

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края  
Управление образования администрации Рыбинского района  
МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Буянкова Т.И. \_\_\_\_\_

№1 от 28.08.24г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Крук И.В. \_\_\_\_\_

№ 01-10-214 от 30.08.24г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Техника массажа и самомассажа»**

**Направленность программы: физкультурно- оздоровительная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст детей 14-17 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Белявская Татьяна Владимировна**

**Заозерный, 2024 год**

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Техника массажа и самомассажа» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МБОУ СОШ №1 г. Заозерного.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- авторской программы элективного курса «Техника массажа и самомассажа» для обучающихся 9 кл. учителя биологии Белявской Т.В.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет. Форма реализации – очная. Срок реализации программы составляет 1года. Объем учебной нагрузки –72 часа.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Направленность:** физкультурно-спортивной направленности - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни.

#### **Новизна программы**

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Техника массажа и самомассажа» основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях: коммуникабельного и умеющего использовать приобретенные знания и навыки в повседневной жизни. Программа позволяет работать как с новичками, так и с детьми, имеющими определённую подготовку по выполнению массажа.

### **Актуальность.**

Актуальность программы обусловлена необходимостью подготовки учащихся старших классов для приобретения теоретическими знаниями и практическими навыками по массажу. Данная информация не прописана в учебниках общеобразовательной школы.

Данная программа адаптирована к усвоению материала школьниками. Она не перегружена глубоким изучением аспектов медицины, больше разбираются профилактические аспекты.

### **Отличительные особенности программы**

В данной программе рассматривается теория приемов классического массажа, приобретение практических навыков по выполнению приемов и видов массажа, работая в парах. Важно 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, на занятиях физической культурой.

### **Адресат программы:**

Возраст детей 14-17 лет

Наполняемость групп: 1 года обучения – 10-15 человек

### **Сроки и объем освоения программы:**

1 год обучения: 72 часа, 1 раза в неделю по 2 часа

### **Формы обучения и виды занятий.**

Форма обучения – очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий.

Формы занятий: лекции, практические занятия.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа (академический час при работе с детьми от 7 лет, в соответствии с нормами СанПиН, равен 45 минутам).

### **Цель программы –**

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни через обучение теоретическим и практическим основам массажа как одного из средств оздоровления;
2. Формирование знаний по основам нормальной анатомии и физиологии организма человека, раскрыть специфику учебного курса.

### **Задачи:**

- приобретение знаний о массаже, его видах и самомассаже;
- изучить основные приёмы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движение, вибрация;
- формирование практических умений и навыков выполнять массажные процедуры;
- развитие творческих способностей и интереса к выполнению практических работ;

- формирование умения самостоятельно применять полученные знания и умения на практике;

**Планируемые результаты.**

***Предметные:***

Обучающиеся должны знать: строение и виды мышечной ткани из курса анатомии человека.

***Метапредметные***

*Обучающиеся будут уметь:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- планировать и регулировать свою коммуникативную деятельность

***Личностные:***

*Обучающиеся научатся:*

- развивать адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладевать начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развивать навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

## 1.2 Содержание программы

### Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные принципы массажа.	10	10	-	
2	Действие массажа на организм.	6	6	-	
3	Основные приемы массажа.	20	6	14	
4	Массаж отдельных областей тела и самомассаж.	20	2	18	зачет
5	Аппаратный массаж.	4	2	2	зачет
6	Основы точечного массажа	6	-	6	
7	Основные виды массажа.	4	-	4	
8	Зачетные мероприятия.	2	2	-	зачет
Итого часов:		72			

### Содержание учебного плана

В ходе курса «Техники массажа и самомассажа» проводится изучение в форме лекций и практических занятий.

В разделе «**Основные принципы массажа**» (10ч.) рассматривается: история возникновения и развития массажа ; значение и виды массажа: (гигиенический, лечебный, спортивный, самомассаж); гигиенические основы проведения массажа; требования к помещению, массируемому, массажисту; правила работы массажиста; показания и противопоказания к оздоровительному массажу.

В разделе «**Действие массажа на организм**»(6ч.) рассматривает: действие массажа на кожу и мышцы; на систему органов кровообращения, нервную систему.

В разделе «**Основные приемы массажа**» (20ч.) рассматривает : кисть-инструмент массажиста., классификация массажных приемов;

*поглаживание* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов (плоскостное, обхватывающее), вспомогательные приемы поглаживания( щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение); *выжимание* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов( поперечное, ребром ладони, одной рукой, двумя руками (с отягощением), обхватом).; *растирание* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов( прямолинейное, круговое), вспомогательные приемы растирания (штрихование, строгание, пиление, щипцеобразное); *разминание* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов (продольное, поперечное), вспомогательные приемы разминания ( валиние, накатывание, надавливание, щипцеобразное); *вибрация* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов (непрерывная, прерывистая)., вспомогательные приемы ( встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование); основные ошибки при выполнении приемов.

В разделе «**Массаж отдельных областей тела**» (20ч.) рассматривается: массаж волосистой части головы: поверх волос, волосистой части головы с

обнажением кожи; лобной области, области глазницы, щечной области, области носа, области рта и подбородка, шеи, ушных раковин;

области шеи; верхних конечностей,; нижних конечностей; массаж спины и поясничной области; груди: наружных межреберных мышц и диафрагмы; живота: передней брюшной стенки, прямых мышц живота; последовательность и методика проведения общего массажа.

В разделе **«Аппаратный массаж»** (4ч.) рассматривается: вибрационные приборы для массажа, массаж с помощью аппаратов, методика и техника проведения самомассажа с помощью механического массажера; гидромассаж.

В разделе **«Основы точечного массажа»** (6ч. )рассматривается: понятие биологически активной точки, рефлексогенные зоны. способы нахождения точек, правила манипуляции по активным точкам; точечный массаж при общем физическом утомлении при снижении работоспособности, при стрессах; точечный массаж стопы, пальцев рук и ушной раковины для восстановления работоспособности организма и профилактики заболеваний; целительные мудры для избавления от боли и стресса.

В разделе **«Основные виды массажа»** (4ч. ) рассматривается: спортивный массаж ( тренировочный, восстановительный, предварительный, разминочный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж); гигиенический массаж: правила проведения; самомассаж: правила проведения; массаж в условиях бани (виды бань: финская сауна, русская баня, веник и его виды)., самомассаж в условиях бани; приемы массажа при реанимации, понятие клинической смерти; искусственное дыхание и непрямой массаж сердца при остановке дыхания и сердечной деятельности.

В разделе **«Зачетные мероприятия»** (2ч.) рассматривается теоретические знания и практические умения.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1 Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Дата планируемая (число, месяц)</b>	<b>Дата фактическая (число, месяц)</b>	<b>Причина изменения даты</b>
<b>РАЗДЕЛ I Основные принципы массажа.-10 часов</b>							
1	История возникновения и развития массажа в странах мира.	2	лекция		3.09	3.09	
2	Гигиенический и лечебный массаж	2	лекция		10.09	10.09	
3	Спортивный и точечный массаж	2	лекция		17.09	17.09	
4	Самомассаж	2	лекция		24.09	24.09	
5	Гигиенические основы проведения массажа.	2	лекция		01.10	01.10	
<b>РАЗДЕЛ II Действие массажа на организм.-6 часов</b>							
6	Действие массажа на кожу и мышцы	2	лекция		08.10	08.10	
7	Действие массажа на систему органов кровообращения нервную систему.	2	лекция		15.10	15.10	
8	Действие массажа на выделительную систему	2	лекция		22.10	22.10	
<b>РАЗДЕЛ III Основные приемы массажа.-20 часов.</b>							
9	Кисть-инструмент массажиста. Классификация массажных приемов.	2	лекция		29.10	29.10	

10	Поглаживание - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов :плоскостное, обхватывающее	2	лекция		05.11		
11	Вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение. Пр	2	П/р		12.11		
12	Выжимание - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов: поперечное, ребром ладони, одной рукой, выжимания: двумя руками (с отягощением), обхватом П/р Техника выполнения основных приемов	2	П/р		19.11		
13	Растирание - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов: прямолинейное, круговое.П/р	2	П/р		26.11		
14	Вспомогательные приемы растирания: штрихование, строгание, пиление, щипцеобразное, пиление, щипцеобразное. П/р.	2	П/р		03.12		
15	Разминание - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов: продольное, поперечное.	2	лекция		10.12		
16	Вспомогательные приемы разминания : валяние, накатывание, надавливание, щипцеобразное. П/р.	2	П/р		17.12		
17	Вибрация - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов : непрерывная, прерывистая. Пр	2	П/р		24.12		
18	Вспомогательные приемы :встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование. П/р	2	П/р		14.01		

	Основные ошибки при выполнении приемов.						
<b>РАЗДЕЛ IV Массаж отдельных областей тела и самомассаж.-20 час</b>							
19	Массаж волосистой лицевой части головы, п/р	2	П/р		21.01		
20	Массаж области шеи, п/р	2	П/р		28.01		
21	Массаж верхних конечностей, п/р	2	П/р		04.02		
22	Массаж нижних конечностей, п/р	2	П/р		11.02		
23	Массаж спины, груди и живота, п/р	2	П/р		18.02		
24	Последовательность и методика проведения общего массажа П/р	2	П/р		25.02		
25	Самомассаж головы, п/р	2	П/р		04.03		
26	Самомассаж спины и грудной клетки	2	П/р		11.03		
27	Самомассаж рук и ног. Техника выполнения расслабляющего водного массажа	2	П/р		18.03		
28	Зачет по практическим навыкам выполнения массажа	2	лекция	зачет	25.03		
<b>РАЗДЕЛ V Аппаратный массаж.-4 часа</b>							
29	Вибрационные приборы для массажа. Методика и техника проведения самомассажа с помощью механического массажера. п/р	2	П/р		01.04		
30	Гидромассаж. Зачет по работе с массажерами	2	зачет	зачет	08.04		
<b>РАЗДЕЛ VI Основы точечного массажа.- 6 часов.</b>							

31	Понятие биологически активной точки. Способы нахождения точек. Правила манипуляции по активным точкам. П/р	2	П/р		15.04		
32	Точечный массаж при общем физическом утомлении при снижении работоспособности, при стрессах. П/р	2	П/р		22.04		
33	Точечный массаж с помощью металлических шариков и массажной щетки. Пр Целительные мудры для избавления от боли и стресса	2	П/р		29.04		
<b>РАЗДЕЛ VII Основные виды массажа.-4 часа</b>							
34	Спортивный, гигиенический массаж и массаж хлопками. П/р	2	П/р		06.05		
35	Приемы массажа при реанимации .П/р	2	П/р		13.05		
<b>РАЗДЕЛ VIII Зачетные мероприятия.-2час</b>							
36	Зачет по курсу.	2		зачет	27.05		

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально – техническое обеспечение.

1. Массажоры,
2. Плакаты с приемами массажа
3. Крем для массажа, косметические масла,
4. Массажный кушетка

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования

## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Теоретический зачет и практические навыки выполнения приемов массажа.

## 2.4. Методические материалы

### Приложение 1.

#### Анкета:

1. Нужен ли в нашем городе массажный салон? Хотели бы вы в нем работать?
2. Взяли ли что – то полезное для себя из курса? Что?
3. Используете ли вы полученные знания и умения на практике?
4. На какую часть тела чаще всего востребован массаж? Как вы думаете почему?
5. Достаточно ли у вас знаний , умений и возможностей для выполнения массажа на дому?
6. Ваши пожелания по организации курса.

### Приложение 2.

#### Билеты к зачёту:

##### Билет № 1

1. История массажа в разных странах мира.
2. Массаж руки.

##### Билет № 2

1. Правила работы массажиста. Требования к массируемому.
2. Массаж лицевой части головы.

##### Билет № 3

1. Дать характеристику приему поглаживания : особенности, основные виды, физиологический эффект.
2. Массаж воротниковой зоны.

Билет № 4

1. Дать характеристику приему растирания: особенности, основные виды, физиологический эффект.
2. Массаж кисти руки.

Билет № 5

1. Дать характеристику приему разминание: особенности, основные виды, физиологический эффект.
2. Массаж спины.

#### **Критерии зачета:**

- полнота ответа на вопросы билетов, умение ориентироваться в теоретическом материале всего курса;
- умение показать массаж на любую часть тела;
- умение объяснить физиологию каждого приема

### **2.5. Список литературы**

#### **Для учителя и учащихся:**

1. Самоучитель. Как правильно сделать массаж./ Авт.-составитель Л.С. Конева.- М.: АСТ, 2005 г.
  2. Большая книга. Массаж. / Авт.-составитель Л.С. Конева.- М.: АСТ, 2005 г
  3. Жудинова Е.В. Целительные мудры. Простые способы избавления от боли и стресса. М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009г.
-