

Частное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
Ставропольский краевой образовательный центр «Знание»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ЧОУ ДПО СКОЦ «Знание»  
\_\_\_\_\_ В.А. Братусина  
«10» января 2019 г.

**Учебный план  
на 2018 учебный год  
по программе «Оздоровительный массаж»**

| №        | Содержание   | Количество часов |                       |                      |
|----------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
|          |  | Всего часов      | Теоретические занятия | Практические занятия |
| <b>1</b> | <b>Тема 1. Введение</b>  | <b>2</b>         | <b>2</b>              | -                    |
|          | Содержание курса и методика проведения занятий<br>История возникновения и развития массажа Современное положение массажа в жизни человека  |                  |                       |                      |
| <b>2</b> | <b>Тема 2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм</b>  | <b>4</b>         | <b>2</b>              | <b>2</b>             |
|          | Краткие анатомо-физиологические сведения об организме человека<br>Сущность и механизм действия массажа на организм<br>Воздействие массажа на нервную систему<br>Воздействие массажа на опорно-двигательный аппарат<br>Воздействие массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку<br>Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую системы |                  |                       |                      |

|               |   |           |          |           |
|---------------|---|-----------|----------|-----------|
|               | Воздействие массажа на внутренние органы и общий обмен веществ  |           |          |           |
| <b>3</b><br>. | <b>Тема 3. Системы, методы, формы и классификация массажа</b>   | <b>3</b>  | <b>2</b> | <b>1</b>  |
|               | Системы массажа<br>Методы массажа<br>Формы массажа<br>Классификация массажа   |           |          |           |
| <b>4</b><br>. | <b>Тема 4. Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к его применению</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b> | <b>1</b>  |
|               | Требования к помещению и инвентарю<br>Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому<br>Показания и противопоказания к проведению (применению) массажа   |           |          |           |
| <b>5</b><br>. | <b>Тема 5. Приемы и техника оздоровительного классического массажа</b>  | <b>9</b>  | <b>4</b> | <b>5</b>  |
|               | Характеристика массажных движений<br>Классификация приемов классического массажа<br><i>Поглаживание</i> Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема<br><i>Растирание</i> Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема<br><i>Разминание</i> Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема<br><i>Вибрация</i> Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема. |           |          |           |
| <b>6</b><br>. | <b>Тема 6. Локальный массаж.</b>  | <b>26</b> | <b>6</b> | <b>20</b> |
|               | Массаж спины<br>Массаж верхних конечностей  |           |          |           |

|   |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Массаж нижних конечностей<br>Массаж живота<br>Массаж грудного отдела<br>Массаж головы<br>Массаж стопы<br>Массаж шейного отдела<br>Общий массаж<br>Профессиональная этика массажиста |           |           |           |
| Итоговая аттестация зачет   | <b>3</b>  |           | <b>3</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>50</b> | <b>18</b> | <b>29</b> |

План разработал

С.Н. Карпухин

