

Общество с ограниченной ответственностью «МАГИСТРА — школа
технологий массажа, велнес и спа»
ОГРН 1177847156530, ИНН 7810682026

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
Общество с ограниченной ответственностью
«МАГИСТРА — школа технологий массажа, велнес и спа»
_____/Стародубцева М.Л./
м.п. «09» июля 2026г.

Приказ № 01/07 от 09 июля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Мастер хиромассажа тела»

Срок реализации — 4 учебных дня

Количество часов обучения — 40 часов

Разработчик: ООО «МАГИСТРА»
Стародубцева М.Л.

Санкт-Петербург

2026

Актуальность

Программа повышения квалификации «**Мастер хиромассажа тела**» соответствует стратегическим направлениям системы развития профессионального образования.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Минобрнауки России от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказом Минтруда России от 22.12.2014 N 1069н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг".

Настоящая программа ориентирована на решение актуальных профессиональных задач и отражает современные научные, научно-методические и научно-практические достижения в области немедицинских массажных технологий. Программа предназначена для специалистов, осуществляющих профессиональную деятельность в сфере массажа, прикладной эстетики и физкультурно-оздоровительных технологий.

Цель

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации для осуществления эффективной профессиональной деятельности с использованием современных технологий и методик немедицинского массажного воздействия в технике хиромассажа тела.

Задачи реализации программы

Совершенствование знаний и умений, необходимых для качественного осуществления профессиональных компетенций, в том числе:

- совершенствование знаний современной профессиональной терминологии техники хиромассажа тела;
- совершенствование знаний современных технологий, методик и немедицинских массажных воздействий, применяемых в хиромассаже тела;
- совершенствование умений и навыков индивидуального построения процедуры хиромассажа тела с учетом анатомо-физиологических особенностей, функционального состояния тканей и целей обращения клиента;

- совершенствование практических навыков применения технологий хиромассажа тела для повышения качества профессиональной деятельности.

Адресаты (контингент обучающихся)

Специалисты в области массажа, прикладной эстетики, физкультурно-оздоровительных и восстановительных технологий.

Требования к поступающим

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование и осуществляющие профессиональную деятельность в сфере массажа, прикладной эстетики, физкультурно-оздоровительных и восстановительных технологий, а также имеющие опыт выполнения хиромассажа тела четырех уровней: **базовый, миотензивный, мобилизация суставов и миорелаксирующий** не менее 6 месяцев.

Организационные условия обучения

Продолжительность обучения

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет **40 академических часов**, в том числе:

- лекционные занятия — **8 академических часов**;
- практические занятия — **30 академических часов**;
- итоговая аттестация — **2 академических часа**.

Форма обучения: очная, сочетание теоретических и практических форм обучения.

Режим занятий: учебные занятия проводятся **4 полных дня**.

Занятия проводятся согласно расписанию учебных групп, начало занятий — не ранее 10.00, окончание занятий — не позднее 20.00.

Продолжительность одного занятия — 45 минут (один академический час). Перерыв — 15 минут после каждого занятия.

Объем максимальной учебной нагрузки обучающихся составляет не более 10 академических часов в день.

Численность обучающихся в группе — 6 – 8 человек.

Кадровый состав

Для реализации программы приглашаются специалисты в области массажа, прикладной эстетики и физкультурно-оздоровительных технологий, имеющие дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», а также опыт проведения лекционных и практических занятий

Планируемые результаты

В результате освоения данной программы обучающийся совершенствует профессиональные компетенции, необходимые для профессиональной деятельности в практике **хиромассажа тела**.

Обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- выполнения хиромассажа тела четырех уровней;
- построения индивидуальных протоколов хиромассажа тела;
- комплексной оценки функционального состояния мягких тканей;
- подбора последовательности манипуляций в зависимости от целей процедуры;
- анализа эффективности проведенной процедуры и ее коррекции.

уметь:

- проводить анализ функционального состояния тканей перед выполнением процедуры;
- определять оптимальную тактику построения процедуры хиромассажа тела;
- индивидуализировать протокол хиромассажа с учетом состояния тканей и целей обращения клиента;
- выполнять хиромассаж тела с использованием современных технологий и манипуляций;
- анализировать качество собственной профессиональной деятельности и корректировать выполнение процедуры;
- обосновывать выбор применяемых техник хиромассажа тела.

знать:

- современные технологии выполнения хиромассажа тела и особенности их применения;

- профессиональную терминологию и классификацию основных и дополнительных манипуляций хиромассажа тела;
- современные алгоритмы построения процедуры хиромассажа тела;
- принципы индивидуализации протоколов хиромассажа тела;
- современные тенденции развития немедицинских массажных технологий.

Программа направлена на совершенствование следующих общих и профессиональных компетенций

Общие:

- понимать сущность и социальную значимость своей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- организовывать собственную профессиональную деятельность, выбирать современные методы и способы выполнения хиромассажа тела, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- использовать современные технологии и методики в профессиональной деятельности;
- самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием и планировать повышение квалификации;
- ориентироваться в условиях постоянного развития массажных технологий.

Профессиональные:

- проведение функциональной оценки состояния тканей перед выполнением процедуры;
- построение индивидуального протокола хиромассажа тела;
- выбор оптимальной последовательности манипуляций в зависимости от целей процедуры;
- выполнение различных видов хиромассажа тела;
- анализ эффективности выполненной процедуры и ее коррекция;
- консультирование клиента по вопросам поддержания функционального состояния опорно-двигательного аппарата и сохранения результатов проведенной процедуры.

Раздел 2
Учебный план
Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Мастер хиромассажа тела»

Актуальность: Программа повышения квалификации «Мастер хиромассажа тела» соответствует стратегическим направлениям системы развития профессионального образования.

Настоящая программа ориентирована на решение актуальных профессиональных задач и отражает современные научные, научно-методические и научно-практические достижения в области немедицинских массажных технологий, предназначена для специалистов в области массажа, прикладной эстетики, физкультурно-оздоровительных и восстановительных технологий.

Адресаты (контингент обучающихся):

Специалисты в области массажа, прикладной эстетики, физкультурно-оздоровительных и восстановительных технологий.

Требования к поступающим:

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование и осуществляющие профессиональную деятельность в сфере массажа, прикладной эстетики, физкультурно-оздоровительных и восстановительных технологий, а также имеющие опыт выполнения хиромассажа тела четырех уровней: базовый, миотенсивный, мобилизация суставов и миорелаксирующий не менее 6 месяцев.

Объем программы: 40 часов.

Форма обучения: очная, сочетание лекций и практических занятий.

№	Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость (час)	Лекции (час)	Практические занятия (час)	Форма аттестации
1	Современная терминология и концепция хиромассажа тела	6	2	4	-
2	Анализ построения процедуры хиромассажа тела. Индивидуализация протоколов	8	2	6	-
3	Демонстрация, анализ и совершенствование	20	2	18	-

	практических манипуляций хиромассажа тела				
4	Разбор сложных практических случаев. Анализ ошибок и пути их коррекции	4	2	2	-
5	Итоговая аттестация	2	0	2	зачет
	ИТОГО	40	8	32	

Раздел 3
Календарный учебный график
Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
"Мастер хиромассажа лица"

Продолжительность обучения:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 40 академических часов,

В том числе:

- лекционные занятия — 8 академических часов;
- практические занятия — 30 академических часа,
- итоговая аттестация — 2 часа

Форма обучения: очная, сочетание теоретических и практических форм обучения

Режим занятий: Учебные занятия проводятся 4 полных дня.

Занятия проводятся согласно расписанию учебных групп, начало занятий — не ранее 10.00
окончание занятий — не позднее 20.00

Продолжительность одного занятия: 45 минут (один академический час). Перерыв — 15 минут после каждого занятия.

Объем максимальной учебной нагрузки обучающихся составляет не более 10 академических часов в день.

Численность обучающихся в группе — 4-6 человек.

Название темы	Формат занятий	Кол-во часов	День обучения
Современная терминология и концепция хиромассажа тела	Лекция / практическое занятие	2 / 4	1 день
Анализ построения процедуры хиромассажа тела. Индивидуализация протоколов	Лекция / практическое занятие	2 / 6	2 день
Демонстрация, анализ и совершенствование практических манипуляций хиромассажа тела	Лекция / практическое занятие	2 / 18	3–4 день
Совершенствование практических навыков хиромассажа тела. Разбор клинических ситуаций	Лекция / практическое занятие	2 / 2	4 день
Итоговая аттестация	Зачет	2	4 день
Вручение удостоверений	—	—	4 день

Раздел 4
Рабочая программа
Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Мастер хиромассажа тела»

Актуальность

Программа повышения квалификации «Мастер хиромассажа тела» соответствует стратегическим направлениям системы развития профессионального образования.

Настоящая программа ориентирована на решение актуальных профессиональных задач и отражает современные научные, научно-методические и научно-практические достижения в области немедицинских массажных технологий, предназначена для специалистов в области массажа, прикладной эстетики, физкультурно-оздоровительных и восстановительных технологий.

Задачи реализации программы

Совершенствование знаний и умений, необходимых для качественного осуществления профессиональных компетенций, в том числе:

- совершенствование знаний современной профессиональной терминологии манипуляций хиромассажа тела;
- совершенствование знаний современных технологий и методик немедицинского массажного воздействия, применяемых в хиромассаже тела;
- совершенствование навыков анализа функционального назначения манипуляций и принципов их рационального сочетания при построении процедуры;
- совершенствование умений индивидуального построения процедуры хиромассажа тела с учетом анатомо-физиологических особенностей клиента, функционального состояния тканей и поставленных практических задач;
- совершенствование практических навыков применения технологий хиромассажа тела в профессиональной деятельности.

Результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести знания и умения, необходимые для качественного совершенствования профессиональных компетенций в области выполнения, анализа и индивидуального построения процедуры хиромассажа тела.

Содержание разделов (тем) и занятий

1. Современная терминология и функциональное назначение манипуляций хиромассажа тела (6 часов)

Лекционное занятие (2 часа)

Разбор современной классификации основных и дополнительных манипуляций хиромассажа тела.

Повторение функционального назначения каждой манипуляции, особенностей ее выполнения и показаний к применению.

Рассматривается воздействие манипуляций на различные функциональные системы организма (нервную, сосудистую, мышечную и суставную), а также их роль в построении процедуры хиромассажа тела.

Особое внимание уделяется пониманию причин выбора каждой манипуляции в зависимости от поставленной практической задачи.

Практическое занятие (4 часа)

Каждый обучающийся демонстрирует преподавателю основные и дополнительные манипуляции хиромассажа тела.

Проводится анализ техники выполнения, обсуждается функциональное назначение каждой манипуляции, особенности ее применения и наиболее распространенные ошибки.

Преподаватель осуществляет индивидуальную коррекцию техники выполнения.

2. Анализ построения процедуры хиромассажа тела. Индивидуализация протоколов (8 часов)

Лекционное занятие (2 часа)

Рассматриваются современные принципы построения процедуры хиромассажа тела.

Изучаются подходы к выбору последовательности манипуляций в зависимости от анатомической области воздействия, функционального состояния тканей и поставленных задач процедуры.

Разбираются принципы сочетания технологий различных уровней хиромассажа тела при построении единой процедуры.

Практическое занятие (6 часов)

Обучающиеся анализируют различные клинические и практические ситуации.

Для каждого случая определяются:

- цели процедуры;

- особенности состояния тканей;
- последовательность манипуляций;
- варианты построения индивидуального протокола.

Проводится коллективное обсуждение и профессиональный анализ предлагаемых решений.

3. Демонстрация, анализ и совершенствование практических манипуляций хиромассажа тела (20 часов)

Лекционное занятие (2 часа)

Разбираются современные подходы к интеграции технологий хиромассажа тела при работе с различными анатомическими областями.

Обсуждаются принципы выбора манипуляций при решении различных функциональных задач.

Практическое занятие (18 часов)

Обучающиеся последовательно выполняют процедуры хиромассажа различных анатомических областей тела.

Практическая работа проводится по следующим направлениям:

- позвоночник;
- верхняя конечность;
- нижняя конечность.

Для каждой области рассматриваются различные варианты построения процедуры с учетом преобладающей практической задачи:

- мышечный аспект;
- сосудистый аспект;
- релаксационный аспект;
- повышение эластичности тканей.

Преподаватель проводит индивидуальную коррекцию техники, последовательности выполнения манипуляций и построения процедуры.

4. Совершенствование практических навыков хиромассажа тела. Разбор клинических ситуаций (4 часа)

Лекционное занятие (2 часа)

Рассматриваются современные подходы к индивидуализации процедуры хиромассажа тела.

Обсуждаются алгоритмы принятия профессиональных решений при различных функциональных состояниях тканей и наиболее распространенных практических ситуациях.

Практическое занятие (2 часа)

Обучающиеся выполняют анализ предложенных практических случаев.

Обосновывают выбор последовательности манипуляций.

Аргументируют выбор используемых технологий.

Проводится профессиональное обсуждение различных вариантов решения одной практической задачи.

Итоговая аттестация (2 часа)

Практическое занятие (2 часа)

Каждому обучающемуся предлагается практическая ситуация с клиентом, ранее не участвовавшим в обучении.

Обучающийся проводит оценку функционального состояния тканей, определяет основные задачи процедуры, обосновывает выбор последовательности манипуляций и составляет индивидуальный протокол хиромассажа тела.

После защиты выбранного решения обучающийся выполняет процедуру хиромассажа тела.

Оценке подлежат:

- качество анализа состояния тканей;
- обоснованность выбора манипуляций;
- логика построения процедуры;
- техника выполнения манипуляций;
- профессиональное взаимодействие с клиентом.

Раздел 5. Методические рекомендации

Методические рекомендации преподавательскому составу

Изучение программы необходимо организовать в соответствии с перечнем тем учебного плана и рабочей программы, обязательных для освоения обучающимися.

Особенностью реализации программы является то, что она относится к дополнительному профессиональному образованию и направлена на совершенствование профессиональных компетенций специалистов, ранее освоивших технику хиромассажа тела. В связи с этим основное внимание должно быть уделено не первичному освоению отдельных манипуляций, а совершенствованию качества их выполнения, развитию профессионального мышления, индивидуализации построения процедуры и обоснованному выбору массажных технологий в зависимости от функционального состояния тканей и поставленных практических задач.

Методические рекомендации по проведению учебных занятий

Особенность преподавания теоретической части программы заключается в широком использовании общедидактических методов обучения, основным из которых является метод устного изложения учебного материала в виде традиционных и проблемных лекций.

Все лекционные занятия должны быть направлены на актуализацию и систематизацию ранее полученных знаний обучающихся, формирование современных представлений о принципах построения процедуры хиромассажа тела, а также совершенствование профессионального анализа выбора массажных технологий и манипуляций.

В процессе лекционных занятий, наряду с методом монологического изложения материала, рекомендуется использовать метод проблемного изложения. Преподавателю следует активно вовлекать обучающихся в обсуждение практических профессиональных ситуаций, побуждать их к анализу причин выбора конкретных манипуляций, последовательности их применения и ожидаемого функционального результата процедуры.

Особенностью преподавания практической части программы является использование практических занятий с применением методов показа, совместного выполнения приемов, индивидуальной коррекции техники, анализа практических профессиональных ситуаций и активного группового взаимодействия.

Практические занятия рекомендуется строить по принципу последовательного перехода:

- от анализа отдельных манипуляций — к пониманию их функционального назначения;
- от совершенствования техники выполнения — к построению целостной процедуры;

- от работы с отдельными анатомическими областями — к решению конкретных профессиональных задач;
- от воспроизведения ранее изученного материала — к его осознанному и индивидуализированному применению в профессиональной деятельности.

Практические занятия являются одним из основных видов учебной деятельности и предназначены для совершенствования профессиональных знаний, умений и навыков, формирования клинического (профессионального) мышления в рамках немедицинских массажных технологий, а также развития способности самостоятельно анализировать состояние тканей, выбирать оптимальную последовательность манипуляций и обосновывать принимаемые профессиональные решения.

При необходимости рекомендуется использовать визуализацию, анатомические модели, плакаты, методические материалы, фото- и видеодемонстрации, а также иные средства обучения, способствующие повышению эффективности образовательного процесса.

При проведении практических занятий рекомендуется уделять особое внимание формированию у обучающихся навыков профессионального анализа собственных действий. Преподавателю следует ориентировать обучающихся не только на правильность выполнения отдельных манипуляций, но и на понимание их функционального назначения, последовательности применения и роли в построении целостной процедуры хиромассажа тела.

Раздел 6. Литература и материально-техническое обеспечение

Литература

Основная литература

- Бирюков А.А. **Лечебный массаж.** — М.: Академия, последнее доступное издание.
- Васичкин В.И. **Энциклопедия массажа.** — СПб.: Невский проспект.
- Епифанов В.А. **Лечебная физическая культура и массаж.** — М.: ГЭОТАР-Медиа.
- Иваничев Г.А. **Мануальная медицина.** — М.: МЕДпресс-информ.
- Ситель А.Б. **Мануальная терапия.** — М.: МЕДпресс-информ.

Дополнительная литература

- Атлас анатомии человека под ред. проф. Р.Д. Синельникова.
- Современные научные публикации по вопросам анатомии, физиологии, биомеханики и немедицинских массажных технологий.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются:

- массажные столы;
- стулья;
- маркерная доска (или интерактивная доска);
- компьютер или ноутбук;
- мультимедийный проектор с экраном либо телевизионная панель;
- акустическая система для аудиосопровождения занятий;
- анатомическая модель человека;
- анатомические плакаты;
- расходные материалы, необходимые для проведения практических занятий;
- методические материалы преподавателя.

Раздел 7. Оценка знаний. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме зачета с выставлением итоговой оценки по программе («зачтено» / «не зачтено»).

Требования к оценке качества освоения программы

Контроль знаний

Наименование программы	Форма аттестации	Вид аттестации
Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Мастер хиромассажа тела»	Итоговая	Зачет

Контроль знаний проводится в форме практического зачета, включающего анализ профессиональной ситуации, обоснование выбора технологии хиромассажа тела, построение индивидуального протокола процедуры и демонстрацию практических навыков.

По итогам аттестации оформляется экзаменационная ведомость, в которой отражается результат по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Оценка «зачтено» предполагает, что обучающийся:

- владеет основным объемом знаний в рамках программы;
- прочно усвоил основные понятия, категории и терминологию хиромассажа тела;
- умеет анализировать функциональное состояние тканей;
- обоснованно выбирает последовательность манипуляций в соответствии с поставленной практической задачей;
- демонстрирует правильную технику выполнения манипуляций хиромассажа тела;
- успешно выполняет практическое задание итоговой аттестации.

Оценка «не зачтено» предполагает, что обучающийся:

- не владеет основными понятиями и терминологией программы;
- испытывает затруднения при анализе практической ситуации;
- не может обосновать выбор применяемых манипуляций;

- допускает существенные ошибки при построении процедуры;
- не демонстрирует необходимого уровня практических навыков.

Результаты контроля должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- степень достижения планируемых результатов дополнительной профессиональной программы каждым обучающимся;
- полноту освоения образовательной программы;
- уровень сформированности профессиональных компетенций;
- результативность самостоятельной профессиональной деятельности обучающегося.

Параметры подведения итогов

- количество обучающихся (%), полностью освоивших программу;
- количество обучающихся, освоивших программу в необходимой степени;
- количество обучающихся, не освоивших программу;
- причины неосвоения программы;
- необходимость корректировки содержания программы.

Результаты итогового контроля фиксируются в протоколе итоговой аттестации, который является отчетным документом образовательной организации.

Критерии оценки

Зачтено

Обучающийся демонстрирует достаточный уровень теоретической подготовки, уверенно анализирует практическую ситуацию, грамотно обосновывает выбор манипуляций, строит индивидуальную процедуру хиромассажа тела и качественно выполняет практическое задание.

Не зачтено

Обучающийся не демонстрирует необходимого уровня профессиональных знаний и практических навыков, допускает существенные ошибки при анализе ситуации, построении процедуры и выполнении техники хиромассажа тела.

В соответствии с пунктом 10 статьи 60 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается

удостоверение о повышении квалификации. Факт выдачи удостоверения отражается в книге регистрации документов о квалификации.

Примерные задания итоговой аттестации

Практическое задание №1

Провести анализ функционального состояния тканей клиента.

Определить основные задачи процедуры хиромассажа тела.

Практическое задание №2

Обосновать выбор последовательности манипуляций с учетом:

- анатомической области;
- функционального состояния тканей;
- целей процедуры.

Практическое задание №3

Составить индивидуальный протокол хиромассажа тела.

Объяснить преподавателю выбор каждой группы манипуляций и последовательность их применения.

Практическое задание №4

Выполнить процедуру хиромассажа тела в соответствии с разработанным протоколом.