

Учебный план по курсу «Массаж»

День	Тема занятия	Требования к модели	Модели	Время, отведенное на работу с моделями	Кол-во академических часов
1	Проверка знаний по изученной дома теории. Обсуждение, ответы на вопросы, вводные данные. История массажа, организация работы массажного кабинета (требования к помещению и оборудованию (санитарно-гигиенические нормы), оборудование, расходные материалы, косметические средства, основные требования к массажисту, клиенту. Виды массажа и его методы. Классификация массажа. Анатомия и физиологические особенности строения человека. Строение и классификация мышц. (4 ч.)	Теоретическое занятие			5

2	Основные приемы и техники в массаже. Отработка базовых «схем» и приемов в массаже. Повторение изученного материала. Показания и противопоказания процедуры. Техники и приёмы классического массажа (1 ч.). Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Друг на друге			5
3	Массаж спины и ног. Особенности, основные приемы и техники выполнения процедуры, показания и противопоказания к процедуре. Повторение изученного материала (15 мин.). Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия		5

4	Массаж шейно-воротниковой зоны и верхних конечностей (рук). Особенности, основные приемы и техники выполнения процедуры, показания и противопоказания к процедуре. Повторение изученного материала (15 мин.). Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия	3	5
5	Массаж грудной клетки и живота. Особенности, основные приемы и техники выполнения процедуры, показания и противопоказания к процедуре. Повторение изученного материала (15 мин.). Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия	3	5

6	Основные эстетические виды массажей: классический, спортивный, антицеллюлитный. Их особенности и отличия. Техника выполнения. Повторение изученного материала. (15 мин) Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия	3	5
7	Основные эстетические виды массажей: классический, спортивный, антицеллюлитный. Их особенности и отличия. Техника выполнения. Повторение изученного материала. (15 мин) Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия	3	5

8	Основные эстетические виды массажей: классический, спортивный, антицеллюлитный. Их особенности и отличия. Техника выполнения. Повторение изученного материала. (15 мин) Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия	3	5
9	Основные эстетические виды массажей: классический, спортивный, антицеллюлитный. Их особенности и отличия. Техника выполнения. Повторение изученного материала. (15 мин) Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия	3	5

10	Основные эстетические виды массажей: классический, спортивный, антицеллюлитный. Их особенности и отличия. Техника выполнения. Повторение изученного материала. (15 мин) Отработка полученных знаний на практике (4 ч.)	Противопоказания: онкология, гипертония, межпозвоночная грыжа/протрузия, инфекционные заболевания, в том числе кожи	Три модели: первая – через 15 минут после начала занятия, вторая через 1,5 часа после начала занятия, третья – через 2 часа 45 минут после начала занятия	3	5
----	---	---	---	---	---

Продолжительность курса 120 ак. часов

По окончании курса вы получите СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРИСВОЕНИИ ПРОФЕССИИ