

Индивидуальный предприниматель Шнуркова Юлия Владимировна
ОГРНИП: 323547600152671
(«Школа красоты Magicbeauty»)



Утверждаю

Шнуркова Ю.В.
12.01.2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ»
(20 академических часов)**

Направленность программы: художественная

Новосибирск, 2026

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Календарный учебный график
6. Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на получение новой компетенции: выполнение классического массажа различных зон тела.

Категория обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: без требований к уровню образования и возрасту.

Краткая характеристика группы: Обучение индивидуальное, либо в малой группе (до 2 человек) для обеспечения индивидуального подхода.

Трудоемкость освоения и срок реализации программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 20 академических часов. Обучение рассчитано на 8 календарных дней.

Формы и режим занятий: Очная форма обучения.

Продолжительность занятий – 45 минут. Режим занятий включает в себя лекции, практикумы, дискуссии, практические занятия, беседы, консультации.

Количество часов, отводимых на изучение отдельных модулей (разделов, тем) программы, последовательность их изучения в случае необходимости можно изменять в пределах общего количества учебного времени.

Основной принцип обучения - «теория через практическое дело». Беседы с элементами лекции, мастер–классы сочетаются с постоянной практической отработкой умений и навыков.

Программа построена таким образом, что: Каждое занятие делится на логически завершённые части, последовательно реализуемые в ходе занятия. Каждая тема опирается на необходимость знания для реализации практического задания.

Каждое занятие строится по схеме:

- а) установление объекта изучения,
- б) изложение основания теории вопроса,
- в) раскрытие инструментария изучения вопроса,
- г) объяснение и обсуждение следствия вопроса,
- д) определение границ применения данного знания или навыка.

В конце каждого занятия предусмотрено обобщение и систематизация знаний.

Личностно-ориентированный подход к образованию с использованием здоровьесберегающих технологий способствует сохранению и укреплению физического и социального здоровья обучающихся.

Формы аттестации: экзамен в форме самостоятельной практической работы под наблюдением преподавателя.

Итоговый документ: при успешном освоении программы обучения оформляется сертификат о прохождении курса.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: формирование у обучающихся системы практически-ориентированных знаний и навыков в области осуществления процедур классического массажа различных зон тела.

Данная программа как часть системы дополнительного образования направлена на:

Развитие креативного мышления и художественного восприятия.

Освоение новых способов самостоятельной творческой деятельности.

Формирование у обучающегося готовности к оказанию профессиональных услуг в качестве мастера классического массажа.

Задачи программы:

Образовательные:

сформировать у обучающихся систему практически-ориентированных знаний и навыков в области проведения процедуры классического массажа;

ознакомить с ключевыми понятиями, терминами, анатомо-физиологическими основами воздействия массажа на организм;

научить технике выполнения основных приемов классического массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) для различных областей тела; изучить показания, противопоказания, гигиенические нормы и требования к организации рабочего места для проведения сеанса классического массажа.

Развивающие:

развить познавательные способности, аналитическое мышление и умение творчески применять полученные знания на практике;

сформировать навыки самостоятельной работы, самоанализа и коррекции ошибок при выполнении массажных техник;

способствовать развитию мелкой моторики, тактильной чувствительности и координации движений, необходимых для профессионального выполнения классического массажа;

расширить кругозор в области современных методов и средств, используемых в практике классического массажа.

Воспитательные:

воспитать ответственное и профессиональное отношение к будущей деятельности, соблюдение этических норм и требований безопасности;

сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни, поддержанию физической активности и заботы о собственном здоровье;

способствовать развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде и выстраивать доверительные отношения с клиентом;

воспитать уважение к профессии, стремление к профессиональному самоопределению и продолжению образования в сфере классического массажа.

1.3. Нормативно-правовое обеспечение

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон № 99-ФЗ от 04.05.2011 «О лицензировании отдельных видов деятельности»;

Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 N 1490 (ред. от 28.07.2021) "О лицензировании образовательной деятельности" (вместе с "Положением о лицензировании образовательной деятельности");

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629

Профессиональный стандарт Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 декабря 2014 г. N 1069н)

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающийся должен знать:

определения ключевых понятий и терминов;

особенности воздействия массажа на процессы, происходящие в организме человека;

общую характеристику основных приемов классического массажа и их физиологическое влияние на различные органы;

вспомогательные средства, используемые при массаже;

техники выполнения

основных приемов массажа;

наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных массажных приемов и способы их устранения;

показания и противопоказания к массажу;

гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа;

Обучающийся должен уметь:

правильно использовать различные приемы классического массажа;

учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике;

квалифицированно проводить классический массаж

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство с предметом	1	-	1
2	Основные приемы массажа (нижние конечности)	1	5	6
3	Основные приемы массажа (верхние конечности)	1	4	5
4	Основные приемы массажа (грудная клетка, живот, голова)	1	4	5
5	Промежуточная аттестация (практическая работа)	-	3	3
	Итого	4	16	20

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1: Знакомство с предметом	Теория (1 часа): Организация рабочего места для выполнения услуг по классическому массажу. Техника безопасности. Санитарно-гигиенические требования к процедуре. Необходимое оборудование для выполнения процедур. Противопоказания. Гигиена. Методы классификации массажа. Виды, формы и методы массажа.
-----------------------------------	---

	<p>Анатомия: Костная система. Суставная система. Мышцы</p> <p>Продвижение своего бизнеса, как найти клиента и не потерять его.</p>
<p>Занятие 2: Основные приемы массажа (нижние конечности)</p>	<p>Теория (1 час): Приемы классического массажа. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Пассивное движение в суставах. Массаж нижних конечностей: стоп, голеностопного сустава, голени, коленного сустава, бедра, тазобедренного сустава, вытягивание и вибрация всей нижней конечности.</p> <p>Практика (5 часов) на 2-х моделях: Отработка и закрепление техники выполнения основных приемов классического массажа на нижних конечностях: Массаж нижней конечности на примере правой ноги; Массаж нижней конечности на примере левой ноги с акцентом на стопу и голеностоп. Работа на приглашенной модели или в парах (обучающийся – модель) с последующей сменой ролей. Каждый обучающийся отрабатывает приемы, выступая в роли массажиста.</p>
<p>Занятие 3: Основные приемы массажа (верхние конечности)</p>	<p>Теория (1 час): Приемы классического массажа. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Пассивное движение в суставах. Методика проведения классического массажа верхних конечностей: массажа кистей рук, пассивное приведение в движение мелких суставов кисти, лучезапястного сустава. Методика проведения классического массажа предплечья, плеча, локтевого сустава. Пассивное приведение в движение плечевого сустава.</p> <p>Практика (4 часа) на 2-х моделях: Освоить и отработать технику выполнения основных приемов классического массажа на верхних конечностях, учитывая анатомические особенности мелких и крупных суставов, а также мышечных групп руки: Массаж правой верхней конечности с акцентом на кисть, предплечье и работу с мелкими суставами; Массаж левой верхней конечности с акцентом на плечевой сустав, плечо и комплексную проработку. Работа на приглашенной модели или в парах (обучающийся – модель) с последующей сменой ролей. Каждый обучающийся отрабатывает приемы, выступая в роли массажиста.</p>
<p>Занятие 4: Основные приемы массажа (грудная клетка, живот, голова)</p>	<p>Теория (1 час): Приемы классического массажа. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Пассивное движение в суставах. Классический массаж грудной клетки и живота. Методика проведения массажа. Классический массаж головы: массаж лица, ушных раковин, области шеи, волосистой части головы.</p>

	<p>Практика (4 часа) на 2-х моделях: Освоить и закрепить технику выполнения основных приемов классического массажа на областях грудной клетки, живота и головы, учитывая анатомо-физиологические особенности, показания и строгие противопоказания: Комплексный сеанс: Грудная клетка и голова; Комплексный сеанс: Живот и голова в контексте релаксации. Работа на приглашенной модели или в парах (обучающийся – модель) с последующей сменой ролей. Каждый обучающийся отрабатывает приемы, выступая в роли массажиста</p>
<p>Занятие 5: Промежуточная аттестация (практическая работа)</p>	<p>Практика (3 часов – практическая работа + время на оценку): Задание: Обучающийся самостоятельно под руководством преподавателя выполняет полный сеанс массажа на одной из двух моделей (по жребью или назначению преподавателя). Модели имеют разные условные «запросы»: Условный запрос «Снятие мышечного напряжения после рабочего дня (сидячая работа за компьютером); Условный запрос «Восстановление и расслабление после умеренной физической нагрузки (например, длительная ходьба, тренировка).</p>

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

График может быть адаптирован под индивидуальную скорость обучения и пожелания обучающегося.

№ п/п	Наименование цикла/модуля/ дисциплины/ раздела	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	Всего часов
1	Знакомство с предметом	1	-	-	-	-	-	-	-	1
2	Основные приемы массажа (нижние конечности)	-	3	3	-	-	-	-	-	6
3	Основные приемы массажа (верхние конечности)	-	-	-	2	3	-	-	-	5
4	Основные приемы массажа (грудная клетка, живот, голова)	-	-	-	-	-	2	3	-	5
5	Промежуточная аттестация (практическая работа)	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Итого	1	3	3	2	3	2	3	3	20

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочих программ и регламентируется расписанием занятий.

Формы проведения занятий

Лекционные материалы (беседа, рассказ, демонстрация, объяснение);

Индивидуальные занятия под руководством преподавателя в рамках программы;

Самостоятельная работа: индивидуальные практические и тестовые задания, изучение теоретического материала;

Консультации преподавателей.

Учебный процесс происходит с использованием разнообразных методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные и практические методы передачи информации, лекции и др.); стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (дискуссии и др.); контроля и самоконтроля. Используются активные формы проведения занятий: ситуационный анализ, ролевые игры, эвристические технологии.

Основной технологией реализации программы является технология исследовательского обучения, которая предполагает активную познавательную позицию обучающегося, связанную с периодическим и продолжительным внутренним поиском, глубоко осмысленной и творческой переработкой информации научного характера, работой мыслительных процессов в особом режиме аналитико-прогностического свойства, действием путём «проб и ошибок», озарением, личными и личностными открытиями.

Материально-техническая база

Учебное помещение соответствует действующим санитарно-техническим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Занятия проводятся в специально оборудованном учебном классе, оснащённом удобной мебелью (столы, стулья), что позволяет мобильно изменять ее месторасположение в зависимости от цели и видов организуемой деятельности. В комнате созданы необходимые условия для организации образовательного процесса педагогом, для этого имеются:

Стол учебный – 1 шт.

Стул учебный – 1 шт.

Стол для преподавателя – 1 шт.

Стул для преподавателя – 1 шт.

Зеркало – 1 шт.

кушетка для модели – 2 шт.

Шкаф – 1 шт.

Ноутбук с программным обеспечением: операционная система Windows, стандартный пакет Microsoft Office – 1 шт.

Колонки – 1 шт.

Магнитно-маркерная доска – 1 шт.

Рециркулятор – 1 шт.

Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, маркеры, корректоры, блокноты, тетради, бумага разных видов и формата, клей, файлы, папки и др.)

Наглядные дидактические материалы (комплект) – 2 шт.

Массажное масло/крем – 2 шт.

Одноразовые расходные материалы

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими дополнительное профессиональное образование и/или профессиональное обучение в сфере бытовых косметических услуг (направление массажа) и дополнительное профессиональное образование в сфере образования и педагогических наук.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль знаний, умений и навыков выполняет в процессе обучения следующие функции:

- проверочную;
- обучающую;
- диагностическую;
- корректирующую;
- управленческую;
- мотивационно-стимулирующую;
- оценочную;
- обобщающую;
- воспитательную;
- развивающую.

Формы контроля реализации программы

Достижение целей обучения проверяется диагностическими средствами в рамках мероприятий по текущему контролю знаний, предусмотренных настоящей рабочей программой.

Индивидуальные творческие работы по результатам практических упражнений по темам образовательной программы;

Устные выступления (описание последовательности процедуры).

Достижение целей обучения проверяется диагностическими средствами в рамках мероприятий по промежуточному контролю знаний, предусмотренных настоящей рабочей программой в форме практической работы по результатам освоения программы.

Критерии оценки преподавателем: комплексное усвоение программы, умение применять теоретические знания и практические навыки для планирования и проведения сеанса классического массажа с учетом анатомии, показаний и индивидуальных особенностей модели.

Оценка «Зачтено» выставляется слушателю, если он твёрдо владеет материалом, показал умения применять полученные знания на практике. «Незачтено» получают слушатели, не умеющие использовать полученные знания на практике.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Техника лечебно-оздоровительного массажа / сост. Красичкова А. Г.. – Москва : АСТ, 2008. – 316 с. – ISBN 978-5-17-052807-3. – EDN QLSSVF.

Бирюков, А. А. Классический массаж : Университетский учебник / А. А. Бирюков, Н. А. Власова. – Москва : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 346 с. – ISBN 978-5-00129-195-4. – EDN BMLSAC.

Дубровский, В. И. Оздоровительный и лечебный массаж / В. И. Дубровский ; Владимир Дубровский. – Москва : Дрофа Плюс, 2006. – (Для дома и семьи). – ISBN 5-9555-0854-6. – EDN QLLZZB.

Зорина, А. С. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма / А. С. Зорина, И. С. Москаленко, Ю. И. Логинов // Символ науки: международный научный журнал. – 2017. – Т. 3, № 4. – С. 136-140. – EDN YNEKXZ.

Гитун, Т. В. Все о массаже. Массаж от А до Я / Т. В. Гитун ; Т. В. Гитун. – Ростов-на-Дону : ИД Владис, 2006. – 383 с. – ISBN 5-9567-0239-7. – EDN OUTALF.

Пласенсия, Х. Х. Большая книга массажа : уникальная аюрведическая техника Чампи / Х. Х. Пласенсия ; Хуан Хосе Пласенсия ; [пер. с исп. А. И. Кошковаевой]. – Москва : АСТ, 2008. – 134 с. – ISBN 978-5-17-047340-3. – EDN QLTDGT.

Бирюков, А. А. Лечебный массаж / А. А. Бирюков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 2(62). – С. 7-14. – EDN KLTGBH.

Простые приемы оздоровительного массажа : обучающее пособие для самостоят. освоения методики / авт.-сост. О. В. Зыкина. – Москва : Эксмо, 2005. – ISBN 5-699-10139-X. – EDN QLKLNN.