

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)



УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета

от 22 марта 2023 г.

№ 10/9 (586)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ»

г. Сыктывкар
2023

Общие сведения о программе

Перечень документов, на основе которых разработана дополнительная профессиональная программа:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
- Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № ВК-1032/06), и др.
- Положение по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам ФГБОУ ВПО «СыктГУ»

1. Цель реализации программы и образовательные результаты

Цель: получение новой компетенции в области оздоровительного и спортивного массажа, необходимой для выполнения профессионального вида деятельности.

Образовательные результаты:

Имеющиеся квалификации: работники физкультурно-спортивной отрасли, лица, желающие овладеть методикой и практикой оздоровительного и спортивного массажа с медицинским и без медицинского образования.			
Вид деятельности: ознакомление с различными видами, методиками и манипуляциями оздоровительного и спортивного массажа, самомассажа для формирования и управления качеством здоровья, профилактики заболеваний различного генеза и этиологии			
Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4
Выполнять оздоровительный массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> •выполнения приемов оздоровительного массажа: поглаживания, растирания, разминания и вибрации; •выполнения различных по степени активности движений в процедуре массажа; •проведения процедуры общего и частного оздоровительного массажа; •выполнения приемов спортивного массажа: поглаживания, выжимания, 	<ul style="list-style-type: none"> •подготовить рабочее место массажиста к работе; •выбирать дозировку массажного воздействия в соответствии с назначением врача и особенностями физиологического состояния пациента на момент проведения процедуры; •планировать курс массажа, в соответствии с целями и задачами, предусмотренные выбранной методикой, при необходимости 	<ul style="list-style-type: none"> •санитарно-гигиенические требования к работе массажиста; •исходные положения пациента и массажиста при проведении разных видов массажа; •показания и противопоказания к процедуре оздоровительного и спортивного массажа здоровому человеку; •приемы и дозировку массажа: силу, интенсивность приемов, длительность сеанса

	растирания, разминания, вибрации и ударных приемов; •проведения процедуры спортивного массажа.	корректировать методы и дозировку воздействия; •осуществлять контроль над состоянием пациента во время проведения процедуры, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведенное воздействие; •сравнивать состояние пациента до и после процедуры массажа, при необходимости корректировать методы массажного воздействия; •правильно применять смазывающие вещества, присыпки, кремы для процедуры массажа, •создавать благоприятную психологическую атмосферу процедуры массажа, предупреждать конфликтные ситуации.	в зависимости от цели массажа и состояния пациента; •методические указания к проведению процедуры и курса оздоровительного и спортивного массажа.
Выполнять спортивный массаж	•выполнения приемов оздоровительного массажа: поглаживания, растирания, разминания и вибрации; •выполнения различных по степени активности движений в процедуре массажа; •проведения процедуры общего и частного оздоровительного массажа; •выполнения приемов спортивного массажа: поглаживания, выжимания, растирания,	•подготовить рабочее место массажиста к работе; •выбирать дозировку массажного воздействия в соответствии с назначением врача и особенностями физиологического состояния пациента на момент проведения процедуры; •планировать курс массажа, в соответствии с целями и задачами, предусмотренные выбранной методикой, при необходимости корректировать	•санитарно-гигиенические требования к работе массажиста; •исходные положения пациента и массажиста при проведении разных видов массажа; •показания и противопоказания к процедуре оздоровительного и спортивного массажа здорового человеку; •приемы и дозировку массажа: силу, интенсивность приемов, длительность сеанса в зависимости от

	разминания, вибрации и ударных приемов; •проведения процедуры спортивного массажа.	методы и дозировку воздействия; •осуществлять контроль над состоянием пациента во время проведения процедуры, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведенное воздействие; •сравнивать состояние пациента до и после процедуры массажа, при необходимости корректировать методы массажного воздействия; •правильно применять смазывающие вещества, присыпки, кремы для процедуры массажа, •создавать благоприятную психологическую атмосферу процедуры массажа, предупреждать конфликтные ситуации.	цели массажа и состояния пациента; •методические указания к проведению процедуры и курса оздоровительного и спортивного массажа.
--	---	---	---

2. Содержание программы

2.1. Учебный план программы повышения квалификации

Трудоемкость: 108 академических часов

Форма обучения: очно-заочная.

№ п/п	Наименование раздела	Всего, часов	в том числе					Форма контроля
			Лекции	Практические и лабораторные	Занятия с использованием м ДОТ	Самостоятельная работа	Практика (стажировка) (при наличии)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Модуль 1. Введение в массаж.	28	22	-	-	6	-	
2	Модуль 2. Методика и техника оздоровительного массажа отдельных	44	6	24	-	14	-	

	частей тела							
3	Модуль 3. Методика и техника спортивного массажа	32	6	20	-	6	-	
	Итоговая аттестация	4	-	4	-	-	-	Зачет
Итого		108	34	48		26	-	

2.2. Учебно-тематический план программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	в том числе			Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	Сам. работа	
1	Введение в массаж.	28	22	-	6	
1.1.	Анатомо-физиологические основы массажа	14	10	-	4	
1.2.	Гигиенические основы массажа	5	4	-	1	
1.3.	Физиологическое действие приемов массажа на организм человека. Показания и противопоказания к массажу	5	4	-	1	
1.4.	Виды, методы, формы и классификации массажа	4	4	-	-	
2.	Методика и техника оздоровительного массажа отдельных частей тела	44	6	24	14	
2.1.	Приемы оздоровительного массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Манипуляции в оздоровительном массаже	8	2	4	2	
2.2.	Частные методики оздоровительного массажа отдельных частей тела	6	4	-	2	
2.2.1.	Массаж спины. Массаж шейно-воротниковой зоны	6	-	4	2	
2.2.2.	Массаж плечевого пояса и свободных верхних конечностей	6	-	4	2	
2.2.3.	Массаж тазового пояса и свободных нижних конечностей	6	-	4	2	
2.2.4.	Массаж груди. Массаж живота	6	-	4	2	
2.3.	Общий массаж	6	-	4	2	
3.	Методика и техника спортивного массажа	32	6	20	6	

3.1.	Техника спортивного массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация и ударные	8	2	4	2	
3.2.	Техника тренировочного, предварительного и восстановительного видов массажа	12	2	8	2	
3.3	Массаж при спортивных травмах и заболеваниях	12	2	8	2	
4.	Итоговая аттестация	4		4		Зачет (тест, практический навык)
	Итого	108	34	48	26	

2.3. Содержания практики (стажировки) – не предусмотрена.

2.4. Перечень лабораторных работ – не предусмотрены.

2.5. Программа учебных курсов, дисциплин, модулей

Результаты (освоенные компетенции)	Должен уметь	Темы и виды занятий	Должен знать	Темы теоретической части обучения
1	2	3	4	5
Выполнять оздоровительный массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - Готовить рабочее место и пациента к процедуре классического массажа; - Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима; - Выявлять противопоказания перед процедурой, определять интенсивность воздействия и время проведения одной процедуры; - Выполнять приёмы оздоровительного массажа; - Выполнять алгоритм массажа отдельных анатомических областей тела 	<ul style="list-style-type: none"> - Гигиенические основы массажа; - Показания и противопоказания к массажу; - Виды, методы, формы и классификации массажа; - Приемы оздоровительного массажа; - Частные методики оздоровительного массажа отдельных частей тела. 	<ul style="list-style-type: none"> - Правила санитарно-гигиенического режима; - Показания и противопоказания перед процедурой, определять интенсивность воздействия и время проведения одной процедуры; - Приёмы оздоровительного массажа и их влияние на организм пациента; 	<ul style="list-style-type: none"> - Гигиенические основы массажа; - Показания и противопоказания к массажу; - Виды, методы, формы и классификации массажа; - Приемы оздоровительного массажа; - Частные методики оздоровительного массажа отдельных частей тела.

	пациента.			
Выполнять спортивный массаж	- Готовить рабочее место и пациента к процедуре классического массажа; - Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима; - Выявлять противопоказания перед процедурой, определять интенсивность воздействия и время проведения одной процедуры; - Выполнять приёмы спортивного массажа; - Выполнять массаж при спортивных травмах и заболеваниях.	- Гигиенические основы массажа; - Показания и противопоказания к массажу; - Виды, методы, формы и классификации массажа; - Приемы спортивного массажа; - Техника тренировочного, предварительного и восстановительного видов массажа; - Массаж при спортивных травмах и заболеваниях.	- Правила санитарно-гигиенического режима; - Показания и противопоказания перед процедурой, определять интенсивность воздействия и время проведения одной процедуры; - Технику спортивного массажа; - Технику массажа при спортивных травмах и заболеваниях.	- Гигиенические основы массажа; - Показания и противопоказания к массажу; - Виды, методы, формы и классификации массажа; - Техника спортивного массажа; - Техника массажа при спортивных травмах и заболеваниях.

2.6. Календарный учебный график

Календарный учебный график представляется в форме расписания занятий при наборе группы на обучение.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

3. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация преследует цель оценить уровень сформированности профессиональных компетенций и готовности к профессиональной деятельности и состоит из двух частей: теоретической и практической.

Оценивается уровень сформированности компетенций и готовности к профессиональной деятельности по определенным показателям: в теоретической части – владение знаниями в области анатомии, физиологии, гигиены и основ массажа. В качестве контроля предусмотрена сдача зачёта, состоящего из 20 вопросов с предложенными вариантами ответов (один из которых является правильным), по результатам которого слушатель может получить оценку:

- «Зачтено» – 56 % правильных ответов и выше;
- «Не зачтено» – менее 55 % правильных ответов.

В практической части - сравниваются действия слушателя с эталоном (определенным алгоритмом методики массажа).

Профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценки
Выполнять оздоровительный массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка рабочего места и пациента к процедуре классического массажа, соблюдение правил санитарно-гигиенического режима 2. Выявление противопоказаний перед процедурой, определение интенсивности воздействия и времени проведения одной процедуры 3. Выполнение приёмов оздоровительного массажа 4. Выполнение алгоритмов массажа отдельных анатомических областей тела пациента. 	Экспертное наблюдение за выполнением задания и оценка на зачете.
Выполнять спортивный массаж	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка рабочего места и спортсмена к процедуре спортивного массажа 2. Оценка состояния спортсмена перед процедурой и определение дозировки массажа 3. Проведение по назначению врача процедуры спортивного массажа согласно выбранной методике и этапу спортивно-тренировочного процесса 4. Оценка состояния спортсмена после процедуры массажа 	Экспертное наблюдение за выполнением задания и оценка на зачете

При отрицательном заключении по одной из профессиональных компетенций принимается решение «вид профессиональной деятельности не освоен».

4. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, программное обеспечение
Аудитория	Лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран,
УСЦ (Морозова, д. 25)	Практические занятия	массажные столы

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Основная и дополнительная литература:

- Дубровский В.И. Спортивный массаж. М.: «Медицина», 1995.
- Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж, М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2008.
- Епифанов В.А. Атлас профессионального массажа. М., «Эксмо», 2009.

- Еремушкин М.А. Основы реабилитации : учеб. пособие для студ. учреждений сред. мед. проф. образования / М.А.Еремушкин. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
- Еремушкин, М.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды. – СПб, Наука и Техника, 2012.
- Ермакова Н.Ю. Новейшая энциклопедия массажа. – М.: ООО «Дом Славянской книги», 2007.
- Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
- Анатомия и физиология : учебник / Н.В. Смольяникова, Е.Ф. Фалина, В.А. Сагун. – 2-е издание, перераб. И доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.
- Лечебная физическая культура и массаж: учебник. Епифанов В.А. 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа 2013.

Интернет-ресурсы:

- Информационная справочная и поисковая система Консультант и Гарант (модуль «Здравоохранение»);
- Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ (www.minzdravsoc.ru);
- Официальный сайт Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (www.rospotrebnadzor.ru)
- www.массажист.рф
- www.youtube.com
- www.massage.ru
- www.medmassage.ru

Нормативно-правовая документация:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ.
- Федеральный закон от 24 ноября 1995гю N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» с изменениями от 16 ноября 2011г. N318 – ФЗ.
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52–ФЗ (ред. от 28.09.2010) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (принят ГД ФС РФ 12.03 1999).
- Приказ Минздрава РФ от 20-08-2001 №337 О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры.
- Приказ Минздрава России от 10 февраля 2016 г. № 83н «Об утверждении квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием».

6. Кадровое обеспечение программы

К реализации программы привлекаются преподаватели кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий, а также иные лица, привлеченные на условиях договора ГПХ.

7. Составители программы

Берговина Мария Леонидовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры.