



Утверждена
А.В. Панфилов

Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы тайского массажа»

Срок реализации образовательной программы:

24 ак. часа

Разработана: А.В. Панфилов

Л.В. Гурова

1. Пояснительная часть

Учитывая то, что настоящая образовательная программа является дополнительной общеразвивающей, целью обучения в ее рамках является освоение обучающимися основных теоретических и практических знаний и умений тайского массажа, необходимых для оздоровления, а также профилактики заболеваний.

Задачами обучения является ознакомление обучающихся с учебным материалом, демонстрация в корректном исполнении приемов массажа и их отработка на практике, а также проверка усвоения теоретических знаний и практических умений.

Для освоения настоящей образовательной программы допускаются граждане, достигшие возраста 18 лет без предъявления требований к образованию и опыту работы.

Образовательная программа осваивается в течение 24 академических часов. Форма обучения – очная, предусматривающая выполнение самостоятельных заданий на дому.

В результате освоения программы учащиеся должны знать: историю и гигиенические требования при выполнении тайского массажа, физиологическое действие тайского массажа на организм человека, основные приемы массажа и их разновидности, расположение энергетических линий на теле человека;

должны уметь: применять методы разогрева и подготовки к тайскому массажу, применять на практике основные приемы тайского массажа.

2. Учебно-тематический план

В учебно-тематическом плане содержится информация о наименовании разделов программы, тем занятий, их специфике, теоретической или практической, а также количестве образовательных часов.

п/п	Разделы программы, темы занятий	Т еория	Пра ктика	В сего
-----	---------------------------------	------------	--------------	-----------

	Раздел 1. История тайского массажа, гигиенические требования при выполнении массажа.	-	-	2
.	Значение и виды массажа. История возникновения и развития массажа.	1	-	1
.	Гигиенические основы проведения массажа. Показания и противопоказания к оздоровительному массажу.	1	-	1
	Промежуточный контроль по Разделу 1	-	-	-
	Раздел 2. Предварительная часть тайского массажа.	-	-	2
.	Разогрев перед выполнением тайского массажа	1	-	1
.	Подготовка перед выполнением тайского массажа.	-	1	1
	Промежуточный контроль по Разделу 2	-	-	-
	Раздел 3. Массаж отдельных областей тела.	-	-	1 6
.	Энергетические линии, проходящие по ногам, приемы массажа ног.	1	3	4
.	Энергетические линии, проходящие по рукам, приемы массажа рук	1	3	4
.	Энергетические линии, проходящие по спине, приемы массажа спины	1	3	4
.	Энергетические линии, проходящие по груди и животу, приемы массажа груди и живота	1	3	4
	Промежуточный контроль по Разделу 3	-	-	-
	Раздел 4. Зачетные мероприятия.	-	-	4

	Зачет по теоретическим знаниям.	1	-	1
0.	Зачет по практическим умениям.	-	3	3
	ИТОГО	8	16	24

3. Краткое описание содержания занятий

Согласно учебно-тематическому плану в настоящей таблице содержится краткое описание содержания занятий.

Раздел 1. Основные принципы массажа.

Обоснование значения массажа, место массажа в медицине, его взаимосвязь с иными медицинскими и немедицинскими лечебно-профилактическими комплексами воздействия. Периодизация истории возникновения и развития массажа, указание национальную специфику массажа.

Гигиенические основы проведения массажа. Требования к помещению, маслам, текстилю, массажным кушеткам, прочим средствам. Условия работы массажиста. Этика массажиста. Показания и противопоказания массажу.

Раздел 2. Предварительная часть тайского массажа.

Действие массажа на кожу и системы мышц организма человека, их строение, способы манипулирования и ответная реакция.

Раздел 3. Массаж отдельных областей тела.

Энергетические линии: Сен Сумана, Сен, Сен Пингала, Сен Лавусанг, Сен Уганга, Сен Калатари, Сен Тавари. Их значение, расположение и польза для организма.

Изучение биологически активных точек на стопах ног, на кистях рук, на ногах, на руках, на передней стороне туловища, на спине, на голове.

Приемы массажа ног: массаж подошв пальцами, акупрессура точек на подошве и стопе, круговой массаж стопы большими пальцами, вытяжение пальцев на ногах, массаж ладонями по внутренним линиям меридианов сен, массаж большими пальцами по внутренним линиям меридианов сен, массаж по наружным

линиям меридианов на ногах, массаж ладонью в позе дерева, техника «Тайский кулак» на внутренних линиях ног.

Приемы массажа рук: массаж акупрессурных точек на кисти, круговой массаж сухожилий на тыльной стороне кисти, вытяжение кисти и пальцев, массаж руки по линии меридиана сен, давление ладонью в подмышечной области.

Приемы массажа груди и живота: круговой массаж грудной клетки пальцами, давление большими пальцами на межреберные промежутки, круговой массаж грудины ладонями, массаж живота ладонью, акупрессура биологически активных точек кожи на животе, массаж мышц низа живота.

Приемы массажа спины: техника «Тайская отбивная» на мускулатуре спины, вытяжение мышц спины, массаж спины ладонями, массаж по линиям меридианов сен на спине, массаж грудной клетки ладонями, вращение в плечевом суставе, массаж подлопаточной области, техника «Кобра».

Раздел 4. Зачетные мероприятия.

Зачет по теоретическим знаниям. Осуществляется посредством тестирования, то есть ответа обучающимся в письменной форме на поставленные вопросы с возможностью выбора варианта ответа, а также открытым вопросом.

Зачет по практическим умениям. Осуществляется посредством демонстрации обучающимся испрашиваемого массажного приема применительно к определенной части тела.

4. Формы аттестации и примерные оценочные материалы

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических и теоретических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых преподавателем. Текущий контроль не предполагает оценивания и нацелен на оперативную корректировку процесса обучения.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам освоения каждого из разделов. Данный вид контроля проводится в форме письменной контрольной работы, состоящей из заданий (тест и открытый вопрос) по освоенному разделу программы на дому с последующей проверкой качества выполнения контрольной работы преподавателем.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в целях выявления качества теоретической и практической подготовки обучающегося. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения всех разделов программы, что подтверждается результатами промежуточного контроля. Лица, освоившие настоящую образовательную программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца о дополнительном образовании. Итоговая аттестация предполагает выполнение письменной работы с тестом и открытым вопросом, а также корректной демонстрацией приемов массажа применительно к определенной части тела.

п/п	Тип контроля	Форма оценивания	Способ оценивания	Критерии оценивания
.	Текущий	Наблюдение, ответы на вопросы по изучаемой теме	Собеседование, самооценка, рефлексия	Грамотность выполнения заданий преподавателя, объективная самооценка
.	Промежуточный	Промежуточный зачет	Проверка решения кейсов	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно/удовлетворительно (при условии выполнения двух кейсов верно из трех)
.	Итоговый	Теоретический зачет	Проверка письменной зачетной работы	Удовлетворительно – 100-50% правильных ответов, включая открытый вопрос; Неудовлетворительно - менее 50

		Практический зачет	Соответствие правилам выполнения манипуляций	правильных ответов, включая открытый вопрос. Удовлетворительно – корректное исполнение манипуляций; Неудовлетворительно - некорректное исполнение манипуляций.
--	--	--------------------	--	--

Полный перечень кейсов, тестовых вопросов, открытых вопросов и практических заданий содержится в контрольно-измерительных материалах.

5. Организационно-педагогические условия

Обучение осуществляется на теоретических и практических занятиях.

На теоретических занятиях применяются следующие методы: объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающимися 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.

На практических занятиях используются методы, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков: информационно-рецептивный (сообщение или устная информация с использованием наглядных пособий (схемы, рисунки, муляжи, таблицы, больной и др.), репродуктивный с использованием алгоритмов выполнения манипуляций при изучении конкретной темы, метод решения ситуационных задач (в том числе с применением информационных технологий), анализа проблемной ситуации, деловая

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

На теоретических и практических занятиях применяется метод малых групп, метод опережающего обучения, позволяющий получать обучающимися знания новейших и перспективных технологий массажа, метод контекстного обучения, предусматривающий получение обучающимся не только академических знаний и умений, но и максимально приближающий их к профессиональной деятельности.

При подборе персонала предъявляются следующие требования: высшее или среднее специальное образование в области медицины (с квалификацией «врач», «фельдшер», «сестринское дело»), медицинской реабилитации, физиотерапии. Обязательное условие наличие практических навыков и опыта в сфере дисциплины программы обучения. Наличие документа о дополнительном образовании по специальным видам массажа, опыт работы не менее 3 лет, корректное владение пальпаторным методом исследования, знание разновидностей техник и основных приемов проведения массажа, строения организма человека.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы «Основы классического массажа» необходимо следующее оснащение:

Учебная аудитория, столы, стулья, гардероб, кулер (с холодной и горячей питьевой водой), часы сигнальные, термометр комнатный, компьютер персональный, проектор и экран, учебная доска с мелом или маркером, столы массажные, стулья массажные, валики массажные, бумажные методические пособия по теме образовательной программы, бумажные настенные иллюстрации по теме образовательной программы, видео-курс по теме образовательной программы, электронные книги по теме образовательной программы, электронные анатомические иллюстрации, расходные материалы, в том числе салфетки нетканые, простыни одноразовые, пеленки одноразовые, салфетки бумажные, полотенца,

жидкое мыло, моющие и дезинфицирующие средства, губки для мытья инвентаря,
масла массажные

7. Список рекомендуемой литературы

1. Ануфриева М. А. Все виды массажа/ М. А. Ануфриева.- М.: АСТ, 2010.-798с.
2. Бирюков А. А. Лечебный массаж/А. А. Бирюков.- М.: Академия, 2004
3. Васечкин В.И. Большой справочник по массажу. М.: Невская книга: - ЭКСМО, 2002. – 448с.
4. Джарни Ламбер «Тайский массаж», издательство «Феникс», 2005 г.
5. Дубровский В.И. Практический массаж. – М.: Мартин, 2000. – 464с.
6. Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2007. – 480с.
7. Кам Ти Чоу «Тайский массаж», издательство «Эксмо», 2005 г.
8. Рудольф Теелен, Николь Ветцлер "Традиционный тайский массаж для здоровья и снятия напряжения", издательство «Феникс», 2006 г.
9. Рэй Сол Дэвид «Тайский массаж», издательство «Йога №15», 2007 г.