

**Индивидуальный предприниматель  
Дудник Татьяна Владимировна**

**Утверждаю**

\_\_\_\_\_ Дудник Т.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Антицеллюлитный массаж»**

Форма обучения – очная

Срок обучения – 1 неделя

Белгород, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Общие положения  | 3  |
| 2. Общая характеристика программы                             | 4  |
| 3. Планируемые результаты освоения программы                  | 5  |
| 4. Учебный план   | 6  |
| 5. Календарный учебный график                                 | 6  |
| 6. Рабочие программы дисциплин                                |    |
| 6.1. Профессиональная этика массажиста                        | 7  |
| 6.2. Целлюлит, его стадии                                     | 8  |
| 6.3. Антицеллюлитный массаж                                   | 11 |
| 7. Оценочные материалы  | 16 |
| 8. Условия реализации программы                               | 17 |
| 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы | 19 |

## 1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Антицеллюлитный массаж» (далее – программа «Антицеллюлитный массаж») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, и является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты).

Программа «Антицеллюлитный массаж» имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечения трудового воспитания и профессиональной ориентации обучающихся, создания и обеспечения необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся, социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований, в том числе овладения общими и частными методиками и техниками антицеллюлитного массажа.

Основная цель программы «Антицеллюлитный массаж»: формирование у обучающихся знаний об особенностях функционирования систем человека и получение представлений, как можно влиять на эти системы при помощи массажа, овладение требуемым набором навыков и умений, а также применение новых знаний на практике.

Психолого-педагогической целью является воспитание у обучающихся уважительного отношение к клиенту, чувство ответственности при выполнении своей работы, выработать у обучающихся стремление к освоению новых методов и методик массажа.

## 2. Общая характеристика программы

Объем программы «Антицеллюлитный массаж» 16 академических часов (1 учебная неделя), из них: 5 часов лекции, 10 часов практика, 1 час итоговая аттестация.

Форма обучения по программе: очная.

Режим занятий: от 3 до 4 академических часов в день.

Продолжительность учебной недели – пятидневная.

Занятия могут проводиться по мере формирования групп в течение всего календарного года за исключением праздничных и выходных дней.

Академический час - 45 мин.

Занятия проходят согласно расписанию.

Категория обучающихся по программе: программа обучения рассчитана на совершеннолетних граждан, желающих освоить новые востребованные техники массажа. На обучение также приглашаются граждане, работающие в спа-индустрии, в салонном бизнесе.

Технология обучения. Программа «Антицеллюлитный массаж» содержит теоретические и практические вопросы массажа, предусматривает обучение практическим навыкам, необходимым для выполнения антицеллюлитного массажа.

### 3. Планируемые результаты освоения программы

- 3.1. Обучающийся**, окончивший программу обучения, **должен знать:**  
этику массажиста;  
психологию профессионального общения;  
понятие и стадии целлюлита;  
показания и противопоказания к применению антицеллюлитного массажа;  
разновидности антицеллюлитного массажа.
- 3.2. Обучающийся**, окончивший программу обучения, **должен уметь:**  
владеть коммуникативными навыками общения;  
оценивать состояние и выделять ведущие синдромы и симптомы у клиентов, владеть приемами массажа, оценивать эффективность проводимых мероприятий;  
соблюдать правила техники безопасности и охраны труда;  
повышать уровень знаний, умений и навыков.
- 3.3. Специальные знания и умения. Обучающийся**, окончивший программу обучения **должен владеть:**  
приемами массажа, сочетанием и последовательностью приемов;  
техникой массажа.

#### 4. Учебный план

| №<br>п/п | Наименование<br>дисциплин            | Всего<br>учебных<br>часов | В том числе:                         |                         |
|----------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
|          |                                      |                           | Лекции<br>(теоретические<br>занятия) | Практические<br>занятия |
| 1.       | Профессиональная этика<br>массажиста | 1                         | 1                                    |                         |
| 2.       | Целлюлит, его стадии                 | 2                         | 2                                    |                         |
| 3.       | Антицеллюлитный массаж               | 12                        | 2                                    | 10                      |
| 4.       | Итоговая аттестация в виде<br>зачета | 1                         |                                      |                         |
|          | <b>ИТОГО</b>                         | <b>16</b>                 | <b>5</b>                             | <b>10</b>               |

#### 5. Календарный учебный график

| Компоненты<br>программы              | Номера учебных дней |   |   |   |   |
|--------------------------------------|---------------------|---|---|---|---|
|                                      | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Профессиональная<br>этика массажиста | 1                   |   |   |   |   |
| Целлюлит,<br>его стадии              | 2                   | 2 |   |   |   |
| Антицеллюлитный<br>массаж            |                     | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Итоговая аттестация                  |                     |   |   |   | 1 |

## 6. Рабочие программы дисциплин

### 6.1. Профессиональная этика массажиста

**Обучение массажу** включает в себя не только освоение технических приёмов и навыков. Этика массажа — это один из важнейших аспектов, которому уделяется особое внимание.

#### **Основные обязанности массажиста:**

1) каждый специалист должен всегда поддерживать наивысший уровень профессионализма;

2) только того человека можно назвать массажистом, который действительно любит свою профессию, постоянно совершенствует свои знания и умения;

3) в своей работе массажист должен руководствоваться главными принципами профессиональной и медицинской этики, а также критериями морали и нравственности по отношению к коллегам, клиентам;

4) когда специалист принимает важное профессиональное решение, он не должен исходить из собственных материальных интересов, а должен исходить только из соображений блага для клиента;

5) специалист должен обязательно знать все противопоказания к проведению того или иного вида массажа. Если у конкретного клиента есть это противопоказание, то проводить массаж нельзя;

6) массажист всегда принимает активное участие в просвещении людей относительно реальной пользы манипуляций и разных массажных технологий;

7) массажист имеет право рекламировать только те манипуляции и массажные технологии, на которые у него есть сертификат;

8) до проведения массажа или во время проведения данной процедуры массажисту запрещается употреблять алкоголь, психотропные препараты и токсические вещества;

9) массажисту запрещается выписывать рецепты, проводить манипуляции или ставить диагнозы. Этим занимаются врачи по мануальной терапии, терапевты или другие специалисты в данной сфере.

#### **Как массажист должен относиться к клиенту:**

1) массажист обязан честно и ясно общаться с клиентом. Любая информация является конфиденциальной. Массажист обязан ее сохранять;

2) если клиенту необходима манипуляция или лечение, которое выходит за уровень профессиональных возможностей массажиста, то этот массажист обязан направить клиента к своим коллегам, которые являются более компетентными;

3) специалист должен по-человечески обращаться с клиентом, проявлять к нему такт, постоянное внимание, терпение и выдержку;

4) в отношениях с клиентом массажист должен руководствоваться главными принципами профессиональной этики, а также критериями морали и критериями нравственности.

**Как массажист должен относиться к коллегам:**

1) массажист уважает всех своих коллег и строит свои отношения с ними в профессиональной и дружеской манере;

2) профессионал относится к коллегам так, как он хотел бы, чтобы они относились к нему;

3) специалисту запрещается «переманивать» клиентов у коллег;

4) массажист должен также быть и психологом.

Сейчас мы хотим немного остановиться на передаче информации в процессе общения между массируемым и массажистом. В процессе общения передача информации может осуществляться вербально (с помощью слов) и невербально (без использования слов). Невербальная передача информации осуществляется с помощью мимики, жестов, интонации, позы, походки и т.д. В статье «Вербальный способ общения» И. В. Островская описывает свойства вербального общения пациента и медсестры. Делая какие-то выводы, она опирается на собственный опыт и на опыт своих коллег. Определенная специфика вербального общения характерна для практической деятельности любого массажиста. Но он также может в своей работе использовать и те психологические приемы, которые описаны в данной статье.

**Рекомендации для массажистов:**

Когда массажист общается с клиентом, то в своей речи он не должен использовать профессиональный сленг. Такие слова клиенту будет очень трудно понять. Массажист должен говорить четко, кратко и понятно.

Массажист должен говорить любое сообщение решительным и уверенным тоном. Такое сообщение вызовет у клиента доверие. Если Вы будете говорить неуверенно, то клиент вас просто не услышит.

Массажист должен учитывать все индивидуальные особенности каждого клиента.

Массажист должен просто уметь слушать. Умение слушать называют настоящим искусством.

## **6.2. Целлюлит, его стадии**

**История появления понятия «целлюлит».**

По результатам опроса, проведенного в США, большинство американок убеждено, что целлюлит - заболевание. Немудрено, ведь бесконечные рекламы в ТВ обещают «исцеление» и «излечение» - значит болезнь! Более того, всяческие специалисты в рекламных статьях пугают, что целлюлит - это токсины и проблемы с лимфатической системой.

Какова же история этого изобретённого «заболевания» и как началась истерия вокруг целлюлита?

Целлюлит «открыл» в XIX веке французский врач, но он не называл его заболеванием, а просто «состоянием кожи» и считал, что это - нормальное явление. В 1920-х французские доктора придумали слэнговое название – «апельсиновая кожа», опять же не имея в виду, что это - патология.

И так продолжалось до 1973 года пока владелица косметического салона в Нью-Йорке Николь Ронсард не написала книжку о целлюлите - страшных буграх на коже. Чудесным образом в это же время появилась книжка доктора Аткинсона о его волшебной диете и таким образом Ронсард и Аткинсон спелись в стройный хор. Аткинсон привлекал своими статьями клиентов для Ронсард, Ронсард воспевала диету Аткинсона. Вслед за этим появились и другие доктора с теориями одна страшнее другой. Эти двое даже придумали теорию, что целлюлитные ткани заражены токсинами. И хотя медицинские тесты это опровергли, эта утка популярна до сих пор.

Всё это было широко известно, но пока в узких кругах - ещё в 1980-х многие признанные кинокрасавицы щеголяли в фильмах 2-й стадией целлюлита и никто не считал это безобразным.

Изменилось всё в конце 1980-х, когда косметический бизнес понял, что целлюлит - золотая шахта для добычи денег. В книгах, журналах, газетах и на телевидении объявилась целая куча статей со страшилками и тут же рекламы с готовым решением - кремы и таблетки от целлюлита и чудесные процедуры вроде лазерной хирургии. В середине 1990-х, когда началась некая стагнация доходов, косметические фирмы изобрели «скрытый целлюлит», то есть если сжать кожу и увидите некие следы, значит у вас скрытый целлюлит! Доходы опять резво поползли вверх - ещё бы! Даже у женщин, активно занимающихся спортом и прекрасно выглядящих, есть скрытый целлюлит - ведь он диагностирован у 98 % женщин!

#### **Общее определение «целлюлит», стадии развития целлюлита.**

Целлюлитом называют структурные изменения в подкожно-жировом слое, ведущие к нарушению микроциркуляции и лимфатического оттока. Это застойные явления в жировой ткани, которые приводят к её дистрофии. Вопреки мнению большинства сам термин «целлюлит» не является медицинским. Медики называют целлюлит «гиноидной липодистрофией».

#### **Стадии целлюлита.**

Различают четыре основных стадии целлюлита.

На первой стадии целлюлитеще визуально не заметен, но в организме уже происходит нарушение венозного оттока, нарушается работа капиллярных сосудов. Симптомы заболевания могут отсутствовать. Иногда отмечаются синяки и ушибы, которые проходят дольше обычного.

На второй стадии отмечаются более серьезные нарушения микроциркуляции. Кожа теряет эластичность и упругость, становится толще, появляются сосудистые звездочки. Часто возникают синяки.

Третья стадия целлюлита характеризуется появлением на коже неровностей. На этой стадии целлюлит уже заметен.

При четвертой стадии целлюлита кожа на теле становится рыхлой, жир «собирается в кучу», и участки тела начинают напоминать апельсиновую корку.

### **Классификация целлюлита по особенностям кожи.**

**Твёрдый целлюлит.** Чаще поражает молодых женщин и девушек, ведущих активный образ жизни. Прощупываются плотные, компактные, не изменяющиеся в зависимости от положения тела уплотнения, которые плотно спаяны с кожей. «Апельсиновая корка» проявляется только при надавливании. При такой форме целлюлита часто встречаются стрии (растяжки). С возрастом твёрдый целлюлит может перейти в вялую форму. Часто встречаются сосудистые нарушения в виде телеангиэктазий и варикозов.

**Вялый или мягкий целлюлит** встречается у женщин, ведущих мало подвижный образ жизни и после 40 лет, а также у тех, кто быстро сбросил вес. У этих людей наблюдается гипотония и дряблость мышц. Кожа на ощупь мягкая, при движении сотрясается, при изменении положения тела внешний вид изменяется. Возможны сосудистые нарушения в виде телеангиэктазий и варикозов.

**Отечный целлюлит.** Возникает за счет увеличения объема нижних конечностей, которые отекают. Наличие отеков определяется наличием ямки после нажатия на кожу. Кожа истончена и просвечивает. Женщины с таким видом целлюлита жалуются на чувство тяжести и дискомфорта в ногах.

**Смешанный целлюлит** представляет собой комбинацию различных видов целлюлита у одного пациента на разных участках тела. Встречается достаточно часто по сравнению с другими видами.

### **Основные причины появления целлюлита.**

Причины целлюлита разнообразны, они складываются из многих факторов.

1. Наследственная предрасположенность (если у ваших родственников есть целлюлит, то, скорее всего, он может появиться и у вас).

2. Расовая принадлежность (предрасположенность к целлюлиту свойственна больше людям европеоидной расы, нежели монголоидам и темнокожим).

3. Половая предрасположенность (связана с анатомическими особенностями строения женского и мужского организма и влияния женских гормонов).

4. Гормональный дисбаланс (прием контрацептивов, период полового созревания, во время беременности и после, снижение функции щитовидной железы, период менопаузы, нарушение функций поджелудочной железы и надпочечников может привести к усилению процесса липогенеза по отношению к липолизу).

5. Нарушение лимфо- и кровообращения в жировой ткани (варикозная болезнь приводит к отеку и накоплению токсинов).

6. Нарушение обмена веществ и водносолевого баланса (приводит к накоплению жидкости в гиподерме и замедлению обменных процессов).
7. Избыточный вес (ожирение приводит к увеличению накопления жира в адипоцитах).
8. Гиподинамия (сидячий образ жизни, малые физические нагрузки).
9. Вредные привычки (никотиновая кислота (курение) подавляет липолиз).
10. Стрессы (вызывают спазм сосудов и приводят к гормональным нарушениям).
11. Недосыпание (приводит к увеличению накопления жира и уменьшению энергозатрат).
12. Неправильное питание при целлюлите, употребление в пищу:
- 1) большого количества углеводов (фастфуд, мучные изделия, замороженные продукты, попкорн, фруктовые газированные напитки, сладкие продукты с фруктозой, обработанные диетические продукты - все это продукты, вызывающие целлюлит и от них надо отказаться);
  - 2) малого количества белков (настоящего мяса и рыбы, а не готовой продукции из них);
  - 3) малого количества жиров (настоящих жиров полиненасыщенных, а не мононенасыщенных жиров);
  - 4) недостаточное количество клетчатки из фруктов и овощей).
13. Экология (загазованность больших городов).
14. Игра с весом (то худеем, то толстеем, в проблемных местах жир накапливается в первую очередь и очень тяжело разрушается, кроме этого при диетах, когда мало употребляется белка, разрушаются белковые соединительнотканые перемычки, которыми и так обделены женщины).

### 6.3. Антицеллюлитный массаж

#### **Что представляет собой антицеллюлитный массаж.**

Данный вид массажа представляет собой процедуру, во время которой на поражённые места воздействуют механически. **Это позволяет бороться с «апельсиновой коркой» локально, чем вправе похвастаться немногие другие методики.** При осуществлении процедуры могут использоваться ложки, специальные щётки и другие приспособления. Кроме того, массаж делают руками с применением мёда или масла.

#### **Принцип действия**

На протяжении всего сеанса массажа ткани активно прогреваются, а прилив крови к клеткам значительно ускоряется. Благодаря этим процессам происходит восстановление нарушенной структуры подкожно-жировой клетчатки, а значит устраняется основная причина возникновения «апельсиновой корки». Кроме того, такой массаж оказывает на организм следующее влияние:

- 1) уменьшает размеры уже имеющихся бугорков и препятствует возникновению новых;

- 2) выравнивает кожу;
- 3) нормализует функционирование сальных желез. Нарушение работы последних может привести к накоплению шлаков и других вредных веществ в клетках. Эти отложения служат предпосылкой к образованию «апельсиновой корки»;
- 4) раскрывает поры и насыщает ткани кислородом;
- 5) борется с отёчностью, поскольку способствует выведению излишков влаги из тканей;
- 6) тонизирует мышцы. Массаж не является физическим упражнением, скажете вы. Да, но во время процедуры происходит непроизвольное сокращение мышц, которое при регулярном проведении сеанса приводит их в тонус;
- 7) способствует улучшению функционирования иммунной системы. Ослабленная защита организма может привести к сбою работы всех внутренних органов. Подобные процессы неизменно провоцируют нарушение кровотока, а значит, и целлюлит;
- 8) ускоряет процесс регенерации тканей. Своевременное обновление клеток дермы играет большое значение при лечении и профилактике целлюлита;
- 9) способствует выведению шлаков и токсинов из клеток;
- 10) не позволяет образоваться застою лимфотока. Последний приводит к накоплению и отложению вредных веществ в тканях;
- 11) улучшает работу желудочно-кишечного тракта. От нормального функционирования пищеварительной системы зависит общее состояние организма, в том числе и здоровье кожи;
- 12) разгоняет метаболизм внутри клеток. Это очень важно, поскольку при хорошем обмене веществ не могут произойти структурные изменения в подкожно-жировой клетчатке.

#### **Разновидности антицеллюлитного массажа**

Наиболее популярными и эффективными разновидностями антицеллюлитного массажа являются:

**Вакуумный.** Для проведения сеанса необходимо приобрести специальные медицинские приборы — банки. Последние могут быть выполнены из стекла, резины, силикона или латекса. Во время процедуры банки «пристают» к проблемным местам, а затем всасывают внутрь себя несколько сантиметров дермы. Именно за счёт этого процесса создаётся вакуумное пространство внутри прибора, оказывающее мощное механическое воздействие на обрабатываемую поверхность. **Интересно, что баночный массаж считается одной из самых опасных методик избавления от «апельсиновой корки» и может спровоцировать множество побочных эффектов: от мелких кровоподтёков до внушительного размера гематом.** По этой причине перед тем, как начать практиковать процедуру, следует обязательно обратиться к специалисту.

**Ручной.** Для осуществления данной методики нет необходимости приобретать никакие дополнительные приспособления. Вам понадобятся только собственные руки и косметическое средство для лучшего скольжения. В зависимости от выбора последнего ручной массаж делят на две основные разновидности:

1) **классический.** Для его осуществления используется натуральное базовое масло. Продукт может быть сделан из жожоба, персика, оливы, кокоса, карите, льна, виноградной косточки и других ингредиентов. Главное — не используйте эфиры. Дело в том, что эти вещества являются очень концентрированными и при неправильном применении могут вызвать ожоги и другие неприятные последствия. Однако бояться добавлять несколько капель эфирного масла к основному составу не стоит. Для борьбы с целлюлитом подойдёт выжимка из апельсина, лимона, герани, пачули и некоторых других продуктов. Во время процедуры выполняют лёгкие пощипывания, поглаживания, похлопывания, захваты и зажимы. Двигаться на протяжении всего сеанса следует от периферии к центру (от боков к пупку) и снизу вверх (от голеней к бёдрам). Избегайте области паха, сгибов коленей и внутреннюю сторону бедра. Эти места обладают особой чувствительностью, а механическое воздействие на них может вызвать сильный дискомфорт. Основным плюсом методики классического ручного массажа является удобство и простота её выполнения;

2) **медовый.** Название говорит само за себя, для осуществления процедуры понадобится натуральный жидкий продукт пчеловодства. Мёд сильно разогревает кожу, а также питает её витаминами и другими полезными компонентами. Благодаря этим свойствам продукта на протяжении сеанса не только происходит улучшение кровотока, но и возникают качественные изменения в структуре дермы. Именно поэтому при регулярном выполнении медового массажа поверхность тела приобретает здоровый цвет и гладкость. Кроме того, продукт пчеловодства имеет свойство вытягивать из клеток шлаки, токсины и другие вредные вещества. За счёт этого функционирование кожи улучшается, что способствует быстрому и качественному устранению целлюлита. Помните, что мёд является сильным аллергеном, из-за чего перед его использованием не лишним будет посетить косметолога или дерматолога.

**Сухое растирание.** Для осуществления методики необходимо приобрести массажную щётку или варежку. Все приспособления должны быть выполнены исключительно из натурального материала. Массаж проводится только на сухой коже, поскольку влажную дерму легко травмировать жёсткой щетиной. Основной плюс методики заключается в её удобстве. Сухое растирание можно делать даже в дороге или вдали от цивилизации. Главное — возьмите с собой необходимые приспособления. Кроме того, методика не требует смывания остатков косметических продуктов с кожи. Дело в том, что никакие средства при выполнении массажа не используются.

**Метод Коха.** Разработан немецким косметологом. Во время массажа используются обыкновенные столовые ложки, которые оказывают механическое воздействие на поражённые целлюлитом зоны. Приборы для осуществления методики найдутся в каждом доме, что является несомненным плюсом. Интересно, что массаж по методике Коха рекомендуется делать рано утром.

**Показания и противопоказания к проведению процедуры антицеллюлитного массажа.**

Основные **показания** для выполнения антицеллюлитного массажа:

- 1) целлюлит на любой стадии;
- 2) скопление жировых отложений на бёдрах, животе, ногах, руках или спине;
- 3) нарушенный внутриклеточный метаболизм;
- 4) нарушение функционирования толстой кишки;
- 5) дряблая дерма;
- 6) постоянные отёки;
- 7) плохое функционирование иммунной системы.

Массаж от целлюлита оказывает на кожу мощное механическое воздействие, поэтому, естественно, имеет определённые **противопоказания**:

1) инфекционные заболевания, которые, как правило, сопровождаются высокой температурой тела. Последняя при выполнении массажа, особенно медового, может подняться, что усугубит ситуацию;

2) кожные высыпания вне зависимости от природы их появления. При выполнении массажа вы можете перенести инфекцию (если она есть) с одного участка тела на другой, что негативно скажется на состоянии дермы;

3) болезни, сопровождающиеся тонкостью сосудистых стенок и повышенной/пониженной свёртываемостью крови. К таковым относятся: атеросклероз, тромбофлебит, варикоз и другие. Массаж способствует активному притоку крови к обрабатываемой области. В связи с этим происходит повышение нагрузки на сосуды, из-за чего течение заболеваний может усугубиться;

4) психические заболевания. На протяжении сеанса могут быть задеты и простимулированы биоактивные точки на теле. Это, в свою очередь, нередко приводит к неадекватной реакции психически больного человека;

5) беременность. При осуществлении любого из видов антицеллюлитного массажа есть риск повышения тонуса матки. Этот процесс может привести к выкидышу;

6) лактация. Регулярное проведение процедуры может спровоцировать уменьшение количества молока в груди;

7) сердечные патологии. Во время сеанса повышается нагрузка на жизненно важный орган, из-за чего течение заболеваний может усугубиться;

8) опухоли доброкачественной или злокачественной природы;

9) высокое давление (гипертония);

10) дерматит, экзема, псориаз и другие кожные заболевания.

11) менструация. Перегрев репродуктивных органов в этот период может плохо сказаться на здоровье девушки.

Существуют также отдельные противопоказания для проведения антицеллюлитного массажа, которые актуальны только при выполнении процедуры в области живота:

- 1) тошнота;
- 2) рвота;
- 3) болезни желудочно-кишечного тракта;
- 4) болезни мочеполовой и репродуктивной систем.

## 7. Оценочные материалы

### 7.1. Формы аттестации. Виды аттестации и формы контроля

**Промежуточная аттестация** для обучающихся по программе «Антицеллюлитный массаж» не предусмотрена.

Реализация программы «Антицеллюлитный массаж» сопровождается проведением текущего контроля знаний обучающихся. Формой текущего контроля знаний обучающихся является устный опрос, результаты которого фиксируются в журнале учебных занятий.

#### **Итоговая аттестация.**

Обучение по программе «Антицеллюлитный массаж» завершается итоговой аттестацией в форме зачета. Зачет проводится для определения соответствия полученных знаний, умений и навыков программе, включает в себя проверку теоретических знаний и проверку практических навыков выполнения массажа.

### 7.2. Контрольно-оценочные материалы. Вопросы к зачету.

- 1) Основные обязанности массажиста.
- 2) Отношения массажиста к клиенту, к коллегам.
- 3) Понятие «целлюлит».
- 4) История возникновения антицеллюлитного массажа.
- 5) Стадии целлюлита, их общая характеристика.
- 6) Классификация целлюлита по особенностям кожи.
- 7) Твёрдый целлюлит.
- 8) Вялый или мягкий целлюлит.
- 9) Отечный целлюлит.
- 10) Смешанный целлюлит.
- 11) Основные причины появления целлюлита.
- 12) Что представляет собой антицеллюлитный массаж.
- 13) Принцип действия антицеллюлитного массажа.
- 14) Разновидности антицеллюлитного массажа.
- 15) Вакуумный антицеллюлитный массаж.
- 16) Разновидности ручного антицеллюлитного массажа.
- 17) Сухое растирание.
- 18) Показания и противопоказания к проведению процедуры антицеллюлитного массажа.
- 19) Основные показания для выполнения антицеллюлитного массажа.
- 20) Основные противопоказания для выполнения антицеллюлитного массажа.

## **8. Условия реализации программы**

### **8.1. Требования к материально-техническому оснащению программы.**

Помещение представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий всех видов, предусмотренных программой обучения, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и итоговой аттестации, а также массажный кабинет, оснащенный оборудованием, техническими средствами обучения.

#### **Материально-техническое оснащение, используемое для реализации программы:**

- 1) посадочные места по количеству обучающихся;
- 2) автоматизированное рабочее место преподавателя;
- 3) технические средства обучения: компьютер, телевизор;

Реализация программы «Антицеллюлитный массаж» предполагает обязательное выполнение практических занятий (практики). Практика реализуется в массажном кабинете, оборудованном столом для массажа, расходными материалами, обеспечивающими выполнение всех видов работ.

Оснащение массажного кабинета дает возможность обучающемуся овладеть знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой, с использованием современных технологий, материалов и оборудования.

### **8.2. Требования к кадровым условиям реализации программы**

Реализация программы «Антицеллюлитный массаж» обеспечивается педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Программу реализуют преподаватели, соответствующие требованиям квалификационных характеристик (имеют высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности без предъявления требований к стажу работы).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать образование по программам дополнительного профессионального образования, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра знаний, умений и навыков.

### **8.3. Особенности реализации программы**

Обучение по программе «Антицеллюлитный массаж» происходит на лекциях и в процессе проведения практических занятий. Лекции ориентируют обучающихся в общих вопросах программы, знакомят с наиболее актуальными на современном этапе частными вопросами выполнения антицеллюлитного массажа.

На лекциях используются:

Объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающимся от преподавателя, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний

Проблемный метод, сущность которого состоит в создании проблемной ситуации, её анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и её обоснования.

Информационно-рецептивный (сообщение или устная информация с использованием наглядных пособий (схемы, рисунки, муляжи, таблицы и др.).

Репродуктивный или творчески – репродуктивный с использованием алгоритмов изучения конкретной темы.

Решение ситуационных задач - анализ ситуации, анализ и определение проблемы, выбор техники решения проблем.

Метод малых групп – обсуждение в учебных группах ситуационных задач.

Метод контекстного обучения, предусматривающий получение обучающемуся не только академических знаний, но и максимально приближающий их к деятельности, путем проведения ролевых игр, конференций, анализа производственной ситуации и т. д.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей».
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

### **Основные источники:**

1. Васичкин В.И. Все про массаж. Изд-во АСТ, 2020.
2. Огуй В.О. Антицеллюлитный массаж, Учебно-методическое пособие. Изд-во МарТ, Ростов-на-Дону, 2006.
3. Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Методики массажа. М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО–Пресс, 2000.
4. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2000.