

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

ИП Центр эстетики и косметологии


И. А. Алимova

«» 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

С. А. Решетка

«» 18 декабря 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ
ЭСТЕТИКИ**

2020 г.

Дополнительная профессиональная программа составлена в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «22» декабря 2014г. №1069н

СОСТАВИТЕЛЬ

Преподаватель дисциплин
профессионального цикла ГПОУ ЮТК

 А. А. Никифоронок

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦМК отделения ДиТ
Протокол № 3 от 10.11 2020 г.


Председатель
ЦМК отделения ДиТ

 В. В. Решетка

Заведующий отделением ДиТ
01.12 2020 г.

 Д. И. Ломака

Заведующий заочным отделением
01.12 2020г.

 О. А. Усова

Заместитель директора по НМР
01.12 2020 г.

 И. Н. Данилова

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы.....	4
1.1	Нормативные основы разработки программы.....	4
1.2	Цели и задачи программы - требования к результатам освоения.....	4
1.3	Объем программы.....	6
1.4	Требования к поступающим.....	6
2	Структура и содержание программы.....	7
2.1	Тематический план.....	7
2.2	Содержание обучения.....	8
3	Организационно - педагогические условия реализации программы....	10
3.1	Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.....	10
3.2	Общие требования к организации образовательного процесса.....	10
3.3	Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	10
4	Формы аттестации и оценочные материалы.....	12
	Список использованных источников	13
	Приложение А.....	14
	Приложение Б.....	16
	Приложение В.....	17

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативная основа разработки программы

Нормативной основой разработки программы выступают:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 9 октября 2013 г. N 06-735 «О дополнительном профессиональном образовании» (Разъяснения о законодательном и нормативном правовом обеспечении дополнительного профессионального образования);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 апреля 2014 г. N 06-381 «О направлении Методических рекомендаций по использованию дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ».
- Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 декабря 2014 г. N 1069н.
- СанПиН 2.1.2.2631-10. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги.

1.2 Цели и задачи программы - требования к результатам освоения.

Цель программы: овладение профессиональными компетенциями, необходимыми для выполнения видов профессиональной деятельности в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

С целью овладения трудовыми функциями, обучающийся в ходе освоения дополнительной профессиональной программы должен:

выполнять трудовые действия:

- подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов;
- оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение и согласование с клиентом способа косметического очищения кожи тела;

- тестирование кожи клиента;
- подбор профессиональных средств и препаратов для выполнения косметической услуги;
- выполнение поверхностного очищения кожи с применением косметических средств (гоммаж);
- выполнение глубокого очищения кожи с применением косметических средств (скрабирование, пилинг);
- консультирование клиента по выполнению очищающих процедур для тела в домашних условиях.

уметь:

- рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности;
- производить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов;
- производить санитарно-гигиеническую, бактерицидную обработку рабочего места;
- использовать оборудование, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации;
- определять вид необходимой косметической услуги в соответствии с состоянием кожи, возрастными особенностями и пожеланием клиента;
- объяснять клиенту целесообразность рекомендуемой косметической услуги;
- соблюдать технологии выполнения скрабирования, пилинга и гоммажа;
- применять различные косметические средства при выполнении скрабирования, пилинга и гоммажа;
- производить расчет стоимости оказанной услуги;
- обсуждать с клиентом качество выполненной услуги.

знать:

- психологию общения и профессиональную этику косметика;
- правила, современные формы и методы обслуживания потребителя;
- устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов;
- состав и свойства косметических средств и используемых материалов;
- нормы расхода косметических средств и используемых материалов;
- основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и мышц;
- общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи;
- возрастные особенности кожи;
- виды очищающих процедур по телу, показания и противопоказания;

- технологию проведения скрабирования, пилинга и гоммажа;
- правила оказания первой помощи;
- санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги.

1.3 Объем программы

Нормативный срок освоения программы 72 часа при очно-заочной форме обучения, из них:

- теоретические занятия – 20 часа,
- практические занятия – 48 часов,
- квалификационный экзамен – 4 часов.

Итоговая аттестация по программе осуществляется в форме квалификационного экзамена.

Форма обучения – очно-заочная.

Практические занятия и итоговая аттестация (квалификационный экзамен) проводятся очно по месту нахождения учебного заведения.

Документ об образовании, выдаваемый по итогам освоения программы – удостоверение о повышении квалификации.

1.4 Требования к поступающим

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Требования к образованию и обучению: профессиональное обучение – программы профессиональной подготовки по должностям служащих, программы переподготовки, повышения квалификации служащих.

Требования к опыту практической работы: нет.

Особые условия допуска к работе: прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Тематический план

Наименования разделов	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности), часов (если предусмотрена рассредоточенная практика)
		Лекции, часов	лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов		
2	3	4	5	6	7	8	9	10
Раздел 1. Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей	40	12	28	-	-	-	-	-
Раздел 2. Выполнение различных видов обертывания тела либо его отдельных частей	28	8	20		-		-	-
Производственная практика (по профилю специальности)	-							-
Экзамен квалификационный	4							
Всего:	72	20	48	-	-	-	-	-

2.2 Содержание обучения

Наименование разделов	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Выполнение косметического массажа тела либо его отдельных частей		40	
Тема 1.1 Помещение и оборудование массажного кабинета	Содержание	4	
	1. Устройство массажного кабинета в соответствии с нормами.		2
	2. Правила асептики и антисептики.		
	3. Организация рабочего места для выполнения массажа.		
	4. Требования к массажисту, массируемому.		2
Тема 1.2 Анатомия и физиология тела человека.	1. Физиологическое действие массажа на организм в целом и в частности.	4	
	2. Мышцы тела, рельеф мышц тела.		
	3. Показания и противопоказания к проведению массажа.		
	Практические занятия	4	
	1 Организация рабочего места для выполнения массажа		
Тема 1.3 Основные приёмы массажа	Содержание	4	
	1. Подготовительные и заключительные этапы массажа.		2
	2. Материалы и препараты для массажа.		
	3. Основные и вспомогательные приёмы массажа.		
	4. Массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация, ударенные приёмы).		3
	5. Гимнастика для рук.		2
	Практические занятия	24	
	1 Выполнение подготовительных и заключительных работ при выполнении массажа		
	2 Отработка основных и вспомогательных приёмов массажа		
	3 Отработка массажных приёмов		
	4 Технология выполнения антицеллюлитного массажа		
	5 Технология выполнения классического массажа		
	6 Технология выполнения массажа волосистой кожи головы и лица		
Раздел 2. Выполнение различных видов обертывания тела либо его отдельных частей		28	
Тема 2.1 Изучение техники выполнения массажа отдельных частей тела, SPA-процедуры	Содержание	8	
	1. Массаж отдельных частей тела (головы, лица, шеи, груди, живота, спины, верхних и нижних конечностей). Гигиенический массаж		1
	2. Понятие SPA-процедуры.		3

		Правила, методика и основные приёмы выполнения косметического массажа и боди-коррекции.		1
	3.	Понятие обёртывания. Виды обёртывания.		2
	4.	Материалы и препараты для обёртывания		3
	Практические занятия		20	
	1	Выполнение массажа шейно-воротниковой зоны, спины.		
	2	Выполнение массажа верхних конечностей.		
	3	Выполнение массажа нижних конечностей и ягодиц.		
	4	Выполнение массажа живота.		
	5	Выполнение общего массажа.		
	6	Выполнение SPA-процедур: обертывание Талассо и массаж проблемных зон.		
	7	Выполнение холодного обертывания и массажа проблемных зон.		
8	Практический комплекс по боди-коррекции.			
Квалификационный экзамен		4		
		Всего	72	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- комплект учебно-методической документации.

Оборудование лаборатории технологии массажа и профилактической коррекции тела:

- кушетка многофункциональная с электрическим приводом;
- мягкий инвентарь;
- стул косметический;
- столик передвижной;
- массажные средства.

Коллекция цифровых образовательных ресурсов:

- электронные видеоматериалы.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- локальная сеть;
- программное обеспечение для списания материальных запасов 1С.8.

3.2 Общие требования к организации образовательного процесса

Практические занятия проводятся в мастерской – лаборатории технологии массажа и профилактической коррекции тела. Практические занятия рекомендуется проводить небольшими группами по 8 человек, по парам, что способствует индивидуализации и повышению качества обучения.

В процессе обучения с обучающимися проводятся консультации, которые могут проводиться как со всей группой, так и индивидуально.

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по программе и руководство практикой: среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная

переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Для преподавания дисциплин (модулей) профессионального учебного цикла программ среднего профессионального образования обязательно обучение по дополнительным профессиональным программам - программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в три года.

Требования к опыту практической работы: опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися и (или) соответствующей преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) обязателен для преподавания по профессиональному учебному циклу программ среднего профессионального образования и при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой итоговой аттестации является квалификационный экзамен, включающий в себя практическую квалификационную работу и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований.

Задания (билеты) для экзаменующихся приведены в приложении А.

Перечень вопросов для промежуточной аттестации представлен в приложении Б.

Оценка теоретического курса осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- Оценка письменного или устного опроса
- Оценка на практических занятиях
- Оценка тестирования.

Тестовые задания и контрольные вопросы представлены в приложении В.

Практическая квалификационная работа выполняется на клиенте. Экзаменующийся проводит:

- подготовительно-заключительные работы;
- визуальный осмотр и оценку состояния кожи массируемой области;
- определение и согласование с клиентом вида выполняемого массажа, объяснение целесообразности рекомендуемой услуги;
- подбор профессиональных средств и материалов для выполнения массажа;
- массаж отдельных частей тела;
- консультирование клиента по домашнему уходу за проблемными участками тела клиента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1. Фокин, В.Н., Полный курс массажа: Учебное пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр.и доп. – Москва : [Фаир](#), 2016.
2. Еремушкин М.А., Базовый курс: классическая техника массажа : учеб. пособие / М.А. Еремушкин. – М.: ГЭОТАР - Медиа, 2015
3. Огуй, В.О., Антицеллюлитный массаж: Учебно-методическое пособие / В. О. [Огуй](#). – Ростов-на-Дону : [МарТ](#), 2015
4. Васичкин В.И., Большой справочник по массажу: Энциклопедии, справочники.
5. Остроумова, Е. Б. Основы косметологии. Макияж: учебное пособие для СПО / Е. Б. Остроумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 176 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Еремушкин, М.А., Киржнер, Б.В., Мочалов, А.Ю. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц. Учебное пособие, 2-е изд. – Санкт-Петербург: Наука и техника, 2014.
2. Казьмин, В.Д., Лечебные свойства овощей, фруктов и ягод с приложением оригинальных рецептов оздоровления: советы врача / В.Д. Казьмин, – Москва: [«Феникс»](#), 2013.
3. Луба, Е.С., Омолаживание лица: доступные и эффективные методы самомассажа /Е.С. [Луба](#), - Москва: , 2013.
4. Новикова, Л.В., Практическое пособие для косметолога-эстетист. Методы физиотерапии в косметологии. I часть. – 5-е изд., доп. и перераб. – Москва, 2013.
5. Хебиф, Т.П. Кожные болезни: диагностика и лечение. 4-е изд. - Медпресс-информ, 2016.

Электронные источники:

1. <http://www.spacehealth.ru/articles/58/4026/>
 2. <http://www.tecrussia.ru/cosmetologia/1051-apparatnye-tehnologii.html>
 3. http://epilstudio.ru/stati/article_post/kratkaya-istoriya-shugaringa
 4. <http://sugar-sugar.ru/index.php/stati>
- <http://www.studfiles.ru/preview/3239885>

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ЗАДАНИЯ (БИЛЕТЫ) ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩИХСЯ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Показатели изменения состояния здоровья кожи.
2. Варианты движения рук при выполнении массажа.
3. Выполнить массаж спины.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

1. Противопоказания к массажу. Временные и абсолютные.
2. Основные и вспомогательные приемы массажа.
3. Выполнить массаж шейно – воротниковой зоны.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

1. Разминание. Физиологическое воздействие. Особенности выполнения приема.
2. Особенности массажа нижних конечностей.
3. Выполнить массаж спины и шейно – воротниковой зоны.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4

1. Требования к массажисту, массируемому.
2. Принцип цикличности и ритмичности в массаже.
3. Выполнить антицеллюлитный массаж.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

1. Особенности массажа шейно – воротниковой зоны.
2. Растирание. Физиологическое воздействие. Особенности выполнения приема.
3. Выполнить массаж верхних конечностей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6

1. Особенности массажа спины.
2. Подготовительные и заключительные работы при массаже.
3. Выполнить массаж нижних конечностей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7

1. Вибрация. Физиологическое воздействие. Особенности выполнения приема.
2. Показания к выполнению массажа.
3. Выполнить антицеллюлитный баночный массаж.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8

1. Санитарные требования к организации рабочего места клиента для выполнения массажа.
2. Определение массажа.
3. Выполнить массаж нижних конечностей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9

1. Поглаживание. Физиологическое воздействие. Особенности выполнения приема.
2. Особенности массажа верхних конечностей.
3. Выполнить массаж живота.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10

1. Особенности массажа живота.
2. Санитарные нормы и правила, предъявляемые к организации кабинета массажа.
3. Выполнить массаж спины.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 11

1. Санитарные требования, предъявляемые к освещению кабинета массажа.
2. Характеристика основных приемов
3. Выполнить массаж спины.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 12

1. Санитарные требования, предъявляемые к уборке и дезинфекции рабочих поверхностей в кабинете массажа.
2. Характеристика вспомогательных приемов.
3. Выполнить массаж нижних конечностей.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Показания и противопоказания классического массажа.
2. Массаж отдельных частей тела (головы, лица, шеи, груди, живота, спины, верхних и нижних конечностей)
3. Гигиенический массаж.
4. Понятие SPA-процедуры.
5. Правила, методика и основные приёмы выполнения массажа и боди-коррекции.
6. Понятие обёртывания. Виды обёртывания.
7. Материалы и препараты для обёртывания.
8. Технология боди-обертывания.
9. Выполнение подготовительных и заключительных работ при выполнении массажа
10. Массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация, ударные приёмы).
11. Показания и противопоказания к проведению массажа.
12. Подготовительные и заключительные этапы массажа.
13. Материалы и препараты для массажа.
14. Требования к массажисту, массируемому.
15. Физиологическое действие массажа на организм в целом и в частности.
16. Виды и школы массажа

Практическое задание к квалифицированному экзамену

1. Выполнение массажа спины.
2. Выполнение массажа шейно-воротниковой зоны.
3. Выполнение массажа верхних конечностей.
4. Выполнение массажа нижних конечностей и ягодиц.
5. Выполнение массажа живота.
6. Выполнение общего массажа.
7. Выполнение SPA-процедур: обертывание Талассо и массаж проблемных зон.
8. Выполнение массажа проблемных зон.
9. Отработка SPA-процедур.
10. Отработка SPA-процедур и массажа.
11. Практический комплекс по боди-коррекции. Отработка SPA-процедур.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Вопросы по теме «Помещение и оборудование массажного кабинета».

Ответьте на вопросы:

1. Устройство массажного кабинета в соответствии с нормами.
2. Правила асептики и антисептики.
3. Организация рабочего места для выполнения массажа.
4. Требования к массажисту, массируемому.
5. Физиологическое действие массажа на организм в целом и в частности.
6. Виды и школы массажа.
7. Помещение и оборудование массажного кабинета

Вопросы по теме «Основные приемы массажа».

Ответьте на вопросы:

1. Показания и противопоказания к проведению массажа.
2. Подготовительные и заключительные этапы массажа.
3. Материалы и препараты для массажа.
4. Выполнение подготовительных и заключительных работ при выполнении массажа
5. Основные и вспомогательные приёмы массажа.
6. Массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация, ударные приёмы).
7. Гимнастика для рук.

Тестовые задания по теме «Основные приемы массажа».

1. Какие мышцы относятся к мышцам спины?
 - a) поднимающая лопатку
 - b) задняя зубчатая нижняя
 - c) передняя зубчатая
 - d) трапецевидная
 - e) ременная мышца шеи
 - f) многораздельные мышцы
2. Какие мышцы относятся к мышцам плечевого пояса:
 - a) клювовидная плечевая
 - b) надостная
 - c) подостная
 - d) дельтовидная
 - e) большая круглая
 - f) квадратный пронатор
3. Какие мышцы относятся к мышцам плеча:
 - a) двуглавая мышца
 - b) плечевая мышца

- c) трехглавая мышца
 - d) плечелучевая мышца
 - e) подлопаточная мышца
 - f) малая круглая
4. Какие мышцы относятся к мышцам задней поверхности бедра:
- a) Полусухожильная
 - b) двуглавая мышца бедра
 - c) тонкая мышца
 - d) короткая приводящая
 - e) полуперепончатая
5. Какие мышцы относятся к задней поверхности голени:
- a) Трехглавая
 - b) Камбаловидная
 - c) короткая малоберцовая
 - d) задняя большеберцовая
6. Мышцы голени поднимающие латеральный край стопы:
- a) длинная малоберцовая
 - b) короткая малоберцовая
 - c) длинный сгибатель большого пальца
7. Функции дельтовидной мышцы:
- a) сгибание плеча
 - b) пронация
 - c) разгибание плеча
 - d) супинация
 - e) опускает поднятую руку
 - f) отводит руку
8. Функции надостной мышцы:
- a) сгибает плечо
 - b) отводит плечо
 - c) оттягивает капсулу плечевого сустава
9. Основные приемы массажа:
- a) Поглаживание
 - b) Растирание
 - c) Разминание
 - d) Валяние
 - e) вибрационные приемы
 - f) потряхивание
10. Физиологические действия приема поглаживания:
- a) улучшает кровообращение в коже
 - b) успокаивает ЦНС
 - c) уменьшает потребление кислорода и минутный объем дыхания
 - d) усиливает сократительную способность мышц
 - e) замедляет скорость движения крови и лимфы
11. Темп поглаживания:
- a) 40-60 в минуту
 - b) 24-26 в минуту
 - c) 60-100 в минуту
12. Приемы растирания:
- a) вызывают спазм сосудов

- b) вызывают ускорение регенерации поврежденных тканей
 - c) вызывают улучшение лимфо и кровотока
 - d) обезболивают
 - e) "успокаивают" ЦНС
13. Прием разминания заключается в:
- a) Захватывании
 - b) Валянии
 - c) Приподнимании
 - d) Оттягивании
 - e) Сдавливании
 - f) отжимании
 - g) сдвигании
 - h) отпускаянии
14. Цель приемов разминания:
- a) повышение сократительной функции и тонуса мышц
 - b) ликвидация отеков и застойных явлений
 - c) увеличение подвижности тканей
 - d) уменьшение кровотоков в мышцах
15. Основной прием в методике лечебного и спортивного массажа:
- a) Растирание
 - b) Разминание
 - c) Валяние
 - d) Встряхивание
 - e) поглаживание
16. Темп приемов разминания:
- a) 40-50 в минуту
 - b) 60-100 в минуту
 - c) 24-26 в минуту
17. Приемы разминания:
- a) Валяние
 - b) Сдвигание
 - c) Сжатие
 - d) Пиление
18. Основные приемы разминания:
- a) продольное воздействие
 - b) гребнеобразное воздействие
 - c) поперечное воздействие
 - d) локтевым краем ладони
19. Прием вибрации вызывает:
- a) улучшение трофики тканей
 - b) обезболивающий эффект
 - c) усиление лимфо-кровотока
 - d) исчезновение и уменьшение отеков
20. Виды прерывистой вибрации:
- a) Рубление
 - b) Сотрясение
 - c) Похлопывание