



УТВЕРЖДАЮ  
Исполнительный директор  
АНО ДПО "УЦ "АПО"  
А.Н. Васильев  
«04» марта 2019г.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительного образования детей и взрослых –  
дополнительная общеразвивающая программа

### «Классический массаж»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические, лабораторные, семинарские занятия	
1.	История развития массажа	1	1	-	-
2.	Воздействие массажа на организм	6	6	-	контрольная работа
2.1.	Воздействие массажа на кожу	1	1	-	-
2.2.	Воздействие массажа на мышцы	1	1	-	-
2.3.	Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат	1	1	-	-
2.4.	Воздействие массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы	1	1	-	-
2.5.	Воздействие массажа на нервную систему	1	1	-	-
2.6.	Воздействие массажа на внутренние органы и обмен веществ	1	1	-	-
3.	Гигиенические основы массажа	3,5	3,5	-	тестовые задания
3.1.	Требования к помещению и инвентарю	0,5	0,5	-	-
3.2.	Требования к массажисту	0,5	0,5	-	-
3.3.	Требования к массируемому	0,5	0,5	-	-
3.4.	Показания и противопоказания к применению массажа	2	2	-	-
4.	Системы массажа и его классификация	8	2	6	зачет
4.1.	Системы массажа	2	0,5	1	-
4.2.	Виды массажа	2	0,5	2	-
4.3.	Методы массажа	2	0,5	2	-
4.4.	Формы массажа	2	0,5	1	-
5.	Основные правила и последовательность проведения массажа	2	2	-	-
6.	Приемы массажа	12	6	6	зачет
6.1.	Поглаживание	2	1	1	-
6.2.	Выжимание	2	1	1	-
6.3.	Разминание	2	1	1	-
6.4.	Растирание	2	1	1	-
6.5.	Вибрация	2	1	1	-

6.6.	Движения в суставах	2	1	1	-
7.	Массаж частей тела	12	4	8	зачет
7.1.	Массаж задней поверхности тела	3	1	2	-
7.2.	Массаж передней поверхности тела	3	1	2	-
7.3.	Массаж живота	3	1	2	-
7.4.	Массаж головы	3	1	2	-
8.	Использование в массаже растирок и мазей	0,5	0,5	-	-
8.1.	Виды мазей	0,5	0,5	-	-
9.	Сегменторно-рефлекторный массаж	2	1	1	-
9.1.	Взаимосвязь тканей тела с органами	1	0,5	0,5	-
9.2.	Рефлекторные изменения и их выявления	1	0,5	0,5	-
10.	Косметический массаж	4	2,5	1,5	зачет
10.1.	Требования к проведению косметического массажа	1	1	-	-
10.2.	Массаж шейной области	1	0,5	0,5	-
10.3.	Техника выполнения косметического массажа лица по крему	1	0,5	0,5	-
10.4.	Техника выполнения массажа переднебоковых поверхностей шеи (продолжение жирного массажа)	1	0,5	0,5	-
11.	Итоговая аттестация	1	-	-	зачет
12.	Всего	52	28,5	22,5	-