

Частное учреждение дополнительного профессионального образования  
"Центр профессионального образования  
«Миллениум»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

Протокол от 10.09.17 № 1



**Программа  
дополнительного профессионального образования -  
повышения квалификации  
«Массажист-эстетист»**

Срок обучения - 112 часов

Иркутск, 2017 г.

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Настоящая учебная документация предназначена для организации дополнительного профессионального образования по программе повышения квалификации слушателей "Массажист-эстетист" без права ведения медицинской деятельности.

Программа включает в себя требования к уровню образования слушателей, цель, планируемые результаты обучения, учебный план, календарный учебный график, рабочие программы предметов, организационно-педагогические условия, формы аттестации, оценочные материалы.

### 1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки России от 18.04.2013 № 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам";
- Приказ от 22 декабря 2014 г. N 1069н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг».
- Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 55317-2012 "Услуги населению. СПА-услуги. Термины и определения" (утв. приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 29 ноября 2012 г. N 1597-ст)
- Изменение N 14/2013 Общероссийский классификатор услуг населению (ОКУН) ОК 002-93 (принято и введено в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 17 октября 2013 г. N 1166-ст)

### 1.2. Общая характеристика программы

Реализация программы проходит в очной форме обучения. Обучение по программе может осуществляться в составе учебной группы или индивидуально.

Срок обучения по программе -112 часов, 1,5 месяца (при учебной нагрузке 16 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной работы слушателя). Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут). Реализация программы предполагает теоретическую и практическую подготовку.

Период обучения определяется договором об оказании образовательных услуг.

По результатам освоения программы, в случае успешного прохождения итоговой аттестации, слушателю выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

### 1.3. Требования к уровню образования слушателей

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

### 1.4. Цель и планируемые результаты обучения

У выпускников, освоивших программу, в соответствии с профессиональным стандартом формируются профессиональные компетенции для работы в соответствующей сфере деятельности.

Вид профессиональной деятельности - предоставление услуг косметического (эстетического) массажа, спа-ухода за телом.



**Цель** вида профессиональной деятельности: оказание услуг СПА-ухода за телом (гигиенические, эстетические, релаксирующие методы с применением косметических средств), гигиенического массажа лица и области шеи.

У выпускников, освоивших программу, должны быть сформированы следующие **общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:**

- ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК3. Осуществлять собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК4. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК5. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК7. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
1. Выполнение косметического массажа лица, шеи и зоны декольте.
- ПК 1.1. Выполнять подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов.
- ПК 1.2. Подбирать профессиональные средства и препараты для косметического массажа.
- ПК 1.3. Оценивать состояние кожи, определять и согласовывать с клиентом индивидуальную программу косметического массажа.
- ПК 1.4. Выполнять различные виды косметического массажа.
- ПК 1.5. Консультировать клиента по выполнению косметического самомассажа лица, шеи, зоны декольте в домашних условиях.
2. Выполнение очищающих процедур для тела или его отдельные частей.
- ПК 2.1. Выполнять подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов.
- ПК 2.2. Оценивать состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента.
- ПК 2.3. Тестировать кожу клиента.
- ПК 2.4. Подбирать профессиональные средства и препараты для выполнения косметической услуги.
- ПК 2.5. Выполнять очищение кожи с применением косметических средств.
3. Выполнение косметического массажа тела или его отдельных частей, СПА-ухода за телом
- ПК 3.1. Оценивать состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определять и согласовывать с клиентом индивидуальную программу косметического массажа или СПА-ухода
- ПК 3.2. Подбирать профессиональные средства и препараты для косметического массажа и СПА-ухода.
- ПК 3.3. Выполнять различные виды косметического массажа, СПА-ухода за телом.
4. Выполнение различных видов обертывания тела или его частей.
- ПК 4.1. Выполнять подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов.
- ПК 4.2. Оценивать состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определять и согласовывать с клиентом индивидуальную программу обертываний.
- ПК 4.2. Подбирать профессиональные средства и препараты для процедуры обертывания тела.
- ПК 4.5. Выполнять разные виды обертываний тела.
- ПК 4.6. Консультировать клиента по уходу за телом после проведения процедуры обертывания.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН по программе дополнительного профессионального образования- повышения квалификации «Массажист-эстетист»

Срок обучения 112 час., 1,5 мес. (час., нед., мес.)  
Режим занятий 4 часа в день, 4 раза в неделю (час. в день)

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ				
1.1.	Технология косметического массажа и СПА-ухода за телом	35	21	14	зачет
1.2.	Материаловедение	8	6	2	зачет
1.3.	Санитария и гигиена	7	6	1	зачет
1.3.	Основы анатомии и физиологии	8	8		зачет
1.4.	Профессиональная этика и культура обслуживания	4	2	2	зачет
2.	ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ	44		44	контрольная практическая работа
3.	Консультации	2	2		
4.	Итоговая аттестация	4	2	2	экзамен
	<b>итого</b>	<b>112</b>	<b>47</b>	<b>65</b>	



**2.2. Календарный учебный график**  
дополнительного профессионального образования-  
повышения квалификации  
"Массажист-эстетист "

Длительность обучения - 7 недели, учебная нагрузка - 16 часов в неделю

Разделы и дисциплины	Всего часов	Недели						
		1	2	3	4	5	6	7
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ	35							
Технология косметического массажа и СПА-ухода за телом			5	16	14			
Материаловедение		8	8					
Санитария и гигиена		7		7				
Основы анатомии и физиологии		8	8					
Профессиональная этика и культура обслуживания	4		4					
ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ	44				2	16	16	10
Консультации	2							2
Итоговая аттестация	4							4
Итого часов:	112	16	16	16	16	16	16	16

**2.3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

Тематический план и программа предмета

«Технология косметического массажа, СПА-ухода за телом»

№	Наименование тем	Всего часов	В т.ч. практ.
1	Введение	1	
2	Организация работы и оборудование массажного кабинета	1	
3	Показания и противопоказания к выполнению косметического массажа	2	
4	Приемы косметического массажа	4	2
5	Техника и методика косметического массажа отдельных частей тела	8	4
6	Теоретические основы коррекции тела и косметических дефектов	8	4
7	СПА-уход за телом	6	3
8	Ароматерапия. Индивидуальный подбор композиций.	3	1
9	Охрана труда, электробезопасность и пожарная безопасность.	2	
	Итого:	35	14



## ПРОГРАММА

### Тема 1. Введение

История развития массажа. Понятие о массаже и его сущности.  
Системы массажа. Виды массажа. Значение массажа в профилактике косметических недостатков.

### Тема 2. Организация работы и оборудование массажного кабинета

Оборудование кабинета и рабочего места. Санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к массажному кабинету.

### Тема 3. Показания и противопоказания к выполнению косметического массажа

Влияние косметического массажа на организм. Обследование массируемой части тела. Противопоказания к выполнению косметического массажа.

### Тема 4. Приемы косметического массажа

Подготовка к выполнению массажа. Рациональная поза. Гимнастика для массажиста.

Приемы косметического массажа.

Поглаживание: физиологическое влияние, техника, методические указания, возможные ошибки.

Растирание: физиологическое влияние, техника, методические указания, возможные ошибки.

Выжимание: физиологическое влияние, техника, методические указания, возможные ошибки.

Разминание: физиологическое влияние, техника, методические указания, возможные ошибки.

Вибрация (непрерывная и прерывистая): физиологическое влияние, техника, методические указания, возможные ошибки.

### Тема 5. Техника и методика косметического массажа отдельных частей тела

Массаж спины: анатомические особенности, техника выполнения.

Массаж шейно-воротниковой зоны: анатомические особенности, техника выполнения

Массаж пояснично-крестцовой области и ягодиц: анатомические особенности, техника выполнения.

Массаж нижних конечностей: анатомические особенности, техника выполнения.

Массаж грудной клетки: особенности у мужчин и женщин, техника выполнения.

Массаж живота: анатомические особенности, техника выполнения.

Массаж верхних конечностей: анатомические особенности, техника выполнения

Общий косметический массаж: техника выполнения.

Косметический массаж лица. Показания и противопоказания к проведению процедуры. Составление программы процедуры в зависимости от типов кожи. Приемы, используемые в технике массажа лица. Техника выполнения массажа лица. Самомассаж лица.

### Тема 6. Теоретические основы коррекции тела и косметических дефектов

История появления понятия «целлюлит». Первые упоминания антицеллюлитного массажа. Общее определение «целлюлит», стадии развития целлюлита. Причины возникновения целлюлита. Факторы, способствующие появлению целлюлита.

Требования к процедуре проведения антицеллюлитного массажа. Показания и противопоказания к проведению процедуры антицеллюлитного массажа.

Салонный ручной антицеллюлитный массаж области бедер и ягодиц, техника выполнения.

Салонный ручной антицеллюлитный массаж области живота и рук, техника выполнения.

Разработка программы проведения сеансов антицеллюлитного массажа, составление программы для клиента.

Особенности ведения журнала клиентов. Контроль параметров тела.

Баночный массаж.

Правила подготовки клиента к баночному массажу. Действие баночного массажа на организм. Противопоказания к выполнению баночного массажа. Зоны массажа. Направление движений. Методика выполнения баночного массажа.

Медовый массаж.

Правила подготовки к медовому массажу. Общее воздействие на организм. Выполнение пробы на аллергию к меду. Зоны массажа. Основные приемы выполнения медового массажа. Методика выполнения медового массажа.



Лимфодренаж  
История лимфодренажа. Анатомия лимфатической системы. Методики Паскаля Коша в коррекции тела.

#### **Тема 7. СПА-уход за телом**

Обертывания.

История появления обертываний. Виды обертываний: маски, грязевые обертывания, листовые и микрогизированные водоросли, бандажное обертывание. Представление о "холодных" и "горячих" видах обертываний.

Требования к проведению процедуры обертывания. Показания и противопоказания к проведению процедуры обертывания.

Салонное обертывание маской. Салонное обертывание водорослями. Салонное грязевое обертывание.

Особенности ведения журнала клиентов. Контроль параметров тела.

#### **Тема 8. Ароматерапия. Индивидуальный подбор композиций.**

История ароматерапии. Виды масел. Действие ароматических масел. Показания и противопоказания к ароматерапии. Правила подбора ароматических масел для клиента. Методы использования ароматических масел в косметическом массаже.

#### **Тема 9. Охрана труда, электробезопасность и пожарная безопасность**

Охрана труда. Контроль за соблюдением требований безопасности труда.

Причины аварий и несчастных случаев на предприятии. Травматизм, профессиональные заболевания, меры их предупреждения. Правила оказания первой помощи.

Требования по обслуживанию рабочих мест и безопасному выполнению работ; инструктаж, требования безопасности к производственной среде, оборудованию помещения для выполнения работ. Средства защиты работников.

Правила поведения в кабинете массажиста, на рабочем месте. Основные правила пользования технологическим оборудованием, приспособлениями. Правила складирования и хранения парфюмерно-косметических и других материалов специального назначения, парикмахерского белья.

Электробезопасность

Требования электробезопасности. Меры и средства защиты от поражения электрическим током. Норма и правила электробезопасности при

эксплуатации механизмов, приборов, установок; правила безопасной работы с электрофицированными инструментами, приборами и др.

Пожарная безопасность

Причины пожаров. Меры профилактики. Противопожарный режим на предприятии. Правила поведения при пожаре. Средства пожаротушения.



**Тематический план и программа предмета  
"Материаловедение"**

№	Наименование тем	Всего часов	В т.ч. практ.
1.	Введение	1	
2.	Исходные материалы для производства косметических средств	2	
3.	Дезинфицирующие и кровоостанавливающие средства . Моющие средства	2	1
4.	Средства для ухода за кожей	3	1
	Итого:	8	2

## ПРОГРАММА

### Тема 1. Введение

Понятие о косметических средствах. Ассортимент товаров. Общая характеристика отечественной и импортной продукции.

### Тема 2. Исходные материалы для производства косметических средств

Основное сырье, используемое в производстве косметических средств. Жиры и масла. Воски: животные и растительные. Углеводы, кислоты, щелочи, спирты. Эмульгаторы, нефтепродукты. Консерванты. Отдушки. Белковые продукты. Витамины. Биологически активные вещества растительного происхождения.

### Тема 3. Дезинфицирующие и кровоостанавливающие средства. Моющие средства

Дезинфицирующие средства; их виды; характеристика свойств. Составы и концентрация растворов.

Кровоостанавливающие средства; их виды, характеристика свойств.

Назначение и правила применения дезинфицирующих и кровоостанавливающих средств; требования к ним.

Виды и классификация моющих средств.

Мыло; основные средства. Классификация по сортности, составу, назначению. Ассортимент мыла твердых и жидких сортов отечественных и зарубежных фирм.

Специальные очищающие средства кожи ; классификация по составу и назначению, свойства. Ассортимент очищающих средств кожи отечественных и зарубежных фирм.

Требования к качеству моющих средств.

### Тема 4. Косметические средства по уходу за кожей.

Виды современных косметических и гигиенических средств, применяемых в практике массажных кабинетов.

Средства по уходу за кожей. Виды, состав, свойства. Косметические кремы: питательные, увлажняющие, смягчающие, тонизирующие, противовоспалительные, отбеливающие, отшелушивающие, защитные с антисептиками, характеристика и требования к ним. Глубокоувлажняющий лифтинг. Крем-маски. Маска-пленка-скраб. Лосьоны, тоники.

Массажные кремы, кремы для похудения.



Фитокосметика.

Соли океанические. Глина белая и голубая.

Требования к косметическим средствам по уходу за кожей. Средства для гигиенического ухода за кожей .

### Тематический план и программа предмета

#### «Санитария и гигиена»

№	Наименование тем	Всего часов	В т.ч. практ.
1.	Введение	1	
2.	Основы микробиологии и эпидемиологии	2	
3.	Асептика и антисептика	2	1
4.	Профессиональная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний, травматизма	2	
	Итого:	7	1



## ПРОГРАММА

### Тема 1. Введение

Понятие о гигиене. Понятие о санитарии, ее задачи. Законодательство по санитарному минимуму. Санитарные правила в работе массажиста.

### Тема 2. Основы микробиологии и эпидемиологии

Микробы и их классификация. Инфекция и пути ее распространения. Источники заражения. Мероприятия по борьбе с инфекционными заболеваниями кожи. Меры по предупреждению распространения этих заболеваний.

### Тема 3. Асептика и антисептика

Общие понятия об асептике и антисептике. Основные антисептические средства и способы их применения в работе массажиста.

Дезинфекция и стерилизация. Правила хранения инструментов, белья и материалов.

### Тема 4. Профессиональная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний, травматизма.

Физиолого-гигиенические основы трудового процесса. Гигиенические нормативы.

Гигиенические требования к рабочей одежде; уход и правила хранения.

Краткая санитарно-гигиеническая характеристика условий труда. Профилактика профессиональных заболеваний. Значение периодических медицинских осмотров.

Самопомощь и первая доврачебная помощь при порезах, ушибах и др. Приемы искусственного дыхания. Правила использования индивидуальным пакетом.

Личная гигиена. Гигиена тела, одежды. Рациональный режим питания. Меры предупреждения простудных и инфекционных заболеваний.

## Тематический план и программа предмета

### "Основы анатомии и физиологии"

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Основы анатомии	4
2.	Анатомия, физиологии кожи	1
3.	Болезни кожи, их профилактика	3
	Итого:	8



## ПРОГРАММА

### Тема 1. Основы анатомии

Особенности развития, роста и строения человека.

Общее представление об органах и системах. Опорно-двигательный аппарат человека. Внутренние органы. Дыхательная система. Нервная система. Костная и мышечная система. Сердечнососудистая система. Органы кроветворения. Органы чувств. Пищеварительная система. Эндокринная система.

### Тема 2. Анатомия, физиологии кожи

Анатомическое и гистологическое строение кожи, ее физиологические функции.

### Тема 3. Болезни кожи, их профилактика

Врожденные особенности кожи. Отклонения в деятельности сальных желез.

Болезни кожи, их профилактика. Болезни кожи внутренние и внешние.

Болезни кожи, вызываемые бактериями. Гнойничковые заболевания кожи; их признаки и причины. Болезни кожи, вызываемые стафилококками и стрептококками. Профилактика гнойничковых заболеваний.

Туберкулезные поражения кожи. Сибирская язва.

Болезни кожи, волос, вызванные грибами.

Микроспория гладкой кожи. Поверхностная трихофития волосистой части головы; хроническая трихофития. Паразитарный сикоз. Профилактика грибковых заболеваний.

Болезни кожи, вызванные животными-паразитами.

Профессиональные заболевания кожи; виды и причины.

Меры профилактики болезней кожи. Значение и основные правила ухода за кожей.

## Тематический план и программа предмета

### "Профессиональная этика и культура обслуживания"

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Психология общения в сфере культур	2
2.	Этическая и эстетическая культуры и их роль в сфере услуг	2
Итого:		4



## ПРОГРАММА

### Тема 1. Психология общения в сфере услуг

Психология как наука. Общие сведения о психологических процесса, свойствах и состояниях человека.

Психологические основы общения. Роль психологии и повышении культуры общения.

Общее понятие о личности, процессе ее формирования. Психологическая структура личности.

Способ определения темперамента и характера человека по внешнему виду. Зависимость качеств от психических свойств личности.

Понятие о профессиональной направленности личности.

Характеристика процесса общения с психологической точки зрения.

Психологические этапы процесса обслуживания клиента в массажном кабинете. Индивидуальный подход. Значение установления психологического контакта.

### Тема 2. Этическая культура и эстетическая культуры и их роль в сфере услуг

Общее понятие об этической культуре. Мораль и этика. Основные категории этики. Роль морали в формировании личности, в поведении человека.

Понятие о профессиональной этике, категории. Сущность профессионального поведения работника контактной зоны. Нравственные требования к профессиональному поведению.

Виды речевого этикета; применение в профессиональной деятельности.

Виды, источники и причины конфликтов в сфере услуг. Пути предупреждения и преодоления конфликтов.

Общее понятие об эстетической культуре. Роль эстетической культуры в профессиональной деятельности.

Эстетические требования к оформлению кабинета массажиста; их значение.

Эстетические требования к внешнему облику массажиста. Основные составляющие внешнего облика.

## Тематический план и программа ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

### Тематический план

№	Тема	Часы
1	Введение. Правила техники безопасности	1
2	Подготовительные и заключительные работы	2
3	Применение косметических средств и приспособлений для массажных работ	2
4	Отработка приемов выполнения косметического массажа	6
5	Отработка различных видов косметического массажа и методик коррекции тела	10
6	Отработка программ СПА-ухода за телом	8
7	Самостоятельное выполнение различных видов косметического массажа и процедур СПА-ухода за телом	12
<b>ИТОГО</b>		<b>44</b>



## ПРОГРАММА

### Тема 1. Введение. Правила техники безопасности

Инструктаж по охране труда.

### Тема 2. Подготовительные и заключительные работы

Отработка последовательности при подготовительных работах перед выполнением массажа. Отработка правил приема клиента, создание благоприятной обстановки для обслуживания клиента. Соблюдение санитарно-гигиенических норм при обслуживании клиента. Подготовка рабочего места массажиста. Определение вида косметического массажа с соответствии с индивидуальными особенностями клиента.

Заключительные работы по окончании оказанной услуги. Последовательность выполнения.

### Тема 3. Применение косметических средств и приспособлений для массажных работ

Освоение приемов владения приспособлениями в работе массажиста. Отработка подбора профессиональных средств и препаратов для выполнения массажа. Определение норм расхода косметических средств и используемых материалов.

### Тема 4. Отработка приемов выполнения косметического массажа

Отработка приемов выполнения косметического массажа: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация.

### Тема 5. Отработка различных видов косметического массажа и методик коррекции тела

Отработка антицеллюлитного массажа, медового массажа, баночного массажа, лимфодренажа на отдельных участках тела.

### Тема 6. Отработка программ СПА-ухода за телом

Отработка выполнения обертывания тела или его отдельных частей с применением различных косметических средств.

### Тема 7. Самостоятельное выполнение различных видов косметического массажа и процедур СПА-ухода за телом

Самостоятельное выполнение различных видов косметического массажа и процедур СПА-ухода за телом. Отработка техник. Совершенствование профессионального мастерства.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Освоение программы слушателями обеспечивается материально-технической базой. Теоретическое обучение проводится в кабинете, оборудованном столами, стульями, учебной доской, телевизором, DVD-плеером. Практическое обучение проводится в специальном кабинете, оборудованном кушетками, стульями, мойкой, душевой кабиной, шкапами для хранения приспособлений и материалов. Для практических занятий предоставляются специальные приспособления и материалы, необходимые для освоения навыков, предусмотренных учебной программой.

Программа обеспечивается учебно-методической документацией, необходимым библиотечным фондом. Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями.

## 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка качества подготовки слушателей включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

**Текущий контроль** проводится систематически с целью установления правильности понимания слушателями учебного материала и уровня овладения им. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе изучения теоретического материала, проведения практических работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

**Промежуточная аттестация** оценивает результаты учебной деятельности слушателей в течение периода обучения и проводится по дисциплинам учебного плана. Промежуточная аттестация по дисциплинам раздела "Теоретическое обучение" проводится в форме тестирования. Промежуточная аттестация по разделу "Практическое обучение" проводится в форме практической контрольной работы.

Промежуточная аттестация проводится за счёт объёма времени, отведённого на изучение дисциплин. Материалы для промежуточной аттестации разрабатываются преподавателем и утверждаются администрацией образовательного учреждения.

**Итоговая аттестация** проводится в форме экзамена, для определения соответствия полученных знаний, умений и навыков требованиям программы обучения. Экзамен включает в себя практическую работу и проверку теоретических знаний. К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, предусмотренную учебным планом программы.



## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Организация кабинета массажа.
2. Требования к массажисту.
3. Требования к клиенту (положение, использование рациональных движений).
4. Системы массажа: европейская, восточная.
5. Виды массажа.
6. Методы массажа: аппаратный, ручной, комбинированный.
7. Формы массажа: общий, частный, самомассаж.
8. Поглаживание: разновидности данного приема, методические указания к его применению.
9. Растирание: воздействие на организм, методические указания к применению этого приема.
10. Разминание: разновидности приема, методические указания к применению.
11. Выжимание: воздействие на организм, методические указания к применению.
12. Вибрационные приемы: воздействие на организм, методические указания к применению.
13. Косметический массаж спины: направление движений, особенности применения массажа.
14. Косметический массаж поясничной, крестцовой областей, особенности применения движений.
15. Косметический массаж нижних конечностей.
16. Косметический массаж передней брюшной стенки – массаж живота.
17. Косметический массаж грудной клетки. Направление массажных движений.
18. Косметический массаж верхних конечностей тела.
19. Косметический массаж шейно-воротниковой зоны. Направления и правила движений.
20. Баночный массаж.
21. Медовый массаж.
22. Лимфодренаж тела.
23. Антицеллюлитная программа.
24. Косметический массаж лица.
25. Применение ароматических масел в косметическом массаже.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ТЕСТ

1. На какие группы можно разделить все приемы массажа:
  - А. основные, вспомогательные;
  - Б. первичные, вторичные.
2. Поглаживание бывает в следующих вариантах приема:
  - А) пиление, сдвигание, гребнеобразное, граблеобразное, щипцеобразное, пересечение;
  - Б) гребнеобразное, граблеобразное, щипцеобразное, глажение, крестообразное.
3. Растирание бывает в следующих вариантах приема:
  - А) гребнеобразное, граблеобразное, пиление (пересечение), штрихование, строгание, щипцеобразный;
  - Б) глажение, гребнеобразное, граблеобразное, сдвигание, накатывание, подергивание.
4. Разминание бывает в следующих вариантах приема:
  - А) штрихование, сотрясение, пиление, поколачивание, рубление, глажение, граблеобразное;
  - Б) щипцеобразное, валяние, сдвигание, накатывание, растяжение (вытяжение);
  - В) сжатие (сдавливание), надавливание, подергивание.
5. Непрерывная вибрация - бывает в следующих вариантах приема:
  - А) сотрясение, встряхивание, потряхивание, подталкивание;
  - Б) стабильная, лабильная.
6. Вибрация прерывистая (ударные приемы) – это
  - А) пунктирование, рубление, похлопывание, поколачивание, стегание;
  - Б) подергивание, штрихование, строгание, щипцеобразная.
7. Физиологическое влияние приема растирание :
  - А) дает много тепла;
  - Б) усиливает крово- и лимфообращение;
  - В) растягивает спайки, рубцы;
  - Г) рассасывает и удаляет отложения в тканях, эффективен в борьбе с ожирением.
8. Физиологическое влияние приема разминание
  - А) значительно усиливает лимфоток и кровообращение;
  - Б) повышает тонус мышц, усиливает питание тканей;
  - В) это «пассивная гимнастика» для мышц.



9. Физиологическое влияние приема вибрации  
 А) резко активизирует крово- и лимфообращение, в сочетании с другими приемами способствует лучшему оттоку жидкости из тканей;  
 Б) усиливается работа внутренних органов, стимулирует обмен веществ;  
 В) производит болеутоляющее действие.
10. Зоны, не подлежащие длительному или интенсивному массажу  
 А) межлопаточная, проекция почек, внутренняя поверхность бедра  
 внутренняя поверхность плеча;  
 Б) спина. области суставов, задняя поверхность шеи.
11. При поглаживании:  
 А) рука массажиста сдвигает кожу и подлежащие ткани;  
 Б) Рука массажиста скользит по коже, не сдвигая ее.
12. Могут ли смазывающие вещества ослаблять действие растирания:  
 А) да;  
 Б) нет.
13. Растирание можно производить во всех направлениях?  
 А) да;  
 Б) нет.
14. Прием разминания обладает ,выраженным отсасывающим (удаляющим жидкость), действием в сочетании с приемами:  
 А) растирания;  
 Б) поглаживания;  
 В) глубокого поглаживания.
15. Приемы растирания можно выполнять:  
 А) одним пальцем или несколькими пальцами , подушечками пальцев;  
 Б) локтевыми, лучевыми краями кисти;  
 В ладонная , тыльная поверхность кисти;  
 Г) ничем из выше перечисленных.
15. Разминание можно выполнять:  
 А) одной рукой;  
 Б) двумя руками;  
 В) двумя пальцами;  
 Г) одним пальцем
16. На плоских мышцах целесообразен прием:  
 А) накатывания;

- Б) сдвигания;  
 В) надавливания;  
 Г) растяжения.
17. Общий массаж не включает:  
 А) массаж спины;  
 Б) массаж ягодичной области;  
 В) массаж нижних конечностей;  
 Г) массаж верхних конечностей;  
 Д) массаж головы.
18. При отеках и застойных явлениях, нарушении в области нижних конечностей начинают массировать с:  
 А) области стопы и пальцев;  
 Б) области голени;  
 В) области бедра;  
 Г) пояснично-крестцовой области.
19. При выполнении массажа его интенсивность зависит от:  
 А) возраста пациента;  
 В) физического развития пациента;  
 Г) анатомо-топографических особенностей массируемого участка;  
 Д) методики массажа.
20. Мягкие, нежные приемы массажа:  
 А) уменьшают и устраняют боль;  
 Б) успокаивают нервную систему;  
 В) усиливают процессы возбуждения в ЦНС.
21. Понижают мышечный гипертонус:  
 А) мягкое поглаживание, легкое растирание, нежная непрерывистая вибрация;  
 Б) разминание, глубокое растирание, прерывистая вибрация.
22. Медленные массажные движения:  
 А) ведут к расслаблению напряженных мышц;  
 Б) усиливают гипертонус мышц.



## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красикова И.С. Классический массаж: Самоучитель + видеокурс. – СПб.: Корона. Век, 2014.
2. Киржнер Б.В., Стародубцева М.Л., Михайличенко П.П. Современные методики эстетической косметологии. Косметический и антивозрастной массаж лица. Гемолимфодренажный массаж лица. Лечебно-косметический вакуумный массаж шейно-лицевой области. – СПб.: Наука и Техника, 2011.
3. Огуй В.О. Косметический массаж. – СПб.: Питер, 2009.
4. Билич Г.Л., Зигалова Е.Ю. Анатомия человека. 2-е изд. – Москва: Э, 2017.
5. Белая Н.А. Лечебный массаж: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2001.
6. Кузнецов В.Н. Методические рекомендации: наглядные пособия по биологии. Человек. – М.: Экзамен, 2013.
7. Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В. Лечебный массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников, изучающих и практикующих лечебный массаж. – Ростов н/Д.: Цветная печать, 1993.
8. Михайличенко П.П., Ахмедова Л.А., Задорожников В.В. Вакуумный массаж: диагностика, лечение, профилактика болезней, долголетие. – СПб.: Диалект, 2007.
9. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1993. – 432с.
10. Пелинский И. Антицеллюлитный комплекс. Упражнения, кофейный пилинг и медовый самомассаж. - Сова-фильм, 2010
11. Шакула С. Массажные техники в эстетике тела. - Наука и техника, 2010.
12. Васичкин В. Все про массаж. - АСТ - 2016.