

*Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования «Воронежская школа массажа»
(АНО ДПО «Воронежская школа массажа»)*

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АНО ДПО «Воронежская школа массажа»



Проскуряков И.А.
«11» января 2022 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Массажист широкого профиля»
(наименование программы)

№ п/п	Наименование разделов, тем и дисциплин	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции и	Практические занятия	
1	Анатомо-физиологические основы массажа	6	6	-	-
1.1	Строение кожи человека	0,5	0,5	-	-
1.2	Мышечная система	3	3	-	-
1.3	Строение сердечно-сосудистой системы, нервной системы	1	1	-	-
1.4	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата	1	1	-	-
1.5	Физиологические основы массажа	0,5	0,5	-	-
2	Гигиенические основы проведения массажа.	3	3	-	-
2.1.	Санитарно-гигиенические требования к организации рабочего места.	0,5	0,5	-	-
2.2	Требования к помещению и инвентарю	0,5	0,5	-	-
2.3	Требования к массажисту. Упражнения для рук, соблюдение гигиенических правил и норм	1	1	-	-
2.4	Требования к пациенту. Соблюдение гигиены.	0,5	0,5	-	-
2.5	Смазывающие средства	0,5	0,5	-	-
3	Виды, системы и классификация массажа	2	2	-	-
3.1	Виды массажа (лечебный, спортивный, детский, гигиенический, оздоровительный)	0,5	0,5	-	-
3.2	Системы массажа (Шведская, Финская, Русская, Восточная)	0,5	0,5	-	-
3.3	Классификация методов массажа (Ручной классический, аппаратный, комбинированный)	0,5	0,5	-	-
3.4	Физиологическое действие массажа на организм человека	0,5	0,5	-	-
4	Показания и противопоказания к проведению массажа	2	2	-	-
4.1	Показания к массажу	1	1	-	-

4.2	Противопоказания к массажу	1	1	-	-
5	Приемы классического массажа	20	2	18	экзамен
5.1	Поглаживание	5	0,5	4,5	-
5.2	Растирание	5	0,5	4,5	-
5.3	Разминание	5	0,5	4,5	-
5.4	Вибрационные и ударные приемы	5	0,5	4,5	-
6	Массаж волосистой части головы и воротниковой зоны	2	-	2	-
6.1	Массаж волосистой части головы	1	-	1	-
6.2	Массаж шеи и воротниковой зоны	1	-	1	-
7	Техника и методика выполнения массажа отдельных частей тела. Общий массаж	19	2	17	экзамен
7.1	Массаж спины	4	1	3	-
7.2	Массаж воротниковой области	4	1	3	-
7.3	Массаж ягодичной области и тазобедренных суставов	1,5	-	1,5	-
7.4	Массаж нижних конечностей	3	-	3	-
7.5	Массаж верхних конечностей	3	-	3	-
7.6	Массаж грудной клетки	2	-	2	-
7.7	Массаж живота	1,5	-	1,5	-
8	Перкуссионный массаж	4	1	3	-
8.1	Техника массажа	2	1	1	-
8.2	Перкуссионный массаж на отдельных областях тела	2	-	2	-
9	Периостальный массаж	4	1	3	-
9.1	Техника массажа	2	1	1	-
9.2	Периостальный массаж на отдельных областях тела	2	-	2	-
10	Сегментарно-рефлекторный массаж	10	1,5	8,5	экзамен
10.1	Сегментарное строение тела	1	1	-	-
10.2	Дозировка массажа	0,5	0,5	-	-
10.3	Техника и методика сегментарно-рефлекторного массажа	8,5	-	8,5	-
11	Массаж при сколиозах	5	1	4	-
11.1	Определение сколиоза	1	1	-	-
11.2	Отличие от нарушенной осанки	1	-	1	-
11.3	Особенности лечения	2	-	2	-
11.4	Профилактика	1	-	1	-
12	Основы ЛФК	4	1	3	-
12.1	Подбор упражнений	1	1	-	-
12.2	Гимнастические упражнения при наиболее распространенных заболеваниях	3	-	3	-
13	Медовый массаж	3	1,5	1,5	-
13.1	Аллергопроба на мед	0,5	-	0,5	-
13.2	Показания и противопоказания	1	1	-	-
13.3	Методика использования меда в лечебном и эстетическом массаже	0,5	0,5	-	-
13.4	Техника выполнения медового массажа	1	-	1	-
14	Баночный массаж	3	1	2	-
14.1	Схема баночного массажа	0,5	0,5	-	-
14.2	Показания и противопоказания	1	0,5	0,5	-
14.3	Методика проведения вакуумного массажа	1	-	1	-
14.4	Дезинфекция и стерилизация	0,5	-	0,5	-
15	Точечный массаж	2	0,5	1,5	-

15.1	Основы точечного массажа	0,5	0,5	-	-
15.2	Техника выполнения и использования методики точечного массажа	1	-	1	-
15.3	Подбор точек при различных заболеваниях	0,5	-	0,5	-
16	Криомассаж (массаж льдом)	2	1	1	-
16.1	Показания и противопоказания	1	1	-	-
16.2	Техника и методика выполнения массажа	1	-	1	-
17	Частные методики и техника лечебного массажа	5	3,5	1,5	-
17.1	Массаж при заболеваниях обмена веществ	0,5	0,5	-	-
17.2	Массаж при заболевании дыхательной системы	0,5	-	0,5	-
17.3	Методика массажа при заболевании пневмонией	0,5	0,5	-	-
17.4	Методика массажа при эмфиземе легких	0,5	0,5	-	-
17.5	Методика массажа при ожогах и отморожениях	0,5	0,5	-	-
17.6	Методика массажа при переломах	1	-	1	-
17.7	Массаж при заболеваниях органов пищеварения	0,5	0,5	-	-
17.8	Методика массажа при вегетососудистой дистонии	0,5	0,5	-	-
17.9	Методика массажа при растяжении связок суставов	0,5	0,5	-	-
18	Приспособления используемые при массаже	1	0,5	0,5	-
18.1	Техника и методика массажа с помощью приспособлений	0,5	-	0,5	-
18.2	Преимущества и недостатки приспособлений в массаже	0,5	0,5	-	-
19	Применение масел, мазей и растирок в массаже	1	1	-	-
19.1	Использование масел и кремов в лечении различных заболеваний	0,5	0,5	-	-
19.2	Показания и противопоказания	0,5	0,5	-	-
20	Итоговая аттестация	6	2	4	тест
	Итого	104	32	72	