



«УТВЕРЖДАЮ»  
А. Р. Гаврилов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
«Основы лимфодренажного массажа»

2022 г.

## **1. Пояснительная часть**

Настоящая дистанционная образовательная программа является дополнительной общеразвивающей. Целью обучения является освоение обучающимися основ теории в области лимфодренажного массажа и получение практических умений и навыков лимфодренажного массажа.

Задачи обучения:

- ознакомление обучающихся с учебными теоретическими материалами,
- демонстрация в видеоформате корректных в исполнении приемов массажа,
- самостоятельная отработка приемов на практике
- проверка усвоения теоретических знаний и практических умений, посредством видеоконференции с преподавателем

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

Форма образовательной программы обучения – дистанционная, предусматривающая выполнение самостоятельных заданий на дому.

В результате освоения программы учащиеся должны знать: основные принципы лимфодренажного массажа: гигиенические основы проведения массажа, физиологическое действие лимфодренажного массажа, основные приемы лимфодренажного массажа;

должны уметь: применять на практике основные приемы лимфодренажного массажа.

## 2. Учебно-тематический план

В учебно-тематическом плане содержится информация о наименовании тем видеоуроков, их описание, а также количестве образовательных часов.

№ п/п	Темы видеоуроков	Теория	Практика	Всего
1.	Видеоурок 1 Вводная часть. Особенности лимфодренажного массажа. Показания и противопоказания.	1	-	1
2.	Видеоурок 2 Техника лимфодренажного массажа задней поверхности нижних конечностей	1	1	2
3.	Видеоурок 3 Техника лимфодренажного массажа спины и шейно-воротниковой зоны	1	2	3
4.	Видеоурок 4 Техника лимфодренажного массажа передней поверхности нижних конечностей	1	1	2
5.	Видеоурок 5 Техника лимфодренажного массажа верхних конечностей	1	1	2
6.	Видеоурок 6 Техника лимфодренажного массажа зоны декольте и живота	1	1	2
	ИТОГО	6	6	12

## 3. Формы аттестации

Промежуточный контроль осуществляется по итогам освоения каждого из разделов (видеоуроков). Данный вид контроля проводится в формате тестирования, по освоенному разделу программы, с последующей автоматической проверкой качества выполнения.

Итоговая аттестация проводится в формате индивидуальной видеоконференции с преподавателем, демонстрации практических умений в видеоформате и ответом на теоретический вопрос, поставленный преподавателем, в целях выявления качества теоретической и практической подготовки обучающегося. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения всех разделов программы, что подтверждается результатами промежуточного контроля (тестирования). Лица, освоившие настоящую образовательную программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца о дополнительном образовании.

№ п/п	Тип контроля	Форма оценивания	Способ оценивания	Критерии оценивания
1.	Промежуточный	Тестирование	Автоматическая	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно/ удовлетворительно
2.	Итоговый	Теоретический зачет  Практический зачет (видеоформат)	Ответ на поставленный вопрос  Соответствие правилам выполнения манипуляций	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно/ удовлетворительно  Удовлетворительно – корректное исполнение манипуляций; Неудовлетворительно - некорректное исполнение манипуляций.

Полный перечень тестовых вопросов, открытых вопросов и практических заданий содержится в видеоматериалах и методических пособиях, прилагающихся к видеокурсу.

#### **4. Организационно-педагогические условия**

Обучение осуществляется посредством видеоматериалов с демонстрацией практических умений и изложения теоретических аспектов в приложении.

На видеоуроках применяется объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающимися от преподавателя, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний.

Практическая часть обучения является самостоятельной. В нее входит выполнение практических манипуляций в домашних условиях, ориентируясь видеоуроки.

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.

#### **5. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации образовательной программы дистанционного обучения «Основы лимфодренажного массажа» обучающимся необходимо иметь следующее оснащение:

Устройство с доступом в Интернет, массажный стол, видеокурс по теме образовательной программы, электронные книги по теме образовательной программы, электронные анатомические иллюстрации, расходные материалы, в том числе жидкое мыло, моющие и дезинфицирующие средства, масла массажные.

## **6. Контрольно-измерительные материалы**

Полный перечень тестовых вопросов, открытых вопросов и практических заданий содержится в видеоматериалах и методических пособиях, прилагающихся к видеокурсу.

## **7. Список рекомендуемой литературы.**

1. Бабаян К. А. Комбинированная методика коррекции локальных жировых отложений //Аппаратная косметология. – 2016. – №. 1. – С. 91-94.
2. Дешевых А. С. и др. Лимфодренажный массаж как часть комплексной методики оздоровления организма //Вестник лимфологии. – 2013. – №. 3. – С. 7-7.
3. Крутов Г. Лимфодренажный массаж в практике прикладной кинезиологии. – Litres, 2022.
4. Литвиченко Е. М. Способ коррекции веса и фигуры человека ручным массажем. – 2010.
5. Огуй В. О. Антицеллюлитный массаж. – 2006.
6. Сёмочкина Е. Ю. ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ В СПОРТЕ //Студенчество России: век XXI. – 2019. – С. 140-144.
7. Сорокина Н. В. Современные методы массажа в коррекции фигуры //Евразийский Союз Ученых. – 2019. – №. 7-1 (64). – С. 39-43.