

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО
ОБУЧЕНИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»
от 26 декабря 2024 г. № 14

Принята

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»
Протокол № 4 от 25 декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса
«Массаж»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

Белгород, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели образовательного процесса

Программа курса «Массаж» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний о массаже как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий и навыков в использовании различных видов, методик и техник массажа для:

- укрепления собственного здоровья, поддержания физической активности и работоспособности;
- восстановления организма, комплексного и гармоничного развития физических возможностей, улучшения психоэмоционального состояния;
- развития познавательных способностей и расширения кругозора;
- профессионального самоопределения и формирования мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда;
- повышения потребительской грамотности на рынке косметических и медицинских услуг.

1.2. Рекомендуемый исходный образовательный уровень

Курс ориентирован на взрослых. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.

1.4. Форма обучения на курсе: заочная.

1.5. Формат учебных материалов курса по выбору обучающегося:

- **электронный:** доступ к цифровым учебным журналам с уроками (в формате pdf) предоставляется в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО;
- **печатный:** печатные учебные журналы с уроками высылаются по почте.

1.6. Образовательные технологии, используемые для организации учебного процесса:

- **кейс-технология:** обучающимся предоставляются комплекты учебно-методических материалов в электронном и/или печатном формате для самостоятельного изучения;
- **дистанционные образовательные технологии и электронное обучение:** в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):

- 18 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 10 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 7 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

1.9. Общий объем учебной работы: 260 часов. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (256 часов) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

1.10. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (1 учебного журнала, содержащего 2 урока): 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

1.11. Учебно-методическое обеспечение

• **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

– *Пробный урок.* Дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец домашнего задания.

• **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Высылается по электронной почте при предоставлении доступа к курсу в электронном формате либо с уроками 1-2 печатного курса.

В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:

2) *Учебные журналы с уроками в электронном (цифровом) формате – pdf (общее количество учебных журналов: 16 / уроков: 32 – по 2 урока в каждом учебном журнале).* Содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, домашние задания. Учебный журнал с уроками 1–2 включает *программу курса (содержание).*

Примечание: при записи на обучение предусмотрена возможность получения учебных журналов в печатном формате.

3) *Домашние задания (общее количество: 32).* Доступ для выполнения в режиме онлайн в Личном кабинете в разделе «Домашние работы и итоговый тест».

Примечание: при получении учебных материалов курса в печатном формате домашние работы могут быть выполнены на печатных бланках-вкладышах (из учебных журналов) и отправлены на проверку по почте.

4) *Видеопрактикум (мастер-класс по массажу в видеоформате).* Доступ предоставляется с уроками 5-6 в Личном кабинете на сайте ЕШКО.

5) *Итоговый экзаменационный тест для получения Свидетельства ЕШКО.* Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменационному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

Примечание: при получении учебных журналов курса в печатном формате высылаются на печатном бланке с последним уроком курса либо в составе полного комплекта учебных материалов.

1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение

Обучающимся предоставляется возможность доступа к вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и иным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО, предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

– определения ключевых понятий и терминов; особенности воздействия массажа на процессы, происходящие в организме человека; общую характеристику основных приемов массажа и их физиологическое влияние на различные органы; вспомогательные средства, используемые при массаже; техники выполнения основных приемов классического, шведского, восточного 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; целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа;

УМЕТЬ:

– правильно использовать различные приемы массажа при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике; оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами; делать соответствующий массаж детям разного возраста, беременным женщинам и пожилым людям; выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа; диагностировать сколиоз на ранней стадии его развития и применять различные методы лечения сколиоза в соответствии с рекомендациями врача; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; выполнять восточные виды массажа (шиацу, акупрессуру, тайский) с целью оздоровления и улучшения самочувствия; осуществлять психологическую и техническую самоподготовку и тренинг в соответствии с требованиями, предъявляемыми к деятельности массажиста;

ВЛАДЕТЬ:

– представлениями о лечебных и профилактических целях проведения массажа; системе органов и анатомическом строении тела человека (мышечной и сердечно-сосудистой системах, органах дыхания и пищеварения, опорно-двигательном аппарате); заболеваниях органов и костей (рахите, остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, шведском, восточных типах); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста.

1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся.

Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн или по почте на печатных бланках.

Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 32.

1.15. Промежуточная аттестация

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации.

1.16. Форма итоговой аттестации

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования).

Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую).

По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим удовлетворительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		уроки (№№ уроков)	дом. работы	теоретическая часть	практическая часть
1	О пользе массажа. История массажа	1 (ур.1)	1	5	11
2	Тренинг массажиста и организация его рабочего места	1 (ур.2)	1		
3	Показания, противопоказания и гигиена	1 (ур.3)	1	5	11
4	Виды и формы массажа	1 (ур.4)	1		
5	Анатомия (скелет и суставы)	1 (ур.5)	1	5	11
6	Анатомия (мышцы)	1 (ур.6)	1		
7	Основные приемы массажа	1 (ур.7)	1	5	11
8	Расслабляющий массаж	1 (ур.8)	1		
9	Классический массаж	1 (ур.9)	1	5	11
10	Классический массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы	1 (ур.10)	1		
11	Классический массаж верхних конечностей	1 (ур.11)	1	5	11
12	Классический массаж груди и живота	1 (ур.12)	1		
13	Классический массаж головы	1 (ур.13)	1	5	11
14	Сегментарный массаж	1 (ур.14)	1		
15	Понятие и шведском массаже	1 (ур.15)	1	5	11

16	Восточный массаж шиацу	1 (ур.16)	1		
17	Массаж су-джок	1 (ур.17)	1	5	11
18	Тайский массаж	1 (ур.18)	1		
19	Массаж и физиотерапия. Баночный массаж	1 (ур.19)	1	5	11
20	Косметический массаж	1 (ур.20)	1		
21	Спортивный массаж	1 (ур.21)	1	5	11
22	Стресс и массаж	1 (ур.22)	1		
23	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	1 (ур.23)	1	5	11
24	Профилактика и лечение сколиоза	1 (ур.24)	1		
25	Профилактика и лечение остеохондроза	1 (ур.25)	1	4	12
26	Массаж при заболеваниях дыхательной системы	1 (ур.26)	1		
27	Антицеллюлитный массаж. Основы рационального питания	1 (ур.27)	1	4	12
28	Беременность, самомассаж	1 (ур.28)	1		
29	Массаж детей в возрасте до одного года. Массаж при детском церебральном параличе	1 (ур.29)	1	4	12
30	Массаж детей в возрасте от одного до семи лет	1 (ур.30)	1		
31	Массаж в пожилом возрасте	1 (ур.31)	1	4	12
32	Основы лечебной физкультуры	1 (ур.32)	1		
Итого:		32	32	76	180
Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста				4	
				ИТОГО: 260	

3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг:

- поэтапное (помесячное) получение учебных материалов в соответствии с выбранным темпом обучения;
- получение полного комплекта учебных материалов курса единовременно.

3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа освоения учебных материалов и срока прохождения итоговой аттестации:

- 18 месяцев – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете либо доставка почтой	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	1	уроки 1-2	16
2 месяц	1	уроки 3-4	16
3 месяц	1 + видеопрактикум в Личном кабинете	уроки 5-6	16
4 месяц	1	уроки 7-8	16
5 месяц	1	уроки 9-10	16
6 месяц	1	уроки 11-12	16
7 месяц	1	уроки 13-14	16
8 месяц	1	уроки 15-16	16
9 месяц	1	уроки 17-18	16
10 месяц	1	уроки 19-20	16
11 месяц	1	уроки 21-22	16
12 месяц	1	уроки 23-24	16
13 месяц	1	уроки 25-26	16
14 месяц	1	уроки 27-28	16
15 месяц	1	уроки 29-30	16
16 месяц	1	уроки 31-32	16
17 месяц 18 месяц	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
ИТОГО:	16 + видеопрактикум в Личном кабинете	32	260

- 10 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете либо доставка почтой	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	2	уроки 1-4	32
2 месяц	2 + видеопрактикум в Личном кабинете	уроки 5-8	32
3 месяц	2	уроки 9-12	32
4 месяц	2	уроки 13-16	32
5 месяц	2	уроки 17-20	32
6 месяц	2	уроки 21-24	32
7 месяц	2	уроки 25-28	32
8 месяц	2	уроки 29-32	32
9 месяц 10 месяц	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
ИТОГО:	16 + видеопрактикум в Личном кабинете	32	260

- 7 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов • доступ в Личном кабинете либо доставка почтой	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	3 + видеопрактикум в Личном кабинете	уроки 1-6	48
2 месяц	3	уроки 7-12	48
3 месяц	3	уроки 13-18	48
4 месяц	3	уроки 19-24	48
5 месяц	3	уроки 25-30	48
6 месяц	1	уроки 31-32	16
7 месяц	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
ИТОГО:	16 + видеопрактикум в Личном кабинете	32	260

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4.1. О пользе массажа. История массажа

Исторические предпосылки возникновения современного массажа. Древние века. Средние века. Эпоха возрождения. Новое время. Развитие отечественного массажа. *Домашняя работа.*

4.2. Тренинг массажиста и организация его рабочего места

Требования, предъявляемые к массажисту. Физическая подготовка массажиста. «Золотые руки». Упражнения на осязание. Психология общения. Этика массажиста. Первый сеанс. Техническое мастерство. *Домашняя работа.*

4.3. Показания, противопоказания, гигиена

Профилактика заболеваний. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов дыхания. Заболевания нервной системы. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов пищеварения. Противопоказания. Гигиена. Деонтология массажиста. *Домашняя работа.*

4.4. Виды и формы массажа

Методы классификации массажа. Виды массажа (классификация по цели): спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Формы массажа: массаж, выполняемый массажистом; массаж, выполняемый двумя массажистами; взаимный массаж, самомассаж. Методы массажа: ручной, ножной, аппаратный, комбинированный, баночный, массаж ложками, массаж камнями. массаж льдом. *Домашняя работа.*

4.5. Анатомия, скелет и суставы

Костная система. Скелет туловища. Скелет конечностей: кости верхних конечностей, кости нижних конечностей. Суставная система. Соединения костей. Суставы. *Домашняя работа.*

4.6. Анатомия. Мышцы

Мышцы головы. Мышцы шеи. Мышцы туловища. Мышцы груди. Мышцы живота. Мышцы спины. Поверхностные мышцы спины. Мышцы верхних конечностей. Мышцы плечевого пояса. Мышцы плеча. Мышцы-сгибатели плеча. Разгибательные мышцы плеча. Мышцы предплечья. Мышцы кисти. Мышцы нижних конечностей. Мышцы таза. Внешние мышцы таза. Мышцы бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы. Мышцы подошвы. *Домашняя работа.*

4.7. Основные приемы массажа

Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Пассивное движение в суставах. *Домашняя работа.*

4.8. Расслабляющий массаж

Физиологическое значение расслабляющего массажа. Релаксационный массаж. Пост-изометрическая релаксация. *Домашняя работа.*

4.9. Классический массаж

Анатомия костей и мышц спины. Классический массаж спины: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание. *Домашняя работа.*

4.10. Классический массаж нижних конечностей. Роль подошв и свода стопы

Анатомия нижних конечностей. Классический массаж нижних конечностей: поглаживание всей нижней конечности, массаж стопы с использованием всех манипуляций, массаж голеностопного сустава, массаж голени, массаж коленного сустава, массаж бедра, массаж тазобедренного сустава, вытягивание и вибрация всей нижней конечности. Заболевания стоп. Массаж стоп. *Домашняя работа.*

4.11. Классический массаж верхних конечностей

Анатомия верхних конечностей (повторение). Методика проведения массажа кистей рук. Поглаживание. Пассивное приведение в движение мелких суставов кисти. Массаж лучезапястного сустава. Поглаживание лучезапястного сустава. Растирание лучезапястного сустава. Завершение массажа кисти и лучезапястного сустава. Методика проведения массажа предплечья. Поглаживание. Растирание. Разминание. Массаж локтевого сустава. Методика проведения массажа плеча. Поглаживание. Растирание. Методика проведения массажа плечевого сустава. Пассивное приведение в движение плечевого сустава. *Домашняя работа.*

4.12. Классический массаж груди и живота

Массаж грудной клетки. Анатомия грудной клетки (повторение). Растяжение плеч. Поглаживание грудной клетки. Растирание грудной клетки. Разминание грудной клетки. Массаж живота. Анатомия мышц живота (повторение). Методика проведения массажа живота. Поглаживание живота. Круговое надавливание на мышцы живота. Растирание живота. Закручивание мышц живота. Разминание. *Домашняя работа.*

4.13. Классический массаж головы

Строение черепа. Значение массажа головы. Массаж лица. Массаж ушных раковин. Массаж области шеи. Массаж волосистой части головы. *Домашняя работа.*

4.14. Сегментарный массаж

Теория сегментарного строения тела человека. Значение сегментарного массажа. Дозировка массажа. Выявление рефлекторных изменений. Техника сегментарного массажа. План проведения. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца, дыхательных путей, при заболеваниях желудка, кишечника, печени и желчевыводящих путей, при заболеваниях почек. *Домашняя работа.*

4.15. Понятие о шведском массаже

Общая характеристика шведского массажа. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание и перекачивание, разминание, вибрации. Вспомогательные приемы шведского массажа: надавливание, растяжение – натяжение, подергивание. *Домашняя работа.*

4.16. Восточный массаж шиацу

Основные принципы восточного массажа шиацу. Механизм действия шиацу. Использование рук. Большие пальцы. Три пальца. Ладонь руки. Приложение давления. Основные точки для надавливания. Степень надавливания. Как улучшить самочувствие. Приемы снятия усталости ног. Приемы снятия тяжести в голове. Приемы снятия усталости в пояснице. Приемы уменьшения тугоподвижности плечевого пояса. Приемы снятия усталости в руках. Нормализация функции желудка и кишечника. Лечение запора. Помощь при бессоннице. Нормализация функции внутренних органов. Улучшение функции печени. *Домашняя работа.*

4.17. Массаж Су Джок

Основные положения Су Джок. Преимущества Су Джок. Основные принципы. Проекция тела человека на ладони и стопы. Способы стимуляции точек. Применение Су Джок на практике. Су Джок при отдельных заболеваниях: головная боль, усталость глаз, ринит, воспаление среднего уха, зубная боль, боль в горле, боль в шейно-грудном отделе позвоночника, заболевания молочных желез, заболевания сердца, заболевания легких, боли в животе, заболевания печени, заболевания поджелудочной железы, заболевания мочеполовой системы, боли в поясничном отделе позвоночника, геморрой, синдром хронической усталости. *Домашняя работа.*

4.18. Тайский массаж

Сведения из истории тайского массажа. Основные особенности и приемы: надавливание, нажатие пальцами, обхват, рычаги, растяжка и противовесы. Тайский массаж на практике. *Домашняя работа.*

4.19. Массаж и физиотерапия. Баночный массаж

Витафон. «Маг», «Магофон», «Алмаг». «Электропунктура». «Биоптрон». Ладонный вибромассажер. Баночный массаж. Методика проведения баночного массажа. Вакуумный массаж. Основной механизм и важнейшие принципы вакуумной терапии. Оснащение и оборудование для вакуумного массажа. Методика проведения вакуумного массажа. Показания и противопоказания к вакуумному массажу. *Домашняя работа.*

4.20. Косметический массаж

Массаж против морщин. Массаж для снятия усталости глаз. Классический массаж лица. Противопоказания к массажу. *Домашняя работа.*

4.21. Спортивный массаж

Значение спортивного массажа. Массаж, применяемый в различных фазах тренировочного процесса. Массаж в период проведения соревнований. Выполнение массажа перед соревнованиями. Выполнение массажа в ходе соревнований. Массаж после проведения соревнований. Окончание периода тренировок. Выполнение массажа в период полного отдыха спортсмена. Роль массажа в различных видах спорта. Роль массажа в силовых видах спорта. Роль массажа в различных видах спорта, требующих выносливости. Роль массажа в скоростных видах спорта. Роль массажа в фигурном катании, танцах, фехтовании. Судороги мышц. Самомассаж при судорогах мышц бедра и голени. Растяжения, вывихи. Повреждение лодыжки. Травмы других суставов. *Домашняя работа.*

4.22. Стресс и массаж

Стресс с точки зрения современной традиционной медицины. Стресс как состояние организма. Факторы стресса. Семь правил профилактики стресса. Нейроструктурирующий седативный массаж. Точки воздействия – триггеры. Антистрессовый массаж. *Домашняя работа.*

4.23. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. Сердце. Физиология системы кровообращения. Массаж при пороках сердца, при миокардиодистрофии, при стенокардии, при хронической ишемической болезни сердца и ее осложнениях, при гипертонической болезни. Соединительнотканый массаж при заболеваниях сердца. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца. *Домашняя работа.*

4.24. Профилактика и лечение сколиоза

Необходимые сведения из патологической анатомии. Этиология сколиоза. Классификация сколиоза по степени тяжести. Классификация сколиоза по форме сколиотической дуги. Типы искривления позвоночника. К чему ведет сколиоз. Как распознать сколиоз на ранней стадии заболевания. Лечение сколиоза. Комплексы упражнений. *Домашняя работа.*

4.25. Профилактика и лечение остеохондроза

Определение остеохондроза. Строение позвоночника. Симптоматика остеохондроза. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Остеохондроз грудного отдела позвоночника. Шейный остеохондроз. Комплексный массаж для лечения остеохондроза. *Домашняя работа.*

4.26. Массаж при заболеваниях дыхательной системы

Заболевания органов дыхания. Острый бронхит. Пневмония. Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Плеврит. Эмфизема легких. Классический массаж, применяемый при плеврите, пневмонии, остром бронхите, эмфиземе легких. Классический массаж, применяемый при хроническом бронхите и бронхиальной астме. ПеркуSSIONный массаж. Баночный массаж. Сегментарный массаж при заболеваниях легких и плевры. *Домашняя работа.*

4.27. Антицеллюлитный массаж. Основы рационального питания

Этиология и патогенез целлюлита. Механизм формирования целлюлита. Антицеллюлитная программа. Методика антицеллюлитного массажа по Сильви Маке. Тайский антицеллюлитный массаж. Теоретические основы питания. Питательные вещества. Углеводы. Содержание сахара в крови. Белки. Источники белков. Виды белков. Жиры. Виды жиров. Витамины. Минералы. Клетчатка. Энергия. Энергетическая потребность организма. Специальные диеты. Сбалансированная диета. *Домашняя работа.*

4.28. Массаж при беременности. Самомассаж

Беременность. Выполнение массажа. Массаж спины, живота, ног, рук. Массаж во время родов. Массаж после родов. Массаж живота. Самомассаж. Техника. Массаж ступней, бедер, икр, живота, спины, плечевого пояса, головы, плечевого пояса. *Домашняя работа.*

4.29. Массаж для детей в возрасте до одного года. Массаж при детском церебральном параличе

Влияние массажа на организм грудного ребенка. Влияние массажа на речь. Массаж и психическое развитие. Массаж и правильный сон. Массаж как профилактика заболеваний. Время и место занятий. Классический массаж при детском церебральном параличе. Массаж для улучшения дыхательной функции. Круговой трофический массаж. *Домашняя работа.*

4.30. Массаж для детей в возрасте от одного года до семи лет

Основные двигательные навыки детей в возрасте до трех лет. Массаж и гимнастика для детей. Упражнения для детей. *Домашняя работа.*

4.31. Массаж в пожилом возрасте

Старение. Особенности физиологических процессов в пожилом возрасте. Массаж, стимулирующий кровообращение. Массаж спины. Массаж голеней. Массаж, применяемый при заболеваниях суставов. Массаж, применяемый при деформирующем артрозе. Массаж. Применяемый при ревматоидном артрите. Методика точечного самомассажа для пожилых людей. Методика точечного самомассажа при различных нарушениях сердеч-

но-сосудистой системы. Методика точечного самомассажа при болях в области сердца. Методика точечного самомассажа при судорогах икроножных мышц. Методика точечного самомассажа при судорогах мышц стопы. Методика точечного массажа при болях в коленном суставе. Программа точечного массажа для хорошего самочувствия. *Домашняя работа.*

4.32. Основы лечебной физкультуры

Путь к здоровью, силе и долгой жизни. Дыхательная гимнастика М. Норбекова. Лечебная гимнастика, рекомендуемая при лечении остеохондроза. Упражнения для шейного и грудного отделов позвоночника, для поясничного отдела позвоночника. Упражнения, воздействующие на все отделы позвоночника. Упражнения-растяжки для позвоночника. Упражнения для пресса, для талии, для формирования правильной осанки. Несколько советов начинающим «спортсменам». *Домашняя работа.*

ПРИМЕЧАНИЕ: структура каждого тематического блока включает в себя теоретический материал, практические и домашние задания.

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ

- 5.1. Васичкин В. Энциклопедия массажа. – М.: Феникс, 2022. – 560с.
- 5.2. Такуро Мори: Японский anti-age массаж. Идеальное лицо за 5 минут в день. – СПб.: Питер, 2020. – 128с.