


**Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»**

Утверждено
педагогическим советом
БУ «Нижневартовский
социально - гуманитарный
колледж»
протокол № 95
от 31 августа 2017 года

Утверждаю
Директор БУ «Нижневартовский
социально-гуманитарный колледж»
Н.П.Коробова
приказом № 225-ОД
от 31 августа 2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование программы	Практикум «Основы оздоровительного массажа»
Вид программы	дополнительная общеобразовательная: общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения	очная
Категория обучающихся ²	Дети (<i>старшего школьного возраста до совершеннолетия</i>) и взрослые (<i>без ограничения по возрасту</i>)
Требования к уровню образования обучающихся	любые лица без предъявления требований к уровню образования
Срок освоения программы	6 месяцев
Срок освоения программы в случае обучения по индивидуальному учебному плану	6 месяцев
Количество часов всего	12 часов
Количество часов в неделю	3 часа
После освоения образовательной программы обучающемуся выдается	справка-сертификат, подтверждающая обучение по указанной программе

г. Нижневартовск

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Программа «Основы оздоровительного массажа» имеет методы лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста .

1.2. Автор программы Шарафутдинова Руфия Шамиловна

1.3. Актуальность программы. Актуальность программы в области оздоровительного массажа определяется необходимостью формирования у населения устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании методов оздоровительного массажа в организации здорового образа жизни

1.4. Педагогическая целесообразность программы. Данная программа поможет обучающимся приобрести необходимые знания, практические умения и навыки по классическому массажу, необходимые им в дальнейшей профессиональной деятельности.

1.5. Цель программы.

- Об анатомии и физиологии человеческого организма;
- Способах профилактики психосоматических заболеваний.
- Усвоить значения массажа ,и его воздействие на организм
- Овладеть основными приёмами массажа и уметь правильно применять их.

Задачи программы.

- Изучение техники основ организации и методики массажа;
- Механизмов лечебного действия массажа;
- Изучение техники и методики массажа при различных патологиях, травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата;
- Развитие умения сплотиться для выполнения поставленных творческих задач.
- Ознакомление с клиническими данными наиболее распространенных заболеваний.

1.6. Возраст и количество слушателей. Максимальный возраст – не ограничен. Количество слушателей в группе от 12 человек

1.7. Сроки реализации программы.

1 учебный год, 12 часов

1.8. Распределение часов:

Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
12	5	7	12

1.9. Формы и режим занятий, используемые образовательные технологии.

1.10. Ожидаемые результаты освоения программы.

знать:

- Общие понятия о массаже. Виды массажа. Основные приемы массажа.
- Системы, методы и классификацию массажа при заболеваниях внутренних органов. Самомассаж.
- Механизм действия и физиологического влияния масса на отдельные органы, системы и организма в целом;
- Классификацию и разновидности массажа.

уметь:

- Техникой выполнения приемов поглаживания, выжимания, разминания, растирания, вибрационные.
- Выполнять массаж при заболеваниях внутренних органов.
- Выполнять самомассаж.

1.11. Аттестация по итогам освоения программы.

(аттестация не предусмотрена)

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план программы Практикум «Основы оздоровительного массажа»

№	Раздел, тема	Виды занятий (в часах)		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1 Введение массажа		1		
1.1	Правила и гигиенические основы массажа Анатомия физиология человека.	1		1
Раздел 2 Приемы классического массажа		3.0	8	
2.1	Поглаживание	0.5	1.5	2.0
2.2	Растирание:	0.5	1.5	2.0
2.3	Разминание:	0.5	1.5	2.0
2.4	Вибрационные приемы:	0.5	1.5	2.0
2.5	Использование массажных приемов в сочетаниях.	0.5	0,5	1.0
2.6	Техника и методика массажа отдельных частей тела.	0.5	1.5	2.0

2.2. Содержание программы.

Раздел 1. Введение в массажа

Тема 1.1 Правила и гигиенические основы массажа Организация труда массажиста. Требования, предъявляемые к массажисту. Подготовка к массажу. Схема положений массируемого и показатели достаточного расслабления мышц. Требования к организации лечебного массажа. Массажные средства. Оборудование рабочего места и массажного кабинета. Нормы нагрузки массажиста. Учет и отчетность по массажу. Нормативные документы, регламентирующие работу массажиста. Анатомия физиология человека. Общие сведения о строении скелета, мышечная система человека. Строения сердечно сосудистой системы, строения нервной системы, грудной, брюшной полости,кожи.

Раздел 2.Приемы классического массажа.

Тема 2.1. Поглаживание: разновидности данного приема, методические указания к его применению.

Практическая отработка навыка.

Тема 2.2. Растирание: воздействие на организм, методические указания к применению этого приема.

Практическая отработка навыка.

Тема 2.3. Разминание: разновидности приема, методические указания к применению.

Практическая отработка навыка.

Тема 2.4. Вибрационные приемы:

практическая отработка с методическими указаниями.

Тема 2.5. Использование массажных приемов в сочетаниях.

Тема 2.6Техника и методика массажа отдельных частей тела.

Общие принципы выполнения массажа отдельных частей тела. Техника и методика массажа головы, шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, верхних и нижних конечностей, грудной области, живота.

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение курса

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы оздоровительного массажа»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству слушателей;
- рабочее место преподавателя;
- Массажная кушетка
- Валик для ног
- Валик для головы

Технические средства обучения: Телевизор и видео.

Диски DVD «Методическими материалами».

3.2. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники и их наличие в библиотеке образовательной организации:

№ п.п.	Автор, наименование учебного пособия, реквизиты	Количество имеющихся экземпляров
1	Бирюков А.А. Спортивный массаж :-М; ФиС, 2011.	

Дополнительная:

- 3.ВасичкинВ.И. Техника массажа. Справочное пособие ,- Тюмень 1992г.
- 4.Дубровский В.И. Массаж – Л.; Медицина 1985 г.
- 5.Куничев Л.А Лечебный массаж – М; Гуман. Изд.центр ВЛАДОС, 1999г.
- 6.Макаров В.А. Спортивный массаж – М; ФиС ,1975г.
- 7.Саркизов-СеразинИ.М. Спортивный массаж. – М,:ФиС 1963г.
- 8.Тюрин А.М. Васичкин В.И. Техника массажа- Л.Медицина,1986г.
- 9.Федоров В.И. Вибрационный массаж-М.;ФиС,1971г.