

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АРМОПЛАСТИКА»**

119002, Москва г, Власьевский Б. пер, дом № 14,
строение 1, этаж 1, помещение I, комната 15-19; 21-25

ИНН 7704358324, КПП 770401001, ОГРН 1167746499161

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Армопластика»

В. В. Адикаевская

приказ от «07» марта 2023 г. № 1



**Дополнительная профессиональная
программа повышения квалификации
«Методика моделирования фигуры «Армопластика»**

Срок реализации: 28 академических часов

г. Москва
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Методика моделирования фигуры «Армопластика» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минтруда России от 26.11.2018 № 744н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинскому массажу»;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 г. № ВК-1032/06 «О направлении методических рекомендаций по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;
- Устав ООО «Армопластика» (далее – Общество);
- Положение о структурном подразделении «Учебный центр» ООО «Армопластика».

Актуальность образовательной программы

Здоровье и красота на протяжении всего периода становления человеческого общества находились на одной из высших позиций среди ценностей человека. Красота – это здоровье, поэтому современные молодые и активные люди все чаще стремятся к моделированию собственной фигуры с помощью различных средств, включая занятия спортом и массаж. Моделирование фигуры массажем помогает подчеркнуть природную красоту человека без излишних вмешательств в организм, что поддерживает популярность в обществе данного метода коррекции фигуры.

Направленность образовательной программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Методика моделирования фигуры «Армопластика» направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний о способе коррекции фигуры, как одной из важнейших здоровьесберегающих технологий.

Образовательные цели программы

- Информирование о значимости коррекции фигуры массажем для укрепления здоровья, поддержания физической активности, восстановления организма, улучшения психоэмоционального состояния;
- Совершенствование профессиональных знаний и умений, необходимых для выполнения трудовых функций по проведению медицинского массажа с использованием методики моделирования фигуры «Армопластика».
- Развитие познавательных способностей и расширение кругозора;
- Повышение потребительской грамотности на рынке косметических и медицинских услуг.

Задачи программы

- Получение теоретических знаний о гормональной жировой ткани: понятие, зоны расположения, причины появления, методы устранения;
- Получение теоретических знаний о показаниях и противопоказаниях массажа;
- Освоение процесса фото- и видеофиксации;

- Освоение методики моделирования фигуры «Армопластика»;
- Получение практических навыков проведения медицинского массажа с использованием методики моделирования фигуры «Армопластика»;

Категория учащихся

Образовательная программа ориентирована на лиц, имеющих:

- Среднее профессиональное образование по специальности «Медицинский массаж»;
- Среднее профессиональное образование по одной из специальностей: «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело» и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки по специальности «Медицинский массаж»;
- Высшее образование - специалитет по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия» и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки по специальности «Медицинский массаж».

Форма и режим занятий

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся по 4 академических часа в день согласно утвержденному расписанию.

Занятия проводятся по группам.

Общее количество часов: 28 академических часов, из которых 2,5 ак. часа - лекционные занятия, 22,5 ак. часов - практические занятия, промежуточный тест – 1 ак. час, 2 ак. часа – проведение итоговой аттестации.

Срок реализации программы: 7 дней.

Образовательная деятельность учащихся при освоении программы предусматривает следующие виды учебных занятий:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации заканчивается **итоговой аттестацией**.

Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

Планируемые результаты освоения программы

Выпускник, освоивший программу повышения квалификации, приобретет следующие **знания**:

- история возникновения методики моделирования фигуры, основы анатомии и физиологии человека, в том числе виды жировой ткани, причины появления, зоны расположения;

- основные требования к организации рабочего места: санитарно-гигиенические требования к кабинету массажа, обработке рук и личной гигиене, к рабочей одежде и обуви и оборудованию;
- показания и противопоказания к проведению массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»;
- алгоритм выполнения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика», алгоритм проведения процедуры;
- последствия и побочные действия массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика».

Выпускник, освоивший программу повышения квалификации, должен приобрести **умения и навыки:**

- подготавливать массажный кабинет, оборудование, необходимые косметические средства;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить первичную консультацию пациента по вопросу проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»;
- определять анатомические области тела пациента для выполнения медицинского массажа, в том числе зоны расположения жировой ткани;
- проводить процедуру коррекции фигуры путем проведения массажа с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей по методике моделирования фигуры «Армопластика»
- производить профилактику возможных нежелательных ответных рефлекторных реакций организма пациента на медицинский массаж;
- проводить динамическое наблюдение и сравнительную оценку ощущений и состояния пациента во время медицинского массажа;
- производить оценку эффективности проведенной процедуры (курса) медицинского массажа.

Программа направлена на приобретение знаний, умений и навыков слушателями, необходимых для качественного изменения профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации.

Профессиональные компетенции, качественное улучшение которых планируется в процессе обучения:

- Среднее профессиональное образование по специальности «Медицинский массаж»;
- Среднее профессиональное образование по одной из специальностей: «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело» и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки по специальности «Медицинский массаж»;
- Высшее образование - специалитет по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия» и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки по специальности «Медицинский массаж».

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен приобрести знания и умения, необходимые для качественного формирования следующих профессиональных компетенций:

- ПК-1. Проведение обследования пациента с целью определения методики проведения массажа;
- ПК-2. Выполнение медицинского массажа с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль его эффективности;
- ПК-3. Ведение медицинской документации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Методика моделирования фигуры «Армопластика»

Тема	Количество часов			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Аттестация	Всего
1. Общие сведения о коррекционном массаже	0,5	1	0	1,5
2. Организация рабочего места для проведения массажа	0,5	0	0	0,5
3. Показания и противопоказания к проведению массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»	0,5	0,5	0	1
4. Оценка состояния пациента во время массажа и эффективности проведенной процедуры	1	0	0	1
Промежуточный тест на знание теоретической части программы	0	0	1	1
5. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона галифе	0	3	0	3
6. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона бока	0	4	0	4
7. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона внутреннего бедра	0	4	0	4
8. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона рук	0	4	0	4
9. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зоны переднего и внутреннего колена	0	2	0	2
10. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зоны переднего и заднего бедер, зона ягодиц	0	2	0	2
11. Особенности проведения массажа по методике	0	2	0	2

моделирования фигуры «Армопластика»: зоны живота				
Итоговая аттестация	0	0	2	2
ВСЕГО:	2,5	22,5	3	28

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения 28 академических часов

Форма обучения – очная

Тема	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	Всего
1. Общие сведения о коррекционном массаже	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5
2. Организация рабочего места для проведения массажа	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5
3. Показания и противопоказания к проведению массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»	1	-	-	-	-	-	-	1
4. Оценка состояния пациента во время массажа и эффективности проведенной процедуры	1	-	-	-	-	-	-	1
Промежуточный тест на знание теоретической части программы		1						1
5. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона галифе	-	3	-	-	-	-	-	3
6. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона бока	-	-	4	-	-	-	-	4
7. Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»:	-	-	-	4	-	-	-	4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТЕМ

Тема 1 : Общие сведения о коррекционном массаже

- Исторические предпосылки возникновения армопластики. Древний Китай.
- Виды, формы и методы массажа.
- Уникальность и особенности методики моделирования фигуры «Армопластика».
- Суть методики, отличие от иных техник коррекции.
- Основы анатомии и физиологии человека: мышцы, скелет и суставы
- Раскрытие понятия гормональной жировой ткани, виды жировой ткани, особенности и отличия.
- Перечень зон гормональной жировой ткани и их особенности, рекомендуемое кол-во часов коррекции по каждой зоне.
- Демонстрация зон расположения гормональной жировой ткани на модели, их особенности. Самостоятельное определение учащимся зон гормональной жировой ткани на модели.

По результатам прохождения темы слушатель должен знать специфику метода Армопластика, отличие от других видов массажа, понимать суть происхождения гормональной жировой ткани и зоны ее расположения.

Тема 2 : Организация рабочего места для проведения массажа

- Требования, предъявляемые к массажисту.
- Физическая подготовка массажиста.
- «Золотые руки». Упражнения на осязание.
- Психология общения. Этика массажиста.
- Первый сеанс. Техническое мастерство.
- Санитарно-гигиенические требования к массажному кабинету и оборудованию.
- Правила личной гигиены.
- Перечень оборудования и расходного материала для проведения процедуры.
- Перечень инструментария, описание косметических средств и их воздействие.
-

По результатам прохождения темы слушатель должен знать профессиональные требования к массажисту, санитарно-гигиенические требования к рабочему кабинету и перечень оборудования и расходных материалов.

Тема 3 : Показания и противопоказания к проведению массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»

- Порядок проведения консультации по процедуре, алгоритм осмотра.
- Алгоритм и правила проведения фото-и видеофиксации пациенту, правила поведения в фотокомнате.
- Самостоятельное проведение фотофиксации на модели.
- Деонтология массажиста.
- Показания к проведению процедуры, перечень противопоказаний к проведению процедуры.
- Временные и постоянные противопоказания.
- Профилактика заболеваний.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания органов дыхания.
- Заболевания нервной системы.

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания органов пищеварения.

По результатам прохождения темы слушатель должен уметь самостоятельно проводить консультацию и фото и видеофиксацию, знать перечень временных и постоянных противопоказаний к проведению процедуры.

Тема 4 :Оценка состояния пациента во время массажа и эффективности проведенной процедуры

- Особенности состояния пациента во время процедуры и после проведения процедуры.
- Рекомендации по устранению негативных эффектов.
- Сравнительная оценка эффективности курса массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика».

По результатам прохождения темы слушатель должен знать способы устранения негативных эффектов от процедуры, и все преимущества данного метода над другими способами коррекции фигуры.

Промежуточный тест на знание теоретической части программы

Тема 5 : Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона галифе

- Определение гормональной жировой ткани и обрисовка зоны галифе.
- Особенности фото- и видеофиксация модели.
- Проведение массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика» в зоне галифе.

По результатам прохождения темы слушатель должен знать расположение зоны галифе, особенности работы и время сеанса по данной зоне.

Тема 6 : Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона бока

- Определение гормональной жировой ткани и обрисовка зоны бока.
- Особенности фото- и видеофиксация модели.
- Проведение массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика» в зоне бока.

По результатам прохождения темы слушатель должен знать расположение зоны боков, особенности работы и время сеанса по данной зоне.

Тема 7 : Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона внутреннего бедра

- Определение гормональной жировой ткани и обрисовка зона внутреннего бедра.
- Особенности фото- и видеофиксация модели.
- Проведение массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика» в зоне внутреннего бедра.

По результатам прохождения темы слушатель должен знать расположение зоны внутреннего бедра, особенности работы и время сеанса по данной зоне.

Тема 8 :Особенности проведения массажа

по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зона рук

- Определение гормональной жировой ткани и обрисовка зоны рук.
- Особенности фото- и видеофиксация модели.
- Проведение массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика» в зоне рук.
По результатам прохождения темы слушатель должен знать расположение зоны задней поверхности рук, особенности работы и время сеанса по данной зоне.

Тема 9 : Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зоны переднего и внутреннего колена

- Определение гормональной жировой ткани и обрисовка зон переднего и внутреннего колена.
- Особенности фото- и видеофиксация модели.
- Проведение массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика» в зонах переднего и внутреннего колена.
По результатам прохождения темы слушатель должен знать расположение зоны переднего и внутреннего колена особенности работы и время сеанса по данной зоне.

Тема 10 : Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зоны переднего и заднего бедер, зона ягодиц

- Определение гормональной жировой ткани и обрисовка зон переднего и заднего бедер, зоны ягодиц.
- Особенности фото- и видеофиксация модели.
- Проведение массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика» в зонах переднего и заднего бедер, зоне ягодиц.
По результатам прохождения темы слушатель должен знать расположение зоны переднего и заднего бедра, ягодиц, особенности работы и время сеанса по данным зонам

Тема 11: Особенности проведения массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика»: зоны живота

- Определение гормональной жировой ткани и обрисовка зоны живота.
- Особенности фото- и видеофиксация модели.
- Проведение массажа по методике моделирования фигуры «Армопластика» в зоне живота
По результатам прохождения темы слушатель должен знать расположение зоны живота особенности работы и время сеанса по данной зоне

Итоговая аттестация

- Письменное заочное экзаменационное тестирование.
- Практическое занятие.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предполагает очное обучение.

Нормативный объем трудоемкости программы – 28 академических часов.

При реализации программы академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Форма обучения – очная

Занятия проводятся по 4 академических часа в день согласно утвержденному расписанию.

Занятия проводятся по группам. Срок реализации программы: 7 дней.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом. Он включает в себя лекционные занятия и практические занятия, проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Лекционное занятие – работа с теоретическим материалом, лекции преподавателя.

Практическое занятие – упражнения под руководством преподавателя.

Материально-технические условия

Для реализации программы используются изолированные нешумные помещения для проведения групповой работы.

Учебная аудитория, позволяющая разместиться обучающимся, преподавателю, имеющая следующее оборудование:

1. Столы-10 штук;
2. Стулья – 10 штук.

Для проведения практических занятий - **кабинет с соответствующим оснащением:**

1. массажные кушетки- 10 штук;
2. стеллаж для расходных материалов – 2 штук.

Учебно-методическое обеспечение

- Учебные журналы (общее количество учебных журналов – 10), содержащие теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации.
- Методическое пособие, включающее методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса.
- Видеопрактикум по особенностям различных видов массажа, этапов работы с пациентом.

Требования к педагогам:

К реализации программы допускаются педагогические работники с соответствующим уровнем профессионального образования.

Список литературы

1. Васичкин В. Энциклопедия массажа. – М.: Феникс, 2019. – Цифровая книга.
2. Анатолий Бирюков: "Массаж: Учебник для вузов" Страниц: 432 Издательство: Физкультура и спорт, 2003 г.

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Реализация программы предполагает проведение **промежуточной и итоговой** аттестации слушателей.

Промежуточная аттестация проводится после прохождения теоретической части программы путем тестирования.

Тестирование одна из наиболее эффективных форм проверки и самопроверки знаний. Отвечая на вопросы тестов, можно выявить уровень знаний слушателей. Вопросы составлены таким образом, что они имеют только один правильный ответ.

Промежуточный тест:

1. Страна происхождения Армопластики:
 - A. Др Китай (верный ответ)
 - B. Египет
 - C. Индия

2. Армопластика по результативности приравнивается к :
 - A. Аппаратным методикам
 - B. Инъекционным методикам
 - C. Операционным методикам (верный ответ)

3. Какую жировую ткань можно убрать при помощи спорта и питания:
 - A. Гормональную (верный ответ)
 - B. Калорийную

4. Сколько зон расположения гормональной жировой ткани:
 - A. 4
 - B. 5 (верный ответ)
 - C. 6

5. Стандартный курс Армопластики это :
 - A. 8 часов
 - B. 12 часов (верный ответ)
 - C. 6 часов

6. Какое масло используется при проведении Армопластики:
 - A. Кокосовое рафинированное (верный ответ)
 - B. Кокосовое нерафинированное
 - C. Разогревающее с перцем

7. Как определить гормональную жировую ткань:
 - A. Пальпация
 - B. Осмотр
 - C. И то и другое (верный ответ)

8. Какая зона не относится к гормональным зонам:
 - A. Внутреннее бедро
 - B. Галифе
 - C. Заднее бедро (верный ответ)

9. Строгим противопоказанием проведению Армопластики не является:
 - A. тромбофлебит
 - B. сахарный диабет
 - C. миома (верный ответ)

10. Почему нельзя делать Армопластику при грудном вскармливании:
 - A. Не будет эффекта

- В. Токсины попадут в молоко (верный ответ)
- С. Вредно для здоровья мамы

Успешным прохождением тестирования является общее количество баллов от 8 до 10,

1 правильный ответ – 1 балл.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- 1. письменного тестирования (*теоретическая часть аттестации*)
- 2. практического занятия (*практическая часть аттестации*).

Тест:

1. Через какое время можно повторить процедуру на одну зону:
 - А. 6-8 недель
 - В. 3-4 недели (верный ответ)
 - С. на следующий день

2. Через какое количество времени после последней процедуры курса можно делать фотоитог:
 - А. 2-3 недели
 - В. 4-6 недель (верный ответ)
 - С. 6-8 недель

3. Какое количество часов за сеанс необходимо прорабатывать одну сторону Галифе:
 - А. 30 мин-1 час
 - В. 6 часов
 - Д. 2-3 часа (верный ответ)

4. Какая зона является самой чувствительной при проработке:
 - А. Галифе
 - В. живот (верный ответ)
 - С. колени

5. Какое количество часов за сеанс необходимо прорабатывать зону живота:
 - А. 30 мин-1 час (верный ответ)
 - В. 4-5 часов
 - С. 2-3 часа

6. Какое количество времени за сеанс необходимо прорабатывать зону боков:
 - А. 2-3 часа (верный ответ)
 - В. 30 мин
 - С. 4-6 часов

7. Какое количество часов за сеанс необходимо прорабатывать зону рук:
 - А. 30 мин-1 час (верный ответ)
 - В. 4-5 часов
 - С. 2-3 часа

8. Какое количество часов за сеанс необходимо прорабатывать зону :
 - А. 30 мин-1 час (верный ответ)
 - В. 4-5 часов

С. 2-3 часа

9. Какой дополнительный эффект от Армопластики:

- А. Антицеллюлитный
- В. Выведение токсинов
- С. И тот и другой (верный ответ)

10. Эритема это:

- А. вид отека
- В. травмирование сосудов
- С. расширение сосудов (верный ответ)

Успешным прохождением тестирования является общее количество баллов от 8 до 10,
1 правильный ответ – 1 балл.

Практическая часть аттестации выполняется в форме отработки сеанса любой из зон. Она оценивается педагогом дополнительного образования соблюдением техники выполнения, степени эритемы и отека зоны по следующей шкале:

Балл	Оценка
2	неудовлетворительно
3	удовлетворительно
4	хорошо
5	отлично

По результатам выполнения теоретической и практической частей итоговой аттестации выставляется общая средняя оценка.

В случае получения обучающимся оценки теоретической части от 5 до 7 баллов и прохождении практического экзамена от 2 до 3 баллов, обучающемуся **выдается справка об обучении.**

В случае получения обучающимся оценки теоретической части от 8 до 10 баллов и прохождении практической части аттестации от 4 до 5 баллов, обучающемуся **выдается удостоверение о повышении квалификации установленного в Организации образца.**