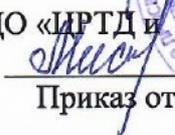


Муниципальное учреждение «Управление образования» местной администрации  
Эльбрусского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества им. М. Х. Мокаева»  
Эльбрусского муниципального района  
Кабардино-Балкарской Республики

**ПРИНЯТА**  
на заседании Методического совета  
МБУ ДО «ЦРТД и Ю им.М.Х.Мокаева»  
Протокол от 01.08.2024 г. № 1

Директор МБУ ДО «ЦРТД и Ю им.М.Х.Мокаева»  
  
Мисирова Ф.М.  
Приказ от 02.08.2024 г. № 34



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
естественно - научной направленности  
**«Основы массажа»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** 12-17лет  
**Срок реализации:** 1год, 72ч.  
**Форма обучения:** очная

Автор - составитель:  
**Байзулаева Зарема Малиловна,**  
педагог дополнительного образования

г.п. Тырныауз  
2024г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – естественно - научная.

**Уровень программы** - стартовый.

**Вид программы** – модифицированный. Программа создана на основе ранее имеющейся программы «Курсы Массажа» автор ПДО Ивановой Н.П, предназначена, для учащихся школ, гимназий, лицеев, колледжей, профессиональных училищ, желающих овладеть техникой проведение массажа и знаниями по анатомии и физиологии человека. Изменения: добавлены темы - Анатомия и физиология человека, спортивный массаж и его виды, самомассаж.

### Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Национальный проект «Образование».

3.Конвенция ООН о правах ребенка.

4.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022г. №678-р.

5.Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7.Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8.Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9.Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

10. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

11. Методическое Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

12. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

13. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467».

15. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

17. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020 г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

18. Приказ Минпросвещения КБР от 14.09.2022 г. №22/756 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в КБР».

19. Письмо Минпросвещения КБР от 26.12.2022 г. №22-01-32/11324 «Методические рекомендации по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

20. Постановление Местной администрации Эльбрусского муниципального района от 17.08.2021 г. № 250 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Эльбрусском муниципальном районе».

21. Устав МБУ ДО «ЦРТД и Ю им. М.Х. Мокаева».

22. Иные локальные акты МБУ ДО «ЦРТД и Ю им.М.Х.Мокаева».

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что в век стрессов и неблагоприятной экологической обстановки, применение оздоровительного массажа, как никогда актуально. Массаж помогает восстанавливать силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям самых разных возрастов и профессий, он незаменим в любой сфере деятельности человека в качестве экологически чистого и безопасного метода лечения и оздоровления. На сегодняшний день жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Беседы с обучающимися показывают, что собственное здоровье и способы его сохранения интересуют многих. Программа предназначена для желающих овладеть начальными основами массажа и проводить сеансы для своих друзей и близких.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в подборе содержания для образовательной деятельности и организации образовательного процесса с помощью конкретно выбранных форм, методов и средств обучения в соответствии с поставленными целями и задачами программы. Занятия помогают обучающимся увидеть мир с точки зрения здорового образа жизни, лучше его понять, грамотно ориентироваться в обилии медицинской информации по программе «Основы массажа». Программа предполагает развитие у обучающихся правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, приобретение элементарных практических навыков по технике проведения массажа.

**Новизна программы** «Основы массажа» состоит в том, что обучающимся предложено овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по профессии массажист. Данная программа адаптирована к усвоению материала учащимися. Программой предусмотрено изучение основных видов массажа, ознакомление обучающихся с различными методиками проведения массажа.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что обучающиеся на теоретических занятиях развивают познавательный интерес к основам массажа. Практические работы развивают умение и навыки выполнения приемов массажа. Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена тем, что теоретические сведения подкрепляются практическими занятиями.

Программой предусмотрено ознакомление обучающихся с методиками проведения различных видов массажа. Учебный материал изложен в доступной форме. Практические занятия по программе связаны с использованием ИКТ: компьютер, учебные диски, презентации, видеоролики; в процессе обучения используются наглядные пособия: плакаты, учебники, чтобы обучающиеся могли увидеть, услышать, тем самым реализовать потребность в познании. Для того, чтобы подвести детей к освоению нового материала, предлагаются методы: словесные, наглядный, практический.

**Адресат программы** - учащиеся 12-17 лет.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Объем программы** – 72 часа.

**Режим занятий** - 1 раз в неделю по 2 часа, перерыв 10-15мин.  
Академический час- 45 минут.

**Наполняемость групп** – 12-15 учащихся.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный. Для обучения принимаются учащиеся, успешно прошедшие собеседование (выявление индивидуальных особенностей, интересов, первичных умений и навыков, наличие базовых знаний в области «Массажа»). Состав группы разновозрастные.

## Цель и задачи

**Цель программы:** формирование навыков выполнения основных приемов массажа.

## Задачи программы

### Личностные:

Воспитать:

- отношение к человеку как к личности;
- сочувствие и сострадание к больным людям;
- чувство уверенности в своих силах;
- потребность в здоровом образе жизни;
- творческую инициативу и качества, необходимые медицинскому работнику.

### Предметные:

Обучить:

- основным требованиям, предъявляемым к массажистам;
- технике всех видов массажа;
- применять теоретические знания для достижения практических целей.

### Метапредметные:

Развить способности:

- работать с учебной литературой;
- самостоятельно приобретать знания;
- сформировать и развивать навыки самостоятельной работы;
- к проектированию жизненных сценариев и оздоровительных программ;
- выполнять технику проведения массажа.

## Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Вводное занятие.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Беседа, опрос,
1.1	Тема 1 Общее понятие о массаже.	2	2	-	
1.2	Тема 2 История массажа.	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Анатомия и физиология человека.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Беседа, опрос
2.1	Тема 1 Строение человека	6	6	-	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Воздействие массажа на организм.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Беседа, опрос

3.1	Тема 1 Воздействие массажа на системы органов	4	4	-	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Гигиена массажа.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Беседа, опрос, наблюдение, практическое задание
4.1	Тема 1 Требование к выполнению массажа	4	4	-	
4.2	Тема 2 Практическая работа. Гимнастика для рук. Упражнения с гантелями.	6	-	6	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Системы массажа и его классификация.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Беседа, опрос, наблюдение, практическое задание
5.1	Тема 1 Классификация массажа	4	4	-	
5.2	Тема 2 Правила проведения массажа. Тестирование.	4	-	4	
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Приемы массажа.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Беседа, опрос, практическое задание, наблюдение,
6.1	Тема 1 Приемы массажа	4	2	2	
6.2	Тема 2 Техника проведения массажа. Тестирование.	4	-	4	
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Общий массаж.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа, опрос, практическое задание, наблюдение,
7.1	Тема 1 Общий массаж: приемы и техника	4	2	2	
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Самомассаж.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа, опрос, наблюдение, практическое задание
8.1	Тема 1 Самомассаж: приемы и техника.	4	2	2	
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Лечебный массаж.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа, опрос, наблюдение, практическое задание
9.1	Тема 1 Противопоказания к проведению лечебного массажа.	4	2	2	
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Точечный массаж.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа, опрос, наблюдение, практическое задание
10.1	Тема 1 Основы точечного массажа.	4	2	2	
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Спортивный массаж.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа, опрос,
11.1	Тема 1 Виды спортивного	4	2	2	

	массажа. Тестирование.				наблюдение, практическое задание
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Косметический массаж.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
12.1	Тема 1 Основные правила проведения косметического массажа.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение, практическое задание
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Детский массаж и гимнастика.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
13.1	Тема 1 Особенности детского массажа. Тестирование.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение, практическое задание, тестирование
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Итоговое занятие.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
14.1	Тема 1 Повторение пройденного материала	2	1	1	Беседа, опрос, практическое задание.
14.2	Тема 2 Проведение экзамена.	2	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие - 4ч**

##### **Тема 1.1 Общее понятие о массаже 2ч.**

Теория: История массажа - 2ч.

#### **Раздел 2. Анатомия и физиология человека. 6ч**

##### **Тема 2.1 Строение человека -6ч.**

Теория: Скелет человека. Системы органов. Мышцы, их строение и функции.

Работа мышц – 6ч.

#### **Раздел 3. Воздействие массажа на организм. 4ч**

##### **Тема 3.1 Воздействие массажа на системы органов – 4ч**

Теория: Кровеносная и лимфатическая системы. Нервная система. Воздействие массажа на кожу, на мышцы и суставы, на обмен веществ – 4ч.

#### **Раздел 4. Гигиена массажа. 10ч**

##### **Тема 4.1 Требование к выполнению массажа – 4ч.**

Теория: Требование к массажисту. Требование к массируемому. Смазывающие средства. Показания и противопоказания к применению массажа – 4ч.

##### **Тема 4.2 Гимнастика для рук – 6ч.**

Практика: Гимнастика для рук. Упражнения с гантелями – 6ч.

#### **Раздел 5. Системы массажа и его классификация. 8ч**

##### **Тема 5.1 Классификация массажа – 4ч.**

Теория: Виды массажа. Приемы массажа. Методы массажа -4ч.

##### **Тема 5.2 Правила проведения массажа – 4ч.**

Практика: Техника проведения массажа. Тестирование. – 4ч.

## **Раздел 6. Приемы массажа. 8ч.**

### **Тема 6.1 Приемы массажа – 2ч.**

Теория: Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Выжимание – 2ч.

### **Тема 6.2 Правила проведения массажа – 6ч.**

Практика: Техника проведения массажа. Тестирование. – 6ч.

## **Раздел 7. Общий массаж. 4ч**

### **Тема 7.1 Общий массаж – 4ч.**

Теория: Общий массаж: приемы и техника – 2ч.

Практика: Техника проведение массажа. Массаж спины. Массаж шеи. Массаж ног. Массаж рук. Массаж головы и лица -2ч.

## **Раздел 8. Самомассаж. 4ч**

### **Тема 8.1 Самомассаж приемы – 4ч.**

Теория: Самомассаж: приемы и техника - 2ч.

Практика: Техника проведение массажа. Самомассаж ног. Самомассаж верхних конечностей. Самомассаж шеи и лица – 2ч.

## **Раздел 9. Лечебный массаж. 4ч**

### **Тема 9.1 Противопоказания к проведению лечебного массажа – 4ч.**

Теория: Противопоказания к проведению лечебного массажа. – 2ч.

Практика: Техника проведение массажа - 2ч.

## **Раздел 10. Точечный массаж. 4ч**

### **Тема 10.1 Основы точечного массажа – 4ч.**

Теория: Точечный массаж при некоторых заболеваниях – 2ч.

Практика: Приемы и методы точечного массажа – 2ч.

## **Раздел 11. Спортивный массаж. 4ч**

### **Тема 11.1 Спортивный массаж – 4ч.**

Теория: Виды спортивного массажа – 2ч.

Практика: Техника проведение массажа. Тестирование. – 2ч.

## **Раздел 12. Косметический массаж. 4ч**

### **Тема 12.1 Основные правила проведения косметического массажа – 4ч.**

Теория: Разновидности косметического массажа. Методика проведения косметического массажа- 2ч.

Практика: Приемы косметического массажа - 2ч.

## **Раздел 13. Детский массаж. 4ч**

### **Тема 13.1 Особенности детского массажа – 4ч.**

Теория: Детский массаж и гимнастика – 2ч.

Практика: Приемы проведения детского массажа и гимнастики. Тестирование. – 2ч.

## **Раздел 14. Итоговое занятие. 4ч**

## **Тема14.1 Повторение пройденного материала – 4ч.**

Теория: Повторение пройденного материала – 2ч.

Экзамен – 2ч.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

У обучающихся будет выработано/выработана:

- отношение к человеку как к личности;
- сочувствие и сострадание к больным людям;
- чувство уверенности в своих силах;
- потребность в здоровом образе жизни;

#### **Предметные:**

Обучающиеся будут обучены:

- особенностям строения и функций органов и систем человека;
- основным требованиям, предъявляемым к массажистам;
- основным приемам массажа;
- технике проведения всех видов массажа.

#### **Метапредметные:**

У обучающихся будут/будет развит/ развиты/развита:

- способность работать с учебной литературой;
- познавательный интерес к основам массажа;
- самостоятельно приобретать знания;
- навыки самостоятельной работы;
- способность к овладению технологиями межличностных отношений.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	0.1.09.	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2ч.

### Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном кабинете в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

**Кадровое обеспечение** - реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт дистанционной деятельности, а также прошедшие курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

**Материально-техническое обеспечение:** медицинские инструменты и приборы, муляжи, плакаты, которые используются в образовательном процессе, специальная и учебная литература, массажный стол.

**Таблицы** - «Скелет человека», «Схема кровообращения человека», «Строение сердца и сосудов», «Строение органов дыхания», «Строение органов пищеварения», «Строение органов мочевого выделения», «Витамины», «Комплект таблиц по оказанию первой медицинской помощи».

**Оборудование** - Массажный стол, смазывающие средства: тальк, детский крем, ароматические масла, мази, специальные кремы и гели для массажа, медицинский халат, спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, тальк, 3% водный раствор аммиака,

валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы, термометр медицинский, тонометр, фонендоскоп, медицинская аптечка.

### **Методы работы:**

- словесный (рассказ, беседа, лекция);
- наглядный (работа по схемам и таблицам, презентация);
- практический (выполнение индивидуальных и групповых заданий);
- кейс-метод (решение конкретных проблемных ситуационных задач);
- частично-поисковые (выполнение индивидуальных и групповых заданий, обеспечение самостоятельности детей в поисках какого-либо решения).

### **Методы воспитания:**

- метод убеждения выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения;
- метод поощрения выражается в стимулировании деятельности обучающихся. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствующие возникновению чувства уверенности ребёнка в своих силах;
- метод упражнения предполагает такую организацию деятельности, которая позволяет обучающимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением;
- метод контроля заключается в наблюдении за деятельностью и поведением обучающихся с целью побуждения их к соблюдению установленных правил, а также к выполнению определенных заданий.

### **Педагогические технологии:**

- личностно-ориентированный подход;
- дифференцированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие;
- информационно-коммуникационные.
- игровые технологии и т.д.

### **Формы аттестации**

**Входной контроль** осуществляется в начале учебного года. Для знакомства используются анкетирование, беседы с детьми и их родителями.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии. После изучения каждой темы предусмотрено проведение оценки результатов, обучающихся в виде опроса, собеседования, практической работы.

**Промежуточный контроль** проводится в конце полугодия, в виде тестирования и практической работы.

**Итоговый контроль** проводится по результатам обучения - в форме устного экзамена (теория, практика).

**Оценочные материалы:** тесты, билеты, опросники, карточки с заданиями, критерии оценок.

### Критерии оценки достижения результатов

Теоретические знания и практические умения, и навыки, оцениваются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Уровень усвоения	Низкий Уровень	Средний уровень	Высокий уровень
%	1-4	4,1-7	7,1-10
Оценка	3	4	5
	Оценивается при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа. Обучающийся имеет частичные представления о массаже, не умеет самостоятельно применять знания. Плохо знает терминологию.	Оценивается при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, отвечая на дополнительные вопросы педагога, что позволяет восстановить целостную картину ответа. Обучающийся имеет хорошие представления о массаже. Умеет самостоятельно применять знания. Хорошо знает терминологию. Достигает хороших результатов при выполнении массажа.	Высокий уровень оценивается при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. Обучающийся знает определения основных понятий, владеет терминологией. Знает основные правила проведения массажа.

### Методическое и дидактическое обеспечение программы

№	Разделы и темы занятий	методы и приемы	формы занятий	Методические пособия ЭОР	формы контроля
1	Раздел 1 Вводное занятие.	Словесный	Беседа	Васичкин В. Все	собеседование, опрос

	1.1 Общее понятие о массаже. 1.2 История массажа.			о массаже.	
2	<b>Раздел 2. Анатомия и физиология человека.</b> 2.1 Строение человека	Словесный наглядный	Лекция, объяснение материала	Плакаты, уч. диск, Учебник «Биология Человек» Р. Д. Маш, А.Г.Драгомилов	собеседование, опрос
3	<b>Раздел 3. Воздействие массажа на организм.</b> 3.1 Воздействие массажа на системы органов	Словесный наглядный	Объяснение материала	Грицак Е.Н. Энциклопедия массажа от А до Я. Влияние массажа на организм (megi.clinic)	собеседование, опрос
4	<b>Раздел 4. Гигиена массажа.</b> 4.1 Требование к выполнению массажа 4.2 Практическая работа. Гимнастика для рук. Упражнения с гантелями.	Словесный, Наглядный, практический	Лекция, объяснение материала	Грицак Е.Н. Энциклопедия массажа от А до Я.	собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
5	<b>Раздел 5. Системы массажа и его классификация.</b> 5.1 Классификация массажа 5.2 Правила проведения массажа	Словесный, наглядный, практический	Лекция, Объяснение материала,	Дубровский В.И. Энциклопедия массажа.	собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение, тестирование
6	<b>Раздел 6. Приемы массажа.</b> 6.1 Приемы массажа 6.2 Техника проведения массажа	Словесный, наглядный, практический	Лекция, объяснение материала,	Дубровский В.И. Энциклопедия массажа.	собеседование, опрос практическое задание, наблюдение
7	<b>Раздел 7. Общий массаж.</b> 7.1 Общий массаж: приемы и техника	Словесный, наглядный, практический	Лекция, объяснение материала	Васичкин В. Все о массаже. <a href="http://massage-live.ru">Общий классический массаж (massage-live.ru)</a>	собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
8	<b>Раздел 8. Самомассаж.</b> 8.1 Самомассаж: приемы и техника.	Словесный, наглядный, практический	Лекция, объяснение материала,	Дубровский В.И. Энциклопедия массажа.	собеседование, опрос практическое задание, наблюдение
9	<b>Раздел 9. Лечебный массаж.</b> 9.1 Противопоказания к проведению лечебного массажа.	Словесный, наглядный, практический	Лекция, объяснение материала	Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. <a href="#">Лечебный массаж: виды, показания, отзывы, техника, заболевания</a>	собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение

				(kr.ru)	
10	<b>Раздел 10. Точечный массаж.</b> 10.1 Основы точечного массажа.	Словесный, наглядный, практический	Лекция, объяснение материала	Васичкин В. Все о массаже. <a href="#">Точечный массаж: эффект, показания и техника выполнения</a>	собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
11	<b>Раздел 11. Спортивный массаж.</b> 11.1 Виды спортивного массажа	Словесный, наглядный, практический	Беседа, объяснение материала	Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. <a href="#">Shkolamm.ru&gt;primy klassicheskogo-massazha/</a>	Опрос, практическое задание, наблюдение, тестирование
12	<b>Раздел 12. Косметический массаж.</b> 12.1 Основные правила проведения косметического массажа.	Словесный, наглядный, практический	Беседа, объяснение материала	Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. .	собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение, тестирование
13	<b>Раздел 13. Детский массаж и гимнастика.</b> 13.1 Особенности детского массажа.	Словесный, наглядный, практический	Лекция, объяснение материала	Стефанович И. Детский массаж. Ротенберг Р. Растим здоровым. Детская энциклопедия. <a href="#">Medpribor.com&gt;техники массажа.</a>	собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
14	<b>Раздел 14. Итоговое занятие.</b> 14.1 Повторение пройденного материала. 14.2 Проведение экзамена.	Словесный, наглядный, практический	Беседа		собеседование, тестирование Экзамен

### **3. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

1. Васичкин В. Все о массаже. Издательство: АСТ-Пресс; 2000.
2. Грицак Е.Н. Энциклопедия массажа от А до Я. - М.: РИПОЛ классик, 2008.
3. Васичкины В. И Л. Методики массажа. Издательство: ЭКСМО - пресс; 2000.
4. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. Издательство: Флинта, Retorika-a; 2015.
5. Красикова И. Датский массаж от трех до семи лет. Издательство: Корона Принт; 2000.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Драгомилов А.Г., Р.Д.Маш 2016г.Учебник «Биология Человек».
2. Стефанович И. Детский массаж. Издательство: Тимошка; Серия: Мини - книга; 2000.
3. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия. М.: Физкультура и спорт. 2011.
4. Эльгаров А. А., Эльгарова Л. В. Здоровье школьников: как его сохранить? Нальчик. Эльбрус. 2007.
5. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье. М.: Просвещение, 2004г.

#### **Интернет- ресурсы**

1. medobr.com>news/massazh-vidy-i-osobennosti/
2. vash-massazh.ru>uroki-pravilnogo-massazha/
3. shkolamm.ru>priemy-klassicheskogo-massazha/
4. [Влияние массажа на организм \(megi.clinic\)](#)
5. [Общий классический массаж \(massage-live.ru\)](#)
6. [Лечебный массаж: виды, показания, отзывы, техника, заболевания \(kr.ru\)](#)
7. [Точечный массаж: эффект, показания и техника выполнения](#)

Муниципальное учреждение «Управление образования» местной администрации  
Эльбрусского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества им. М. Х. Мокаева»  
Эльбрусского муниципального района  
Кабардино-Балкарской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«ОСНОВЫ МАССАЖА»**

**Уровень программы:** стартовый

**Адресат:** 12-17лет

**Год обучения:** 1год

**Группа - №:**

**Автор - составитель:** Байзулаева З.М.- педагог дополнительного  
образования

г.п. Тырныауз  
2024г.

**Цель программы:** повышение интереса к профессии, создание условия для овладения обучающимися техникой проведения массажа, формирование навыков выполнения основных приемов массажа.

**Задачи программы:**

### **Личностные**

Воспитать:

- отношение к человеку как к личности;
- сочувствие и сострадание к больным людям;
- чувство уверенности в своих силах;
- потребность в здоровом образе жизни;
- творческую инициативу и качества, необходимые медицинскому работнику.

### **Предметные**

Обучить:

- основным требованиям, предъявляемым к массажистам;
- технике всех видов массажа;
- применять теоретические знания для достижения практических целей.

### **Метапредметные**

Развить способности:

- работать с учебной литературой;
- самостоятельно приобретать знания;
- сформировать и развивать навыки самостоятельной работы;
- к проектированию жизненных сценариев и оздоровительных программ;
- выполнять технику проведения массажа.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

У обучающихся будет выработано/выработана:

- отношение к человеку как к личности;
- сочувствие и сострадание к больным людям;
- чувство уверенности в своих силах;
- потребность в здоровом образе жизни;

### **Предметные:**

Обучающиеся будут обучены:

- особенностям строения и функций органов и систем человека;
- основным требованиям, предъявляемым к массажистам;
- основным приемам массажа;
- технике проведения всех видов массажа.

### **Метапредметные:**

У обучающихся будут/будет развит/ развиты/развита:

- способность работать с учебной литературой;
- познавательный интерес к основам массажа;
- самостоятельно приобретать знания;
- навыки самостоятельной работы;
- способность к овладению технологиями межличностных отношений.

## Календарно-тематический план

### «Основы массажа»

№ п/п	Дата занятия		Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
	по плану	по факту		всего	теория	практика	
1			<b>1. Вводное занятие.</b> Общее понятие о массаже.	2	2	-	Собеседование
2			История массажа.	2	2	-	Собеседование, опрос
3			<b>Раздел 2. Анатомия и физиология человека. Строение человека.</b> Скелет человека.	2	2	-	Собеседование, опрос
4			Мышцы, их строение и функции. Работа мышц	2	2	-	Собеседование, опрос
5			Системы органов.	2	2	-	Собеседование, опрос
6			<b>Раздел 3. Воздействие массажа на системы органов.</b> Кровеносная и лимфатическая системы. Нервная система.	2	2	-	Собеседование, опрос
7			Воздействие массажа на кожу, на мышцы и суставы, на обмен веществ.	2	2	-	Собеседование, опрос
8			<b>Раздел 4. Гигиена массажа.</b> <b>Требование к выполнению массажа.</b> Требование к массажисту. Требование к массируемому.	2	2	-	Собеседование, опрос
9			Смазывающие средства. Показания и противопоказания к применению массажа.	2	2	-	Собеседование, опрос,
10			Практика: Гимнастика для рук.	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
11			Практика: Гимнастика для рук.	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
12			Практика: Упражнения с гантелями	2	-	2	Собеседование, опрос практическое задание, наблюдение
13			<b>Раздел 5. Системы массажа и его классификация.</b> <b>Классификация массажа.</b> Виды массажа.	2	2	-	Собеседование, опрос

14			Приемы массажа. Методы массажа	2	2	-	Собеседование, опрос
15			<b>Правила проведения массажа.</b> Практика: Техника проведения массажа	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
16			Практика: Техника проведения массажа. Тестирование	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение, тестирование
17			<b>Раздел 6. Приемы массажа.</b> Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Выжимание.	2	2	-	Собеседование, опрос.
18			<b>Правила проведения массажа.</b> Практика: Техника проведения массажа	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение.
19			Практика: Техника проведения массажа	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение,
20			Практика: Техника проведения массажа. Тестирование	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение, тестирование
21			<b>Раздел 7. Общий массаж.</b> Общий массаж: приемы и техника	2	2	-	Собеседование, опрос
22			Практика: Техника проведение массажа.	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
23			<b>Раздел 8. Самомассаж. Самомассаж приемы.</b> Самомассаж: приемы и техника.	2	2	-	Собеседование, опрос
24			Практика: Техника проведение массажа.	2	-	2	Собеседование, опрос, практическое задание, наблюдение
25			<b>Раздел 9. Лечебный массаж.</b> Противопоказания к проведению лечебного массажа	2	2	-	Собеседование, опрос
26			Практика: Техника проведение массажа.	2	-	2	Собеседование, опрос, практическая работа, наблюдение

27			<b>Раздел 10. Точечный массаж.</b> <b>Основы точечного массажа.</b> Точечный массаж при некоторых заболеваниях	2	2	-	Собеседование, опрос
28			Практика: Приемы и методы точечного массажа.	2	-	2	Собеседование, опрос практическая работа, наблюдение.
29			<b>Раздел 11. Спортивный массаж.</b> <b>Спортивный массаж.</b> Виды спортивного массажа.	2	2	-	Собеседование, опрос
30			Практика: Техника проведение массажа. Тестирование.	2	-	2	Собеседование, опрос практическая работа, наблюдение, тестирование
31			<b>Раздел 12. Косметический массаж.</b> Разновидности косметического массажа. Методика проведения косметического массажа.	2	2	-	Собеседование, опрос
32			Практика: Приемы косметического массажа.	2	-	2	Собеседование, опрос практическая работа, наблюдение
33			<b>Раздел 13. Детский массаж. Особенности детского массажа.</b> Детский массаж и гимнастика	2	2	-	Собеседование, опрос
34			Практика: Приемы проведения детского массажа и гимнастики. Тестирование.	2	-	2	Собеседование, опрос, практическая работа, наблюдение, тестирование
35			<b>Раздел 14. Итоговое занятие. 4ч</b> Повторение пройденного материала.	2	2	-	Собеседование, опрос
36			Экзамен.	2	-	2	Экзамен
			<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	

Муниципальное учреждение «Управление образования»  
местной администрации Эльбрусского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества им. М.Х. Мокаева»  
Эльбрусского муниципального района

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА 2024 – 2025 уч. год  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Основы массажа»**

**Адресат:** 12 -17 лет

**Год обучения:** 1 год обучения

**Автор - составитель:** Байзулаева Зарема Малиловна - педагог дополнительного образования

г.п. Тырнауз  
2024г.

### 1. Характеристика объединения «Основы массажа»

Деятельность объединения «Основы массажа» имеет естественно-научную направленность.

Количество обучающихся объединения «Введение в медицину» составляет \_\_\_ человек. Из них мальчиков – \_\_\_, девочек – \_\_\_

Обучающиеся имеют разновозрастную категорию детей от 12 до 17 лет.

2. **Формы работы:** индивидуальные и групповые.

3. **Направления работы:**

- гражданско-патриотическое;
- духовно-нравственное;
- художественное;
- эстетическое;
- спортивно-оздоровительное;
- физическое;
- трудовое;
- профориентация.

4. **Цель воспитательной работы:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи воспитательной работы:**

Воспитать:

- отношение к человеку как к личности;
- сочувствие и сострадание к больным людям;
- чувство уверенности в своих силах;
- потребность в здоровом образе жизни;
- творческую инициативу и качества, необходимые медицинскому работнику.

### **Планируемые результаты:**

У обучающихся будет выработано/выработана:

- отношение к человеку как к личности;
- сочувствие и сострадание к больным людям;
- чувство уверенности в своих силах;
- потребность в здоровом образе жизни;

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат	Примечание
1.	Спортивно-оздоровительное	Тематический час «Лидер здоровья»	сентябрь	пдо Байзулаева З.М.	Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья. Информированы о сохранении здорового образа жизни	
2.	Спортивно-оздоровительное	Мастер-класс: «Организация работы по профилактике детского травматизма, пропаганде безопасности жизнедеятельности»	октябрь	пдо Байзулаева З.М.	Знают профилактику детского травматизма. Владеют понятиями в области безопасности дорожного движения.	
3.	Правовое воспитание	«День Конституции» Беседа «Я и мои права»	октября	пдо Байзулаева З.М.	Обучающиеся знают о своих гражданских правах и обязанностях.	
4.	Гражданско-патриотическое	Мероприятие ко Дню народного единства «Сила в единстве»	ноябрь	пдо Байзулаева З.М.	Воспитаны чувства патриотизма, долга, любви к Родине, развиты доброжелательность и эмоционально - нравственная отзывчивость.	
5.	Спортивно-оздоровительное	Лектории «СПИД: знать, чтобы жить!» в рамках всемирного дня борьбы со СПИД	ноябрь	пдо Байзулаева З.М.	Обучающиеся информированы по проблематике ВИЧ: путях передачи и механизмах инфицирования, способах профилактики.	
6.	Спортивно-оздоровительное	Цикл лекции и бесед на тему: «За детство без травм»	декабрь	пдо Байзулаева З.М.	Знают меры профилактики для сохранения здоровья. Обучающиеся знают понятие о травматизме, научились подавлять в себе стремление неразумно рисковать в опасной для жизни ситуации.	
7.	Художественное	Конкурс новогодних поделок и рисунков «Ларец новогодних чудес-2023»	декабрь	Пдо Байзулаева З.М.	Развиты творческие навыки обучающихся. Воспитаны чувство уверенности в себе через участие в конкурсе.	
8.	Духовно-	Беседа «Дорогу осилит	январь	Пдо	Развиты коммуникативные	

	<b>нравственное</b>	идуций»		Байзулаева З.М.	возможности обучающихся, умение правильного общения в коллективе. Воспитаны нравственные ценности: толерантность, доброта, дружеские отношения.	
9.	<b>Гражданско-патриотическое</b>	Мероприятие, посвященное Дню защитника отечества «Вперед, Защитник!»	февраль	Пдо Байзулаева З.М.	Воспитаны культурное поведение в обществе. Развиты культура общения у обучающихся.	
10.	<b>Трудовое и профориентационное воспитание</b>	Беседа «Как достичь успеха в профессии»	март	Пдо Байзулаева З.М.	Сформированы у обучающихся представление о понятии “успех”, факторах определяющих успешность человека в жизни, отработка умений работать с текстом, анализировать его, отработка умений выступать перед аудиторией.	
11.	<b>Художественное</b>	Мероприятие, посвященное 8 марта  «Все цветы и песни посвящаем маме»	март	Пдо Байзулаева З.М.	Развиты творческие навыки обучающихся. Воспитаны чувство уверенности в себе через участие в конкурсе.	
12.	<b>Духовно-нравственное</b>	Концертная программа ко Дню возрождения балкарского народа	март	Пдо Байзулаева З.М.	Сформированы понимание важности любви к своей Родине и осознание ответственности перед ними за свои слова и поступки.	
13.	<b>Духовно-нравственное</b>	Тренинг «Умей сказать: «Нет!»	апрель	Пдо Байзулаева З.М.	Развиты способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением.	
14.	<b>Гражданско-патриотическое</b>	Конкур чтецов «Этот День Победы»	май	Пдо Байзулаева З.М.	Развиты творческие навыки обучающихся. Воспитаны чувство уверенности в себе через участие в конкурсе. Развиты чувства патриотизма.	

<b>Работа с родителями</b>				
15.	Родительские собрания.	Два раза в год.	Пдо Байзулаева З.М.	Улучшены взаимодействия с родителями обучающихся.
16.	Индивидуальные и групповые консультации с родителями.	В течение года	Пдо Байзулаева З.М.	
<b>Работа по развитию общественной активности</b>				
17.	Подготовка и участие в конкурсах различных уровней: Районный, Республиканский, Российский.	В течение года	Пдо Байзулаева З.М.	Развиты творческие и научно-исследовательские способности обучающихся.
18.	Всемирный день здоровья	апрель	Пдо Байзулаева З.М.	Обучающиеся ознакомлены с основами здорового образа жизни и мерами профилактики по укреплению здоровья.

### **5. Работа с коллективом обучающихся**

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **6. Работа с родителями**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, лектории, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий и мероприятий для родителей в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.