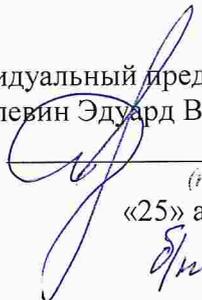


**Индивидуальный предприниматель Пелевин Эдуард Владимирович**

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Пелевин Эдуард Владимирович  
  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
«25» апреля 2023 г.  


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Косметический массаж тела»**

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Косметический массаж тела» (далее – программа) составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

### 1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы

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, в спортивной практике. 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.

### 1.3. Направленность программы, ее цель и задачи

Программа представляет собой комплексную дополнительную образовательную услугу, направленную на получение знаний и навыков в области массажа.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

**Цель программы:** повышение интереса обучающихся к различным знаниям, профессиональная ориентация молодых людей, адаптация в постоянно меняющихся экономических условиях. Удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании. Формирование гармонично развитой личности посредством полученных умений и навыков в области массажа.

#### **Основные задачи программы:**

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).

*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.

#### **1.4. Требования к категории обучающихся**

Содержание курса ориентировано на следующую целевую аудиторию: лица от 18 лет, желающие получить знания по основам массажа.

#### **1.5. Общая характеристика программы**

Программа рассчитана на 60 часов аудиторной нагрузки. Структура курса предусматривает лекции и практические занятия.

На лекциях раскрываются основные теоретические понятия, практически занятия направлены на закрепление теоретических знаний.

Структура образовательной программы включает комплекс разделов:

- Теоретическое обучение:
  - Санитария и гигиена
  - Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц
  - Материаловедение
  - Косметический массаж тела либо его отдельных частей
- Практическое обучение:
  - Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей
- Итоговый контроль

#### **1.6. Принципы обучения по программе**

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип вариативности и вариантности;
- принцип комплексного подхода.

#### **1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе образовательной программы и регламентируется расписанием занятий.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение 10 учебных дней.

Формы реализации программы и режим занятий. Занятия реализуются в очной форме, посредством проведения лекций и практических занятий.

Порядок организации занятий:

- продолжительность занятий – 6 академических часов в день, 5 дней в неделю.

Материально-техническая база. Занятия проводятся в аудитории ИП Пелевина Эдуарда Владимировича, оснащенной необходимым для организации образовательного процесса оборудованием:

- Кушетка массажная стационарная -2 шт.
- Доска маркерная белая -1 шт.
- Стулья – 10 шт.
- Стол преподавателя -1 шт.
- Рециркулятор воздуха - 1 шт.
- Ноутбук Huawei – 1 шт
- Учебное наглядное пособие (муляж) «Скелет человека» -1шт.
- Учебное пособие «Плакат по массажу» - 4 шт.
- Шкаф д/оборудования и учебно-методических пособий -1 шт.
- Массажные масла, кремы- 10 шт.
- Аптечка -1 шт.

**Педагогические кадры.** Реализация Программы обеспечивается педагогическими кадрами в соответствии с требованиями части 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

### 1.8. Планируемые результаты обучения

В результате изучения программы слушатели должны:

**уметь:**

Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности

Производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов

Производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места

Использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации

Соблюдать технологии выполнения пластического, гигиенического, спа-массажа тела либо его отдельных частей

Применять различные косметические средства при выполнении косметического массажа тела либо его отдельных частей

**знать:**

Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов

Состав и свойства косметических средств и используемых материалов

Нормы расхода косметических средств и используемых материалов

Основы анатомии, физиологии кожи и мышц

Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи  
 Возрастные особенности кожи  
 Виды косметического массажа, показания и противопоказания  
 Технология выполнения пластического, гигиенического массажа тела либо его отдельных частей, спа-массажа.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Косметический массаж тела»

Форма обучения: очная  
 Нормативный срок освоения 60 часов.

№ п/п	Учебные модули	Всего часов	Форма промежуточной аттестации
<b>1.</b>	<b><i>Теоретическое обучение</i></b>		
1.1.1.	Санитария и гигиена	4	зачет
1.1.2.	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц	5	зачет
1.1.3.	Материаловедение	5	зачет
1.1.4.	Косметический массаж тела либо его отдельных частей	12	зачет
<b>2.</b>	<b><i>Практическое обучение</i></b>		
2.1.	Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей	32	зачет
	Итоговый контроль	2	<i>Зачет</i>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60</b>	

## 3. Рабочая программа

### ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

#### 1.1.1 Санитария и гигиена

№ темы	Название темы	Кол часов
1	Санитарно-гигиенический режим косметических услуг	1
2	Микробиология и эпидемиология	1
3.	Дезинфекция и стерилизация	1

	Зачет	1
	Итого:	4

### **Тема 1. Санитарно-гигиенический режим косметических услуг**

1.1. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих косметические услуги.

1.2. Техника безопасности.

1.3. Правила оказания первой помощи.

### **Тема 2. Микробиология и эпидемиология**

2.1. Микробиология как наука. Понятие о микроорганизмах и их жизнедеятельности.

2.2. Основы эпидемиологии. Профилактика и борьба с инфекцией.

### **Тема 3. Дезинфекция и стерилизация**

3.1. Дезинфекция и стерилизация. Общее понятие. Основные и современные методы и средства дезинфекции, предстерилизационной очистки (ПСО) и стерилизации инструментов, используемых в салонах красоты. Правила обработки и утилизации одноразового инструментария. Правила обработки многоразового инструмента. Правила приготовления рабочих растворов для осуществления стерилизации и дезинфекции инструмента. Режимы приготовления рабочих растворов. Современные аппараты (стерилизаторы). Типы. Характеристика.

#### **1.1.2. Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц**

№ темы	Название темы	Кол часов
1	Строение и функции кожи и ее придатков	1
2	Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи. Возрастные особенности кожи.	1
3.	Классификация мышечной ткани, строение мышечной ткани	2
	Зачет	1
	Итого:	5

### **Тема 1. Строение и функции кожи и ее придатков**

1.1. Строение кожи: Эпидермис. Дерма. Гиподерма. Придатки кожи (потовые, сальные железы, ногти, волосы).

1.2. Функции кожи: Защитная функция. Терморегуляторная. Выделительная. Рецепторная.

### **Тема 2. Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи. Возрастные особенности кожи.**

2.1. Понятие о высыпных элементах и патологических состояниях кожи;

2.2. Механизмы образования кожных сыпей, их внешний вид;

2.3. Возрастные особенности кожи, связанные с ее функциями. Зависимость возрастных особенностей кожи от внешних и внутренних факторов.

### **Тема 3. Классификация мышечной ткани, строение мышечной ткани**

3.1. Классификация мышечной ткани.

3.2. Строение мышечной ткани.

#### **1.1.3. Материаловедение**

№ темы	Название темы	Кол часов
1	Состав и свойства косметических средств и используемых материалов. Нормы расхода косметических средств и используемых материалов	2
2	Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов	2
	Зачет	1
	Итого:	5

#### **Тема 1. Состав и свойства косметических средств и используемых материалов. Нормы расхода косметических средств и используемых материалов**

1.1. Отдушки, эмульгаторы, консерванты, спирт, эоленты, натуральные масла, минеральные масла, парафин, глицерин, пропилен гликоль.

1.2. Нормы расхода и хранение используемых средств. Профессиональные материалы и парфюмерно-косметические средства для косметологических работ их состав и свойства, консистенция, текстура: жидкости для демакияжа, маски, пилинги, ампульные концентраты, тоники, крема, косметические гели и молочко. Приемы и методы тестирования косметики. Запрещенные компоненты. Побочные действия от

косметических средств. Правила размещения на рабочем столе, правила применения и хранения, нормы расхода на одну процедуру. Обзор рынка декоративной косметики.

#### **Тема 2. Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов**

2.1. Устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов

#### **1.1.4. Косметический массаж тела либо его отдельных частей**

№ темы	Название темы	Кол часов
1	Виды косметического массажа, показания и противопоказания	2

2	Технология выполнения пластического, гигиенического массажа тела либо его отдельных частей, спа-массажа	8
	Зачет	2
	Итого:	12

### **Тема 1. Виды косметического массажа, показания и противопоказания**

1.1. Виды косметического массажа.

1.2. Анатомические особенности строения человека, влияющие на массаж. Основные группы мышц тела человека. Воздействие массажа на организм. Основные показания и противопоказания к проведению косметического массажа.

### **Тема 2. Технология выполнения пластического, гигиенического массажа тела либо его отдельных частей, спа-массажа**

2.1. Основные правила и последовательность проведения массажа тела человека. Основные приемы массажа и массажные движения (поглаживание, растирание, разминание, вибрация). Массажные линии.

2.2. Технология выполнения пластического массажа тела либо его отдельных частей.

2.3. Технология выполнения гигиенического массажа тела либо его отдельных частей.

2.4. Технология выполнения спа-массажа.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1. Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей**

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей	32
	Итого:	32

### **Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей**

2.1. Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов

2.2. Оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметического массажа тела либо его отдельных частей

2.3. Подбор профессиональных средств и препаратов для косметического массажа тела либо его отдельных частей

2.4. Выполнение различных видов косметического массажа тела либо его отдельных частей

## **4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы с привязкой к календарным датам (по мере формирования групп).

Срок освоения программы 10 дней (60 академических часов). Начало обучения – по мере набора групп. Примерный режим занятий – 6 часов в день.

№ п/п	Наименование темы	Дни проведения занятий											
		Вид уч. занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Санитария и гигиена	Лекции	4										
2.	Основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц	Лекции	2	3									
3.	Материаловедение	Лекции		3	2								
4.	Косметический массаж тела либо его отдельных частей	Лекции			4	6	2						
5.	Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей	Практика					4	6	6	6	6	6	4
	Итоговый контроль												2

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

по Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Косметический массаж тела»

#### **БИЛЕТ № 1**

1. Понятие о массаже. Школы массажа. Формы.
2. Виды поглаживания. Вспомогательные приемы.
3. ПРАКТИКА: техника массажа воротниковой зоны.

#### **БИЛЕТ № 2**

1. Виды, классификация массажа.

2. Методика лимфодренажного поглаживания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа мышц спины.

### **БИЛЕТ № 3**

1. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние массажа на кожу, кровеносную и лимфатическую системы.
2. Отличие приема поглаживания от растирания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа пояснично-крестцовой области.

### **БИЛЕТ № 4**

1. Нормативно-регламентирующие документы, норма нагрузки массажиста.
2. Перечислить приемы растирания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа передней поверхности грудной клетки.

### **БИЛЕТ № 5**

1. Санитарно-гигиенические основы массажа (требования к площади, температурному режиму, освещению и т.д. кабинета массажа).
2. Приемы разминания на плоских мышцах.
3. ПРАКТИКА: техника массажа живота.

### **БИЛЕТ № 6**

1. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажного кабинета.
2. Приемы разминания на конечностях.
3. ПРАКТИКА: техника массажа пальцев, кисти и лучезапястного сустава.

### **БИЛЕТ № 7**

1. Санитарно-гигиенические основы. Требования к массажисту (технический, психологический аспект), личная гигиена.
2. Физиологическое влияние разминания на мышцы и сумочно-связочный аппарат.
3. ПРАКТИКА: техника массажа предплечья, плеча и плечевого сустава.

### **БИЛЕТ № 8**

1. Влияние массажа на нервную систему и обмен веществ.
2. Методические указания к выполнению приемов вибрации.
3. ПРАКТИКА: техника массажа волосистой части головы.

### **БИЛЕТ № 9**

1. Абсолютные противопоказания к массажу.
2. Приемы непрерывной вибрации, физиологическое действие на мышечно-связочный аппарат.
3. ПРАКТИКА: техника массажа передней поверхности нижней конечности.

### **БИЛЕТ № 10**

1. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа на позвоночнике и лопатках.
2. Физиологическое действие прерывистой вибрации.
3. ПРАКТИКА: техника массажа волосистой части головы.

## 6. Список использованной литературы

### Основные источники:

1. Дерматовенерология. Атлас : учеб. пособие / А.Н. Платонова, А.Л. Бакулев, С.Р. Утц. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017;
2. Хомутов А.Е., Крылова Е.В., Копылова С.В. Анатомия человека. Миология с основами биомеханики. Учебное пособие. Часть П. Нижний Новгород: Изд-во ННГУ. 2019;
3. Руководство по классическому, детскому и спортивному массажу [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие: текстовое учебное электронное издание на компакт-диске / сост. М. Л. Берговина ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Сыктыв. гос. ун-т им. Питирима Сорокина». – Электрон. текстовые дан. (1,0 Мб). – Сыктывкар: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2017;
4. Научно-практический методический журнал «Эстетика тела. Массаж» № 1/2009;
5. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения : учебник для нач. проф. образования / Г.М.Шеламова. — 11-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013;
6. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп./- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004;
7. Нуруллина Г. Н. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И ПРОЦЕССЫ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ. Учебное пособие— М. Издательство Перо, 2019;

### Интернет-ресурсы:

<https://www.massage.ru/>  
<https://spaprofessional.su/>  
<http://spamedia.ru/>