13.	Массаж шейного отдела	13	2	11
14.	Массаж при сколиозе	13	2	11
15.	Итоговая аттестация (тестирование)	7	4	3
	Итого:	256	76	180

#### 3.2. Содержание дополнительной образовательной программы

##### Тема 1. История развития массажа. Гигиенические требования

**Массаж** зародился на ранних этапах развития народной медицины.

Первые письменные свидетельства о массаже датируются IX веком до н. э., которые дошли к нам с Востока. В древности люди при различных недугах и болях применяли растирание, разминание, поколачивание и т.д.

Древнекитайская рукопись «Ней-цзин» имеет целый раздел о заболеваниях, которые лечили не только с помощью лекарств, а и массажем. Китайцы, а затем индусы считаются первыми, кто описал в деталях процедуры массажа.

Кожа кистей и пальцев не должна иметь омозолелостей, ссадин, царапин, гнойничков. Ранки на руках массажиста во время работы загрязняются и могут нагноиться, поэтому такими руками работать нельзя. Перед началом массажа и после него тщательно вымыть руки теплой водой с мылом.

### **Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа**

С точки зрения физиологии механизм влияния мануального лечебного массажа на организм достаточно сложный. В нем задействованы различные органы и системы, и проявлены три основных фактора: нервно-рефлекторный, гуморальный и механический.

### **Тема 3. Методики и техника приёмов классического массажа.**

#### **Приемы массажа.**

Основные приемы классического массажа делятся на пять групп: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация. Для каждого человека составляется индивидуальная методика массажных процедур в зависимости от цели массажа, сопутствующих заболеваний и ожидаемых результатов.

На практике выделяют 9 основных приемов массажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание), предлагая четко соблюдать их последовательность при проведении сеанса массажа.

Классический массаж включает в себя выполнение четырех основных приемов – поглаживание, растирание, вибрация, разминание. Классический массаж может проводиться как против тока лимфы, так и по ходу движения лимфы в сосудах, нюансы всегда определяет врач, исходя из показаний для конкретного пациента.

### **Тема 4. Массаж отдельных частей тела.**

Массаж каждой отдельной части тела имеет свои особенности, обусловленные анатомо-физиологическим строением массируемой области.

#### **Массажные зоны представляют собой:**

Воротниковая зона.

Пояснично-крестцовый отдел.

Стопы. ...

Верхние и нижние конечности.

Живот и грудная клетка.

Спина полностью.

Верхние и нижние конечности.

### **Тема 5. Массаж в ортопедической практике, при нарушениях осанки и сколиотической болезни.**

Ортопедический массаж - воздействие на мышцы, направленное на профилактику и лечение заболеваний, связанных с неправильным

формированием стопы или коленных суставов, с проблемами опорно-двигательного аппарата.

В ряду методов, применяемых для исправления осанки, особое место занимает коррекционный массаж. Используя данный метод, можно добиться значительных успехов в разумно короткие сроки.

Лечебный массаж при сколиозе – одно из основных методов лечения. Его действие в разы улучшается, если вместе с ним проводить комплекс мероприятий, которые включают в себя ЛФК, Профессиональный массаж улучшит кровообращение и приток лимфы, укрепит мышцы, откорректирует позвоночный столб.

#### **Тема 6. Баночный массаж. Медовый массаж. Релаксирующий массаж.**

Медовый массаж — эффективное средство борьбы с целлюлитом. Свойства меда и техника выполнения такого массажа помогают расщепить подкожную жировую клетчатку, вывести из организма лишнюю жидкость, очистить поры и сделать кожу тела бархатистой.

Релакс-массаж – это растирание, поглаживание, легкое разминание. Постепенно, шаг за шагом специалист разминает все тело: голову, шею, воротниковую зону, спину, руки, живот, ягодицы, ноги и стопы. Это самый безболезненный массаж.

Массаж банками избавляет от целлюлита, приводит мышцы в тонус, устраняет мышечное перенапряжение. Антицеллюлитный массаж банкой показывает положительные результаты уже после 5-6 процедуры. Баночный массаж восстанавливает движение крови и лимфоток в глубоких тканях.

#### **Тема 7. Массаж при заболеваниях органов дыхания.**

При заболеваниях органов дыхания сначала проводят массаж спины, а затем – растирание грудной клетки. Пациент принимает полулежачее положение на кушетке с валиком под верхней частью спины. Методика включает в себя все элементы классического массажа: разминание, поглаживание, вибрацию и выжимание. Увеличивается насыщение артериальной крови кислородом. Усиливается процесс выделения из крови углекислого газа. Улучшается функция внешнего дыхания. Усиливается действие на бронхи спазмолитических средств.

#### **Тема 8. Спортивный массаж.**

Спортивный массаж – вид механического воздействия на мышцы, кости и суставы человека, активно занимающегося спортом, с целью усовершенствования его физических возможностей и подготовки к большим физическим нагрузкам.

Специалист по массажу особыми движениями рук помогает спортсмену подготовить организм к повышенным физическим нагрузкам или снять боль после тренировки. В список рекомендуемых приемов входят комбинированный массаж спины, отжим и растирание, ударные техники, растяжка, циклические вращения суставов.

#### **Тема 9. Антицеллюлитный массаж.**

Такой массаж глубоко прорабатывает подкожно-жировую клетчатку, разбивая ее, тем самым увеличивая приток и отток лимфы и межклеточной жидкости, и выводя из клеток токсины и шлаки. Таким образом, антицеллюлитный массаж: избавляет от целлюлита и корректирует фигуру усиливает лимфоток и кровообращение.

#### **Тема 10. Криомассаж. Косметический (вибрационный) массаж.**

Криомассаж лица – косметологическая методика, которая состоит в воздействии на кожу сжиженным азотом. Она позволяет стимулировать обновление клеток, улучшает кровообращение и нормализует работу сальных желез. Процедура совершенно безболезненная, раствор контактирует с кожей несколько секунд

Криомассаж лица – косметологическая методика, которая состоит в воздействии на кожу сжиженным азотом. Она позволяет стимулировать обновление клеток, улучшает кровообращение и нормализует работу сальных желез. Процедура совершенно безболезненная, раствор контактирует с кожей несколько секунд.

Вибрационный массаж — это одна из техник, при которой воздействие на организм происходит при помощи колебательных движений. Отличительной чертой ручного массажа от аппаратного, является возможность регулировать скорость вибрации, глубоко прорабатывать жировые отложения и мышцы.

#### **Тема 11. Самомассаж.**

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа.

Самомассаж очищает кожу от омертвевших клеток эпидермиса, пыли, микробов, при этом открываются протоки потовых и сальных желез и повышается их деятельность, усиливается кровообращение в глубоких слоях кожи. В результате улучшается её питание, она становится более мягкой и эластичной.

#### **Тема 12. Общий массаж.**

Его еще называют шведским – это ручной массаж всей поверхности тела (общий массаж), или отдельных его частей (локальный массаж), способствующий расслаблению или, наоборот, тонизации организма в зависимости от силы и длительности воздействия .

Данная техника подразумевает проработку всего тела. В ходе процедуры специалист поочередно массирует шейно-воротниковую зону, область спины, рук, ягодиц, ног, живота.

#### **Тема 13. Массаж шейного отдела.**

Массаж шейно-воротниковой зоны — процедура, позволяющая снять напряжение с шейных и плечевых мышц и устранить болевые ощущения на этом участке. Такое воздействие является прекрасной профилактикой остеохондроза и невралгии, а также применяется при лечении этих заболеваний.

#### **Тема 14. Массаж при сколиозе.**

Манипуляции, которые применяют при S-образном сколиозе: Начинать и заканчивать все виды массажа следует с лёгкого плавного поглаживания вдоль спины. Глубокое поглаживание включает массирование паравертебральных участков обхватывающим и плоскостным способами.

Массаж вполне способен за несколько сеансов исправить осанку и выровнять спину. Потеря чувствительности мышц. Это происходит из-за нарушения кровотока, массаж при этом успешно восстанавливает внутренние процессы в организме.

### 3.3. Календарный учебный график

Период обучения (день / неделя / месяц)	Наименование раздела / дисциплины / модуля
1 неделя	История развития массажа. Гигиенические требования
	Анатомо-физиологические основы массажа
	Методики и техника приёмов классического массажа. Приемы массажа
2 неделя	Массаж отдельных частей тела
3 неделя	Массаж в ортопедической практике, при нарушениях осанки и сколиотической болезни
	Баночный массаж. Медовый массаж. Релаксирующий массаж
4 неделя	Массаж при заболеваниях органов дыхания
	Спортивный массаж
5 неделя	Антицеллюлитный массаж
	Криомассаж. Косметический (вибрационный) массаж
	Самомассаж
6 неделя	Общий массаж
	Массаж шейного отдела
	Массаж при сколиозе
7 неделя	Итоговая аттестация (тестирование)

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**4.1. Квалификация преподавателей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы**

Власова Надежда Леонидовна, Тюменский медицинский университет, доцент кафедры валеологии, заведующий кафедрой ТюмГУ, профпереподготовка – Омский институт физической культуры, программа «Массаж и лечебно-оздоровительная физкультура».

#### 4.2. Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1.	Аудитория	Лекции, лабораторные занятия	Аудитория, массажные столы, УМК (рабочая программа)

#### 4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

##### 4.3.1. Основная литература

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учеб. для студентов высших учеб. завед., обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 576 с.
2. Бландин Кале-Жермен. Как работает тело. Учебное пособие. – М.: «АСТ-АСТРЕЛЬ», 2010. – 296 с.
3. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. – М.: «АСТ: Полигон», 2010. – 415 с.
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учебник / В.И.Дубровский, А.В.Дубровская. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: МЕДпресс-информ, 2009. – 384 с.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 528 с.
6. Еремушкин М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Справочное пособие. – СПб.: Наука и техника, 2010. – 192 с.
7. Еремушкин М.А., Поляев Б.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды. – СПб: Наука и техника, 2012. – 288 с.
8. Ингерлейб М.Б., Панаев М.С., Морозова Е.А. Медицинский, лечебный и косметический массаж. – М.: АСТ, 2010. – 448 с.
9. Молостов В.Д. Массаж доступный каждому. – М., 2011. – 412 с.
10. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – М.: Фаир-пресс, 2009. – 512 с.

##### 4.3.2. Дополнительная литература

1. Анатомио-топографическое расположение точек акупунктуры и показания к их применению / А.Т. Качан и др. – Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1990. – 126 с.
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Владос, 2010. – 389 с.
3. Гейч М.Р. Точечный массаж: Профилактика и лечение распространенных заболеваний. – М.: Крон-пресс, 1995. – 319 с.
4. Гальперина Г.А. Массаж при заболеваниях позвоночника. – М.: Вече, 2004. – 176 с.



5. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учебник для ВУЗов. – М.: Владос, 2005. – 463 с.
6. Дубровский В.И. Точечный массаж. – М.: Знание, 1988. – 96 с.
7. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Практический массаж. – М.: Мартин, 2000. – 363 с.
8. Ингерлейб М.Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге. – М.: «АСТ: Астрель», 2010. – 320 с.
9. Исаев Ю.А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. – К.: Здоровье, 1993. – 319 с.
10. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – М.: Медицина, 1969. – 404 с.
11. Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В. Лечебный массаж. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 384 с.
12. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. – Новосибирск: Наука, 1991. – 432 с.
13. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии / Отд. ред. С.Н. Ефуни, В.Н. Цибуляк. – 2-е изд., перераб. – М.: Наука, 1990. – 575 с.
14. Макарова И.Н., Филина В.В. Лечебный классический массаж. Приемы, планы массажа отдельных частей тела – 2 изд., испр. и доп. – М.: Изд. «Триада-Х», 2006. – 88 с.
15. Намикоши Т. Шиаци: Япон. терапия надавливанием пальцами. – Минск: Беларусь, 1990. – 64 с.
16. Погосян М. М. Лечебный массаж: Учебник. – Изд. 2-е, доп., и перераб. – М.: Советский спорт, 2004. – 568 с.
17. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2008. – 320 с.
18. Попов С. Н. Физическая культура и реабилитация. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 608 с.
19. Соколов П.П. Японский массаж шиаци. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с. – (Физкультура для здоровья).
20. Фокин В.Н. Полный курс массажа: учебное пособие. – М.: Фаир-пресс, 2004. – 512 с.
21. Научно-практический и учебно-методический журнал «ЛФК и массаж». Ориентирован на врачей, инструкторов и методистов ЛФК, специалистов по массажу.
22. Научно-практический журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина». Тематика: медицина, здравоохранение, образование, спорт, социальная защита.

## **5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Предусмотрена итоговая аттестация.

Форма итоговой аттестации: тестирование.

## **6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Власова Надежда Леонидовна, Тюменский медицинский университет, доцент кафедры валеологии, заведующий кафедрой ТюмГУ, профпереподготовка – Омский институт физической культуры, программа «Массаж и лечебно-оздоровительная физкультура».