

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный Директор
ООО «ЦПР «ЗОЛОТАЯ СОВА»

Голубовских И.В.

«10» июля 2025г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации "Массажист 1 категории"

Категория обучающихся: имеющие среднее специальное или высшее образование.

Общая трудоемкость (час): 296 ак. часов.

Форма обучения: с отрывом / без отрыва от работы / с частичным отрывом от работы.

№ п/ п	Наименование модулей, разделов, дисциплин, тем	Трудоем кость (всего час)	Аудиторные занятия (час)		Самост. работа (час)
			лекций	практ/ сем	
1.	Модуль 1. ВВОДНЫЙ БЛОК Содержание курса. Понятие о массаже. История развития массажа. Классификация, системы и методы массажа.	10	5		5
	Промежуточный контроль	2			
2.	Модуль 2. АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ Основы анатомии: кожа и ее функции. Мышечная система. Нервная система. Кровеносная и лимфатическая система. Основные механизмы воздействия массажа на организм. Влияние массажа на отдельные системы и функции организма.	23	10	5	8
	Промежуточный контроль	2			
3.	Модуль 3. ВИДЫ И ПРИНЦИПЫ МАССАЖА Классификация массажа и массажных приёмов.: 1. Поглаживание 2. Выжимание 3. Растирание 4. Разминание 5. Вибрация 6. Направление движений	50	16	20	14
	Промежуточный контроль	2			
4.	Модуль 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА/ ЭРГОНОМИКА 1. Условия проведения массажа. 2. Требования к массажисту и массажному кабинету. 3. Эргономика массажиста 4. Эргономика массируемого 5. Профессиональная этика	20	10	5	5
	Промежуточный контроль	2			

5.	Модуль 5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ Общие противопоказания к массажу. Противопоказания к отдельным видам массажа.	10	5		5
	Промежуточный контроль	2			
6.	Модуль 6. МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА 1. Массаж нижних конечностей 2. Массаж верхних конечностей 3. Массаж спины 4. Массаж ШВЗ 5. Массаж ПКО 6. Массаж волосистой части головы 7. Массаж живота 8. Массаж передней части грудной клетки	60	20	20	20
	Промежуточный контроль	2			
7.	Модуль 7. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ 1. Классический (общий) массаж 2. Спортивный массаж 3. Расслабляющий массаж 4. Лимфодренажный массаж 5. Антицеллюлитный массаж 6. Инструменты в работе массажиста 7. Условные единицы	80	10	30	40
	Промежуточный контроль	2			
8.	Модуль 5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БЛОК /АППАРАТНЫЙ МАССАЖ Использование аппаратных методов в работе массажиста	12	4	4	4
	Промежуточный контроль	2			
9.	Модуль 6. БИЗНЕС-БЛОК Реклама и продвижение	5	3		2
	Промежуточный контроль	2			
Итоговая аттестация		8	экзамен		
Трудоемкость программы (всего)		296			

Генеральный директор

/Голубоцких И.В./


