

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Академия профессионального образования «АКЦЕНТ»  
(АНО ВО «Академия профессионального образования «АКЦЕНТ»)

ПРИНЯТО

Решением Ученого Совета

АНО ВО «Академия профессионального  
образования «АКЦЕНТ»

протокол № 15 от 13.02 2026 г.



Приказом 15 от 13.02 2026 г.

Ректор  
АНО ВО «Академия профессионального  
образования «АКЦЕНТ»

Б.Р. О.Д. Быстрицкая

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«МАССАЖ»**

г. Тюмень, 2026 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Массаж» (далее – Программа) предназначена для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении необходимых теоретических знаний и навыков массажа 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.

Программа предусматривает обучение лиц, имеющих основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

Продолжительность обучения 2 месяца – 96 академических часов длительностью 45 минут, теоретическая подготовка составляет 38 академических часов, в том числе итоговая аттестация – 4 академических часа, практическая – 58 академических часов.

Режим занятий равен 12 академических часов в неделю.

Теоретические занятия проводятся в лекционных аудиториях, практические – в кабинете практических занятий по массажу на материально-технической базе АНО ВО «Академия профессионального образования «АКЦЕНТ».

Итоговая аттестация проводится как теоретически, так и практически на моделях.

Обучение по программе возможно в очной форме (с отрывом от работы), а также по индивидуальному плану.

Прогнозируемые результаты обучения:

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

– получить представление о лечебных и 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 (рахите, остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, антицеллюлитном, сегментарном);

– 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 классического, антицеллюлитного, сегментарного массажа; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении 4 основных массажных приемов и способы их устранения; показания и противопоказания к массажу; гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа; целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа;

– уметь правильно использовать различные приемы массажа при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике.

### **1. Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «МАССАЖ»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия	Практические занятия	
<b>I</b>	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	-	<b>16</b>	-
	Отраслевой курс			-		
<b>1.</b>	<b>История массажа</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-
<b>2.</b>	<b>Анатомо-физиологические основы массажа</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	<b>Зачет</b>
<b>3.</b>	<b>Гигиенические требования для проведения массажа</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	
3.1.	Массажный	2	2	-	-	

	кабинет и его оборудование					
3.2.	Требования к массажисту	2	2	-	-	
<b>4.</b>	<b>Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет</b>
4.1.	Лечебные растирания	4	4	-	-	
4.2.	Терапевтические свойства и особенности эфирных масел	4	2	-	2	Зачет
<b>5.</b>	<b>Классификация массажа</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
5.1.	Виды массажа	6	2	-	4	Зачет
5.2.	Вибрационные аппараты	6	4	-	2	Зачет
5.3.	Музыкотерапия. Цветотерапия.	4	4	-	-	Зачет
<b>6.</b>	<b>Приемы и техника проведения классического массажа</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Зачет</b>
6.1.	Поглаживание	4	2		2	
6.2.	Растирание	4	2		2	
6.3.	Разминание	4	2		2	
6.4.	Вибрация	2	2		-	
6.5.	Ударные приемы	2	2		-	
<b>II</b>	<b>Практическое обучение</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>
	<b>Итоговый экзамен</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>96</b>	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	<b>-</b>

**Цель:** Дополнительное образование

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 96 академических часов, 8 недель, 2 месяца.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 4 академических часа в день, 12 академических часов в неделю.

## 2. Содержание программы

### 3.1. Учебно-тематический план по предмету «История массажа»

**Цель:** Ознакомить слушателей с возникновением массажа

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 4 академических часа, 1 день.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 4 академических часа в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Лабораторно-практические занятия	
1.	<b>История массажа</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-

### Содержание программы по предмету «История массажа»

#### Тема 1. История массажа

Возникновение слова «Массаж». Массаж как лечебное средство. Инстинктивное применение поглаживания, растирания, разминания.

Использование массажа в системе физического воспитания воинов, гладиаторов, и кулачных бойцов в Индии и Китае, Древней Греции и Риме. Шведская финская система массажа. Развитие массажа в XIX и XX веках.

### 3.2. Учебно-тематический план по предмету «Анатомо-физиологические основы массажа»

**Цель:** Ознакомить слушателей с анатомо-физиологическими основами массажа

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 4 академических часа.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 4 академических часа в неделю.

№	Наименование	Всего	В том числе	Форма
---	--------------	-------	-------------	-------

п/п	разделов и тем	часов	Лекции	Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Лабораторно-практические занятия	контроля
2.	<b>Анатомо-физиологические основы массажа</b>	4	4	-	-	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО:</b>	4	4	-	-	-

### Содержание программы по предмету «Анатомо-физиологические основы массажа»

#### Тема 1. Анатомо-физиологические основы массажа

Влияние массажа на организм. Действие массажа на кожу. Действие массажа на мышцы. Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Действие массажа на нервную систему. Нормализация функций организма. Действие массажа на дыхательную систему.

#### 3.3. Учебно-тематический план по предмету «Гигиенические требования для проведения массажа»

**Цель:** Ознакомить слушателей с основными требованиями к массажисту, ознакомить с требованиями, применяемыми к массажному кабинету.

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 4 академических часа.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 4 академических часа в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Лабораторно-практические занятия	
1.	<b>Гигиенические требования для проведения массажа</b>	4	4	-	-	
1.1.	Массажный кабинет и его оборудование	2	2	-	-	

1.2.	Требования к массажисту	2	2	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-

### Содержание программы по предмету «Гигиенические требования для проведения массажа»

Тема 1. Массажный кабинет и его оборудование.

Освещение, температура воздуха и душевая комната. Разновидности стационарных профессиональных массажных столов.

Тема 2. Требования к массажисту.

Способы подготовки массажистом самого себя для проведения массажа.

Тактичность и уверенность массажиста. Кисти рук массажиста. Релаксация мышц рук и ног. Цвет кожи. Тургор кожи. Отеки. Кожные сыпи и кровоизлияния. Повреждения кожных покровов. Подкожная жировая клетчатка. Лимфатические узлы. Кровеносные сосуды. Состояние мышц. Суставы. Периферическая нервная система. Продолжительность одной процедуры массажа. Длительность курсового лечения пациентов.

#### 3.4. Учебно-тематический план по предмету «Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)»

**Цель:** Ознакомить слушателей с основными видами средств, применяемых для массажа.

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 8 академических часов.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 8 академических часов (1-2 раза в неделю).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Лабораторно-практические занятия	
<b>4.</b>	<b>Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	-	<b>2</b>	<b>Зачет</b>
4.1.	Лечебные	4	4	-	-	

	растирания					
4.2.	Терапевтические свойства и особенности эфирных масел	4	2	-	2	Зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет</b>

### Содержание программы по предмету

#### «Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)»

##### Тема 1. Лечебные растирания

Виды растираний. Подразделение смазывающих средств на группы. Средства, нормализующие гладкость кожи. Средства, понижающие гладкость кожи.

##### Тема 2. Терапевтические свойства и особенности эфирных масел.

Цитрусовые масла. Масла-основы. Смеси. Скорость проникновения эфирных масел через кожу. Терапевтические свойства эфирных масел. Общие особенности эфирных масел.

### 3.5. Учебно-тематический план по предмету «Классификация массажа»

**Цель:** Ознакомить слушателей с видами массажа.

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 16 академических часов.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 4 академических часа (1-3 раза в неделю).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Лабораторно-практические занятия	
<b>5.</b>	<b>Классификация массажа</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	-	<b>6</b>	-
5.1.	Виды массажа	6	2	-	4	Зачет
5.2.	Вибрационные аппараты	6	4	-	2	Зачет
5.3.	Музыкотерапия. Цветотерапия.	4	4	-	-	Зачет

	<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Зачет</b>
--	---------------	-----------	-----------	----------	----------	--------------

### Содержание программы по предмету «Классификация массажа»

Тема 1. Виды массажа.

Спортивный, лечебный, реабилитационный массажи. Массаж льдом (аппликация). ПеркуSSIONный, гигиенический, косметический, сегментарно-рефлекторный массаж. Аромамассаж. Требования к проведению.

Тема 2. Вибрационные аппараты.

Портативные массажеры-перкуссоры для локального массажа. Массажное кресло. Функции массажа: массаж спины, бедер, икр, циркуляционный массаж ног, специальная система релаксации.

Тема 3. Музыкотерапия. Цветотерапия.

Методы лечения и оздоровления. Массажное кресло. Функции массажа. Массаж спины, бедер, икр, циркуляционный массаж ног, специальная система релаксации.

#### 3.6. Учебно-тематический план по предмету «Приемы и техника проведения классического массажа»

**Цель:** Ознакомить слушателей с правилами проведения классического массажа.

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 16 академических часов.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 4 академических часа (1-3 раза в неделю).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Лабораторно-практические занятия	
<b>6.</b>	<b>Приемы и техника проведения классического массажа</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Зачет</b>
6.1.	Поглаживание	4	2		2	

6.2.	Растирание	4	2		2	
6.3.	Разминание	4	2		2	
6.4.	Вибрация	2	2		-	
6.5.	Ударные приемы	2	2		-	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Зачет</b>

### Содержание программы по предмету «Приемы и техника проведения классического массажа»

Тема 1. Поглаживание.

Разновидности основных приемов поглаживания: глажение. Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения. Выполнение массажных приемов.

Тема 2. Растирание.

Разновидности основных приемов растирания. Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное) растирание; обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное) растирание. Способы. Техника.

Тема 3. Разминание.

Виды разминаний: валяние, сдвигание, выжимание, щипцеобразное, сжатие, надавливание, вытяжение. Способы выполнения.

Тема 4. Вибрация.

Виды вибраций. Техника выполнения. Показания к применению.

Тема 5. Ударные приемы.

Виды и признаки. Техника выполнения. Показания к применению.

### 3.7. Учебно-тематический план по предмету «Практическое обучение»

**Цель:** Закрепить знания, умения, и навыки по профессии «Массаж».

**Категория слушателей:** Имеющие основное общее образование, среднее общее образование, среднее профессиональное образование, высшее профессиональное образование.

**Срок обучения:** 40 академических часов.

**Форма обучения:** Очная (с отрывом от производства)

**Режим занятий:** 12 академических часов в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировка, деловые игры и др.	Практические занятия	
<b>II</b>	<b>Практическое обучение</b>	<b>40</b>		-	<b>40</b>	<b>Зачет</b>

2.1.	Антицеллюлитный массаж	20			20	Зачет
2.2.	Элементы детского массажа и гимнастика	4		-	4	Зачет
2.3.	Обертывание тела	4		-	4	Зачет
2.4.	Массаж при различных патологиях	8		-	8	Зачет
2.5.	Аптечка АНТИ-ВИЧ. Разбор и практическое применение.	4		-	4	Зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>		<b>-</b>	<b>40</b>	<b>Зачет</b>

### Содержание программы по предмету «Практическое обучение»

Тема 1. Анатомо-физиологические основы массажа.

Влияние массажа на организм. Действие массажа на кожу. Действие массажа на мышцы.

Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Действие массажа на нервную систему. Нормализация функций организма. Действие массажа на дыхательную систему.

Тема 2. Гигиенические требования для проведения массажа.

Освещение, температура воздуха и душевая комната. Разновидности стационарных профессиональных массажных столов. Кисти рук массажиста. Релаксация мышц рук и ног. Цвет кожи. Тургор кожи. Отеки. Кожные сыпи и кровоизлияния. Повреждения кожных покровов. Подкожная жировая клетчатка. Лимфатические узлы. Кровеносные сосуды. Состояние мышц. Суставы. Периферическая нервная система. Продолжительность одной процедуры массажа. Длительность курсового лечения пациентов.

Тема 3. Классификация массажа.

Спортивный, лечебный, реабилитационный массажи. Массаж льдом (аппликации). ПеркуSSIONный, гигиенический, косметический, сегментарно-рефлекторный массаж. Аромомассаж. Требования к проведению. Портативные массажеры - перкуссоры для локального массажа. Массажное кресло. Функции массажа: массаж спины, бедер, икр, циркуляционный массаж ног, специальная система релаксации. Методы лечения и оздоровления. Массажное кресло. Функции массажа: массаж спины, бедер, икр, циркуляционный массаж ног, специальная система релаксации.

Тема 4. Приемы и техника проведения классического массажа.

Разновидности основных приемов поглаживания: глажение. Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения. Выполнение массажных приемов. Разновидности основных приемов растирания. Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное) растирание; обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное) растирание. Способы. Техника. Виды разминаний: валяние, сдвигание,

выжимание, щипцеобразное, сжатие, надавливание, вытяжение. Способы выполнения. Виды вибраций. Техника выполнения. Показания к применению. Виды и признаки. Техника выполнения. Показания к применению.

Тема 5. Выполнение самостоятельных работ на рабочем месте.  
(на базе АНО ВО «Академия профессионального образования «АКЦЕНТ»).

### 3. Календарно-тематический план по программе

<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1.История массажа	1.Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)	1.Классификация массажа	1. Приемы и техника проведения классического массажа
2.Анатомо-физиологические основы массажа	2.Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)	2.Классификация массажа	2. Приемы и техника проведения классического массажа
3.Гигиенические основы проведения массажа	3. Классификация массажа	3.Классификация массажа	3. Приемы и техника проведения классического массажа
<b>5 неделя</b>	<b>6 неделя</b>	<b>7 неделя</b>	<b>8 неделя</b>
1. Приемы и техника проведения классического массажа	1.Практическое занятие	1.Практическое занятие	1.Практическое занятие
2.Практическое занятие	2.Практическое занятие	2.Практическое занятие	2.Практическое занятие
3.Практическое занятие	3.Практическое занятие	3.Практическое занятие	3.Практическое занятие

### 4. Условия реализации программы

#### 5.1. Требования к организации учебного процесса

Учебные группы создаются численностью до 6 человек.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических

занятий составляет 1 академический час (45 минут). Допускается спаривание занятий, но не более двух академических часов.

## 5.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

### Кабинет №1

№ п/п	Наименование оборудования	Ед.изм.	Количество
<b>Теория</b>			
	<b>Основное оборудование:</b>		
1	Шкаф	Шт.	1
2	Стол	Шт.	3
3	Стул	Шт.	17
4	Проектор	Шт.	1
5	Экран	Шт.	1
6	Доска	Шт.	1
7	Ноутбук с возможностью выхода в интернет	Шт.	2
8	Музыкальный центр	Шт.	1
9	Принтер, картридж, бумага	Шт.	1
	<b>Средства обучения:</b>		
1	Печатные пособия (учебники и учебные пособия, рабочие тетради, раздаточный материал)		
2	Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные учебники, электронная библиотека <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> )		
3	Аудиовизуальные образовательные ресурсы (слайды, презентации, учебные фильмы на цифровых носителях Video-CD, DVD, HDD, флешки)		
	<b>Практика:</b>		
1	Ширма	Шт.	1
2	Осветительные приборы	Шт.	6
3	Стерилизатор воздуха РВБ 01/15 - 2 шт.	Шт.	2
4	Стол массажный переносной (кушетка)	Шт.	6
5	Наглядные плоскостные плакаты, иллюстрации настенные, Кутис/Дерма (мини-баннер), мышцы человека, скелет человека		
6	Демонстрационные пособия (муляжи, макеты, модели демонстрационные: иннервация человека, кровеносная система человека).		

7	Профессиональная косметика: крема, лосьоны, водоросли, шоколад...		
---	---	--	--

### **5.3. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса.**

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, при этом иметь дополнительное профессиональное образование в области «Образование и педагогика».

Преподаватели должны проходить повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года.

### **5.4. Информационное обеспечение образовательного процесса.**

1. Бруно И. Массаж мира. 10 самых лучших и современных техник в одной книге. – М.: Эксмо, 2017. – 224с.

2. Фокин, В. Н. Полный курс массажа/В. Н. Фокин.- М.: Факир, 2010.-464с.

3. Ануфриева, М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.

4. Картунов, В. А. Школа классического массажа/В. А. Картунов.- СПб.: Диля.-2010.- 144с.

## **5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.**

Оценка качества освоения учебного материала осуществляется экзаменационной комиссией в виде итогового экзамена на основе пятибалльной системы оценок по основным темам программы.

<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определения ключевых понятий и терминов; особенности воздействия массажа на процессы, происходящие в организме человека;</li> <li>-общую характеристику основных приемов массажа и их физиологическое влияние на различные органы;</li> <li>-вспомогательные средства, используемые при массаже;</li> <li>-техники выполнения основных приемов классического, антицеллюлитного, сегментарного массажа;</li> <li>-наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении 4 основных массажных приемов и способы их устранения;</li> <li>-показания и противопоказания к массажу; гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа;</li> <li>-целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа;</li> </ul> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать различные приемы массажа при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом;</li> <li>- учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике.</li> </ul>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических действий (выполнение массажа на модели, согласно заданной тематике).</p> <p>Теоретическая аттестация по билетам</p>

**6.1. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация обучающихся.**

6.1.1. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация обучающихся проводится ведущими преподавателями дисциплин с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем и разделов

учебной программы за оцениваемый период, прочности формируемых знаний, умений и навыков.

6.1.2. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся – зачет. Результатом текущего контроля, промежуточной аттестации является оценка устного ответа обучающегося, результаты практической работы, степень включенности в групповую работу и другое.

## **6.2. Итоговая аттестация обучающихся.**

6.2.1. Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью определения качества освоения обучающимися содержания учебной программы по завершении обучения.

6.2.2. Форма итоговой аттестации – экзамен.

## **6.3. Порядок проведения итогового экзамена.**

6.3.1. Итоговый экзамен по данной программе проводится для оценки уровня подготовки обучающихся по дисциплинам программы, полученные ими теоретические знания и практические навыки, а так же приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

6.3.2. Для проведения итогового экзамена создается экзаменационная комиссия из числа работников АНО ВО «Академия профессионального образования «АКЦЕНТ». Экзамен проводится по билетам в устной форме. Экзаменационные билеты включают перечень вопросов основных дисциплин. Результаты ответов проверяются членами комиссии с оценкой по 5-бальной системе.

6.3.3. Для обучающихся, не сдавших экзамен в установленные сроки по болезни или другим уважительным причинам, подтвержденные соответствующим документом, Ректор АНО ВО «Академия профессионального образования «АКЦЕНТ» устанавливает индивидуальные сроки сдачи экзамена.

6.3.4. По результатам экзамена экзаменационной комиссией составляется протокол по утвержденной форме, в котором расписываются все члены комиссии.

## **6.4. Критерии оценивания знаний и умений по предмету.**

Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по устным ответам на контрольные вопросы:

**Оценка 5 («отлично»)** выставляется при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося профессионально аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.

**Оценка 4 («хорошо»)** выставляется при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, которые обучающийся восполняет, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, что позволяет восстановить целостную картину ответа.

**Оценка 3 («удовлетворительно»)** выставляется при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа.

**Оценка 2 («неудовлетворительно»)** выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

## **6. Фонд оценочных средств**

### **7.1. Вопросы к зачету по практике массажа**

Вопросы к зачету по практике массажа включают теорию (показания/противопоказания, виды массажа), технику выполнения приемов (поглаживание, растирание, разминание, вибрация), анатомию и демонстрацию навыков. Основное внимание уделяется классическому массажу, гигиене, работе с зонами (спина, конечности) и безопасности клиента.

#### **1. История возникновения и развития массажа.**

Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему.

Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

3. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат.

Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку.

Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

5. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему.

Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

6. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на сердечно-сосудистую систему.

Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

7. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на внутренние органы, общий обмен веществ.

Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

8. Системы массажа.

Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

9. Методы массажа.

Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

10. Формы массажа.

Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

11. Классификация массажа.

Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

12. Гигиенические основы массажа.

Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

13. Организация работы массажиста.

Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

14. Показания и противопоказания к применению массажа.

Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

15. Профессиональная этика массажиста.

Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

## **7.2. Примерный перечень вопросов к итоговому экзамену.**

1. Какие способы классификации массажа Вам известны?
2. Какие виды массажа вам известны?
3. Какие виды массажа по показаниям Вам известны?
4. Какие виды массажа по способу исполнения вам известны?
5. Какой массаж называется гигиеническим?
6. Назовите показания к гигиеническому массажу;

7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?
8. Как и когда выполняется поглаживание?
9. Какие виды поглаживания Вам известны?
10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?
11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?
12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?
13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?
14. Как делается разминание?
15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?
16. Что такое вибрация?
17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?
18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?
19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?
20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?
21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?
22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?
23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?
24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?
25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?
26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?
27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?
28. Как выполняется массаж стопы?
29. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей?
30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?
31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?
32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?
33. Как выполняется массаж кисти?
34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?
35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?
36. Как выполняется классический массаж живота?
37. Что такое косметический массаж?
38. В чем отличие косметического массажа от гигиенического?
39. Какие приемы применяются при косметическом массаже?
40. Каковы условия применения пассивных движений?

41. Что такое пассивные движения?
42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?
43. Какова последовательность пассивных движений?
44. Что такое антицеллюлитный массаж?
45. Как выполняется антицеллюлитный массаж?