

**Администрация Коченевского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чистопольская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
№ 1 от 21.08.2026 г



Утверждаю
директор МКОУ Чистопольская СОШ
Рущук Е.А.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Азбука массажа для начинающих»

Срок реализации – 1 месяц

Возраст – 12-15 лет

Автор-составитель:

Терехова Любовь Николаевна

с.Чистополье
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования.

Огромная популярность массажа в наше время вполне закономерна. Проверенное веками, это замечательное средство оздоровления и повышения работоспособности, восстановления физических и душевных сил человека успешно используется в комплексе профилактических и лечебно-восстановительных методов. Более того, оно доступно каждому, кто пожелает прибегнуть к нему — в самых различных условиях, в бытовых и производственных, в туристических походах и на соревнованиях, чтобы оградить себя от возможных профессиональных заболеваний, сохранить высокую работоспособность на долгие годы. Понятно, что воспользоваться услугами профессионального массажиста с учетом рекомендаций врача было бы лучше всего. Однако можно и самому овладеть необходимыми каждому в повседневной оздоровительной практике приемами массажа и самомассажа. А в целях оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности массаж будет полезен каждому— дома и в школе, в занятиях физической культурой.

Программа курса «Азбука массажа» предназначена для учебно-методического обеспечения процесса дополнительного образования слушателей. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачетных мероприятий. Курсу «Азбука массажа» присуща практико-ориентированная направленность.

Требования к уровню образования не предъявляются. Программа адресована тем, кто заинтересован в получении знаний и практических навыков в области массажа и оздоровительных техник.

Целью является повышение интереса обучающихся к различным знаниям, изменение стиля мышления, способов общения, оценки окружающих и самооценки, повышение креативности обучающихся при решении различных проблем, как социальных, так и профессиональных; профессиональная ориентация молодых людей, адаптация в постоянно меняющихся экономических условиях. Формирование гармонично развитой, творческой личности посредством полученных умений и навыков в области массажа.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

- знакомство обучающихся с новыми материалами и технологиями в области массажа;
- расширение знаний о сферах занятости человека;
- знакомство обучающихся с профессией массажиста,
- тонкости массажного дела.

Развивающие:

- развитие личностных качеств (активность, инициативность, волю, любознательность, внимание, память, восприятие, образное и образно-логическое мышление, речь) и творческих способностей (основы творческой деятельности в целом и элементы технологического и конструкторского мышления в частности);
- формирование коллективного «Я»;

Воспитательные:

- формирование уважения к людям труда и результатам трудовой деятельности;
- расширение и обогащение личного жизненно – практического опыта обучающихся;
- развитие познавательного интереса обучающихся к массажу;

- развитие интеллектуальной инициативы;
- развитие творческого подхода к собственной деятельности;
- развитие положительной самооценки и взаимооценки;
- способствование воспитанию творческого отношения к труду, трудолюбия, целеустремлённости;
- воспитание аккуратности;
- способствование интересу к образовательному предмету и творческому общению.

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для учебных групп.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате изучения программы слушатели должны:

знать:

- о роли массажа и самомассажа как фактора оздоровления, активного средства профилактики заболеваний, сохранения работоспособности; об истории развития массажа;
- о показаниях и противопоказаниях к оздоровительному массажу; о действии массажа на организм;
- о видах массажа;
- 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, восточного массажа, наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных массажных приемов и способы их устранения; 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; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике; оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами; выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; выполнять массаж следующих областей тела: волосистой части головы, лица и шеи, верхних и нижних конечностей, спины и поясничной области, груди, живота; проводить общий массаж; проводить самомассаж.

владеть:

– представлениями 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, шведском, восточных типах); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные, наполняемость группы до 4-х человек.

Форма деятельности: практические занятия, которые включают совместную деятельность учителя и обучающихся, а также индивидуальную и групповую деятельность обучающихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Столы;
2. Стулья;
3. Маркерная доска;
4. Учебные пособия;
5. Массажный стол;

6. Атласы анатомические (плакаты);
7. Плед;
8. Одноразовые перчатки;
9. Простыни;
10. Антисептик;
11. Массажное масло.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАНЯТИЙ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Данная образовательная программа рассчитана на **2 месяца обучения** и включает:

- Теоретические основы массажа;
- Базовые знания массажа отдельных частей тела.

График занятий – 1 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок освоения программы – 17 ак. часа.

Форма обучения: очная.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекционных и практических занятий присутствует необходимый кабинет оборудованный принадлежностями для изучения учебной программы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение обучающихся программы происходит на лекциях и в процессе проведения практических занятий. Лекции ориентируют обучающихся в общих вопросах массажа, знакомят с наиболее актуальными на современном этапе частными вопросами массажа.

На лекциях используются:

- Объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающегося от преподавателя с использованием наглядных пособий, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний

- Проблемный метод, сущность которого состоит в создании/описании проблемной ситуации, её анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и её обоснования, подбора метода воздействия.
- Информационно-рецептивный (сообщение или устная информация с использованием наглядных пособий (схемы, рисунки, муляжи, таблицы, электронные материалы и др.).
- Репродуктивный или творческий – репродуктивный с использованием алгоритмов изучения конкретной темы, алгоритмов выполнения процедур и технологий массажа.
- Метод малых групп – обсуждение в учебных группах клинических ситуационных задач

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование модулей	Кол-во часов
1	Модуль 1. Теоретические основы массажа	6
2	Модуль 2. Базовые знания массажа отдельных частей тела	10
	Итоговая аттестация	1
	Всего часов:	17

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Наименование темы	1 неделя / ак.ч		2 неделя / ак.ч		3 неделя / ак.ч		4 неделя / ак.ч	
№		1	2	1	2	1	2	1	2
Модуль 1. Теоретические основы массажа									
1	Тренинг массажиста и организация его рабочего места. Показания, противопоказания и гигиена	2							
2	Виды и формы массажа.		2						

	Анатомия								
3	Массаж, физиотерапия, стресс			2					
Модуль 2. Базовые знания массажа отдельных частей тела									
4	Основные приемы массажа. Классический массаж. Сегментарный массаж.				2				
5	Массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы. Массаж верхних конечностей					2			
6	Массаж груди и живота. Массаж головы.						3		
7	Антицеллюлитный массаж.							3	
8	Итоговая Аттестация								1

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

В качестве видов контроля выделяются: текущий, итоговый. Данные виды контроля заложены в календарно-тематическом планировании.

Текущий контроль проводится на каждом занятии, итоговый - в конце обучения. Итоговый контроль осуществляется в форме тестов и проводится в конце обучения для проверки умений и навыков, полученных в рамках курса.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Занятие 1. Тренинг массажиста и организация его рабочего места.

Показания, противопоказания и гигиена.

Исторические предпосылки возникновения современного массажа. Древние века. Средние века. Эпоха возрождения. Новое время. Развитие отечественного массажа. Требования, предъявляемые к массажисту. Физическая подготовка массажиста. «Золотые руки». Упражнения на осязание. Психология общения. Этика массажиста. Первый сеанс. Техническое мастерство. Профилактика заболеваний. Заболевания сердечно-

сосудистой системы. Заболевания органов дыхания. Заболевания нервной системы. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов пищеварения. Противопоказания. Гигиена. Деонтология массажиста.

Занятие 2. Виды и формы массажа. Анатомия.

Методы классификации массажа. Виды массажа (классификация по цели): спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Формы массажа: массаж, выполняемый массажистом; массаж, выполняемый двумя массажистами; взаимный массаж, самомассаж. Методы массажа: ручной, ножной, аппаратный, комбинированный, баночный, массаж ложками, массаж камнями, массаж льдом. Костная система. Скелет туловища. Скелет конечностей: кости верхних конечностей, кости нижних конечностей. Суставная система. Соединения костей. Суставы. Мышцы головы. Мышцы шеи. Мышцы туловища. Мышцы груди. Мышцы живота. Мышцы спины. Поверхностные мышцы спины. Мышцы верхних конечностей. Мышцы плечевого пояса. Мышцы плеча. Мышцы-сгибатели плеча. Разгибательные мышцы плеча. Мышцы предплечья. Мышцы кисти. Мышцы нижних конечностей. Мышцы таза. Внешние мышцы таза. Мышцы бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы. Мышцы подошвы.

Занятие 3. Массаж, физиотерапия, стресс.

Методика проведения баночного массажа. Вакуумный массаж. Основной механизм и важнейшие принципы вакуумной терапии. Показания и противопоказания к вакуумному массажу. Стресс с точки зрения современной традиционной медицины. Стресс как состояние организма. Факторы стресса. Семь правил профилактики стресса. Нейроструктурирующий седативный массаж. Точки воздействия – триггеры. Антистрессовый массаж.

Занятие 4. Основные приемы массажа. Классический массаж. Сегментарный массаж.

Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Пассивное движение в суставах. Анатомия костей и мышц спины. Классический массаж спины: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание. Теория сегментарного строения тела человека. Значение сегментарного массажа. Дозировка массажа. Выявление рефлекторных изменений. Техника сегментарного массажа. План проведения.

Занятие 5. Массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы. Массаж верхних конечностей.

Роль подошв и свода стопы. Анатомия нижних конечностей. Классический массаж нижних конечностей: поглаживание всей нижней конечности, массаж стопы с использованием всех манипуляций, массаж голеностопного сустава, массаж голени, массаж коленного сустава, массаж бедра, массаж тазобедренного сустава, вытягивание и вибрация всей нижней конечности. Заболевания стоп. Массаж стоп. Анатомия верхних конечностей (повторение). Методика проведения массажа кистей рук. Поглаживание. Пассивное приведение в движение мелких суставов кисти. Массаж лучезапястного сустава. Поглаживание лучезапястного сустава. Растирание лучезапястного сустава. Завершение массажа кисти и лучезапястного сустава. Методика проведения массажа предплечья. Поглаживание. Растирание. Разминание. Массаж локтевого сустава. Методика проведения массажа плеча. Поглаживание. Растирание. Методика проведения массажа плечевого сустава. Пассивное приведение в движение плечевого сустава.

Занятие 6. Массаж груди и живота. Массаж головы.

Массаж грудной клетки. Анатомия грудной клетки (повторение). Растяжение плеч. Поглаживание грудной клетки. Растирание грудной клетки. Разминание грудной клетки. Массаж живота. Анатомия мышц живота (повторение). Методика проведения массажа живота. Поглаживание живота. Круговое надавливание на мышцы живота. Растирание живота. Закручивание мышц живота. Разминание. Строение черепа. Значение массажа головы. Массаж

лица. Массаж ушных раковин. Массаж области шеи. Массаж волосистой части головы. Массаж против морщин. Массаж для снятия усталости глаз. Массаж лица. Противопоказания к массажу.

Занятие 7. Антицеллюлитный массаж.

Основы рационального питания. Этиология и патогенез целлюлита. Механизм формирования целлюлита. Антицеллюлитная программа. Методика антицеллюлитного массажа по Сильви Маке. Тайский антицеллюлитный массаж. Теоретические основы питания. Питательные вещества. Углеводы. Содержание сахара в крови. Белки. Источники белков. Виды белков. Жиры. Виды жиров. Витамины. Минералы. Клетчатка. Энергия. Энергетическая потребность организма. Специальные диеты. Сбалансированная диета.

Занятие 8. Итоговая Аттестация.

Проведение итоговой аттестации в форме теста.

1. Что вызывают массажные приёмы, воздействуя на лимфо- и кровотоки (три верных ответа)?

- а) воздействие на местный лимфоток
- б) приток крови к массируемому участку
- в) замедление лимфообразования и лимфоотока
- г) расширение капилляров
- д) сужение капилляров
- е) ухудшение перераспределения крови

2. Как происходит выполнение массажных движений?

- а) по ходу нервов
- б) по ходу мышц
- в) по ходу лимфо- и кровообращения

3. Какие есть основные приемы массажа?

- а) поглаживание
- б) растирание, разминание
- в) вибрация
- г) все вышеперечисленное

4. От чего зависит результат воздействия массажа на организм человека?

- а) половой принадлежности массируемого
- б) продолжительности массажа
- в) особенностей жировых отложений массируемого
- г) преобладания процессов возбуждения или торможения в центральной нервной системе
- д) характера массажных приемов

5. В каком виде проявляется гуморальный фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм?

- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов
- б) растягивания, смещения, давления, приводящих к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости

6. Как действует глубокое поглаживание?

- а) Увеличивает скорость движения крови и лимфы;
- б) Успокаивающе действует на ЦНС (центральную нервную систему);
- в) Уменьшает боль;
- г) Усиливает процесс возбуждения ЦНС.

7. В каких областях поглаживание оказывает выраженное действие на внутренние органы?

- а) В области волосистой части головы;
- б) В области крестца;
- в) В Зонах Захарьина-Геда.

8. Сила давления при массаже тем больше, чем:

- а) Больше угол между рукой массажиста и массируемой тканью;
- б) Острее угол между рукой массажиста и массируемой тканью.

9. Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию?

- а) Спиралевидное;
- б) Пиление;
- в) Гребнеобразное;
- г) Зигзагообразное.

10. На что больше действует разминание?

- а) на кожу;
- б) на мышцы;
- в) на соединительную ткань;
- г) на надкостницу.

11. С чего начинают процедуру массажа при последствиях перелома костей верхних конечностей?

- а) Верхнегрудного отдела позвоночника;
- б) Зоны перелома;
- в) Дистальные зоны перелома;
- г) Вибрационного массажа по гипсовой повязке.

12. В чем проявляется энерготропное действие массажа?

- а) в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ
- б) в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе

г) в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна

13. Что является целью предварительного (мобилизационного) массажа?

- а) восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления
- б) функциональное лечение и восстановление физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках
- в) подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса вработываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата

14. В какой ситуации применяется перкуссионный массаж?

- а) при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения
- б) при возникновении тяжелых травм, при которых может остановиться сердце, прекратиться дыхание
- в) при бронхитах и пневмониях для улучшения крово-, лимфообращения, улучшения легочной вентиляции

15. На чем основано действие вибромассажа?

- а) на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством аппарата
- б) на наполнении аппарата, в котором находится массируемый воздухом с последующим его отсасыванием

16. Что такое поглаживание?

- а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого
- б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

г) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

17. Что такое поколачивание?

а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

18. Что такое разминание?

а) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

19. Что такое растирание?

а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого

б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях

в) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

20. Что делают массажные движения?

- а) по ходу лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам
- б) по направлению от лимфатических узлов к периферии

Ответы:

- 1 – А,Б,Г
- 2 - В
- 3 - Г
- 4 – Б,Г,Д
- 5 - А
- 6 - А
- 7 - В
- 8 - А
- 9 - Б
- 10 - Б
- 11 - А
- 12 - Г
- 13 - В
- 14 - В
- 15 - А
- 16 - Г
- 17 - А
- 18 - В
- 19 - Б
- 20 - А

Критерии оценивания:

Ответ обучающегося оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «незачтено», которые выставляются по следующим критериям.

- Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, набравший 60 % и более правильных ответов за тест.

- Оценки «незачтено» заслуживает обучающийся, набравший менее 60 % правильных ответов за тест.

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.