

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
«УФИМСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РБ
«Уфимский медицинский колледж»
И.Р.Гилязов
Приказ № 184 «Р» от 31 августа 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ»
(для населения и студентов медицинского колледжа)
72 часа**

Уфа, 2020г.

1. ПАСПОРТ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ МАССАЖА»

1.1. Цели и задачи дополнительной общепрофессиональной программы – требования к результатам освоения дополнительной программы:

Программа «Основы массажа» является дополнительной общепрофессиональной программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний о массаже как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий и навыков в использовании различных видов, методик и техник массажа для:

- укрепления собственного здоровья, поддержания физической активности и работоспособности;
- восстановления организма, 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;
- повышения потребительской грамотности на рынке косметических и медицинских услуг.

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- теоретические основы анатомии и физиологии человека;
- физиологическое действие массажа на организм человека;
- гигиенические основы массажа;
- основные приемы массажа и их разновидности;

уметь:

- применять на практике основные приемы массажа;
- осуществлять осознанный выбор факторов, влияющих на функционирование основных систем организма человека;

владеть:

- навыками определения основных параметров функционирования систем человека;
- навыками составления программ классического массажа.

1.2. Трудоемкость освоения программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа.

1.3. Форма реализации программы-очная

1.4. Категория обучающихся-студенты медицинского колледжа, население.

1.5. Форма итоговой аттестации-зачет.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1. Понятие о массаже. История развития массажа.	4	4	-
Тема 1.1. Понятие о массаже. История развития массажа.	2	2	-
Тема 1.2. Правила и гигиенические основы массажа.	2	2	-
Раздел 2. Анатомо-физиологические основы массажа.	18	-	18
Тема 2.1. Строение скелета, мышечной системы, сердечно - сосудистой и нервной системы человека. Физиологические основы массажа.	6	-	6
Тема 2.2. Анатомо–топографические особенности головы, лица, шеи, верхних и нижних конечностей.	6	-	6
Тема 2.3. Анатомо–топографические особенности груди, спины, органов грудной и брюшной полости.	6	-	6
Раздел 3. Общая методика и техника классического массажа.	48	6	42
Тема 3.1. Приемы классического массажа.	6	6	-
Тема 3.1.1. Техника приемов массажа: поглаживание, растирание.	6	-	6
Тема 3.1.2. Техника приемов массажа: разминание, вибрация.	6	-	6
3.2. Массаж отдельных частей тела.	6	-	6
Тема 3.2.1. Техника массажа головы, лица, шеи.	6	-	6
Тема 3.2.2. Техника массажа груди, живота.	6	-	6
Тема 3.2.3. Техника массажа воротниковой зоны, верхних и нижних конечностей.	6	-	6

Тема 3.2.4. Техника массажа спины ПКО, ягодиц.	6	-	6
Итоговая аттестация (зачет)	2		
Всего	72	11	61