Комитет по образованию Администрация г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Учебный центр г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического
Совета МАУ ДО УЦ

Протокол № 13

«26» 08 2026 г.

Утверждаю

Директор МАУ ДО УЦ
г. Улан-Удэ
Скворцова Е.Л.

Приказ № 126 от «27» 08 2026 г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(АДАПТИРОВАННАЯ)
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ МАССАЖА»

Составитель:
Алексеева Любовь Сергеевна
Педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ

Реализация программы предусмотрена на базе МАУ ДО УЦ г. Улан-Удэ на основе Устава и Лицензии (серия 03Л01 № 0001108), выданной Министерством образования и науки Республики Бурятия 5 апреля 2016 года, регистрационный номер 2557, действительной бессрочно.

Организация-разработчик программы: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Учебный центр г. Улан-Удэ»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета (протокол № 13 от 26.08.26) утверждена приказом директора МАУ ДО УЦ от 27.08.26 № 126

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная программа естественнонаучной направленности «Основы массажа» разработана на основе нормативно – правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании» (от 29.12 2012 г. № 273-ФЗ с изменениями от 29.08.2015);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Министерство Образования и науки Российской Федерации Письмо от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы массажа» ориентирована на получение обучающимися инвалидами по зрению теоретических знаний и практических навыков, учит их деятельности, требующей использования этих знаний для решения конкретных задач или проблемных ситуаций, умению взаимодействовать в реальных жизненных условиях.

Также программа предназначена для повышения интереса обучающихся к своему здоровью, способствует самоопределению обучающихся относительно профиля обучения и дальнейшему выбору профессии.

При разработке содержания программы «Основы массажа» принималась во внимание специфика, которая заключается в следующем:

- направленность на формирование у обучающихся инвалидов по зрению современных знаний по анатомии;
- направленность на формирование у слепых и слабовидящих обучающихся пространственных и предметных представлений об окружающем мире при вовлечении в процессе обучения всех анализаторных систем;
- направленность на формирование и целенаправленного накопления у слепых и слабовидящих обучающихся знаний по вопросам гигиены и санитарии в профессиональной деятельности и в различных бытовых ситуациях.

Программа «Основы массажа» направлена:

- на решение задач формирования общей культуры, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.
- должна помочь обучающимся осознать социальный смысл и содержание их будущей специальности, активно включиться в самостоятельную трудовую деятельность.
- должна способствовать формированию профессиональной направленности, развития научного мышления и деятельности будущих массажистов.

В подготовке обучающихся, инвалидов по зрению, к трудовой жизни обучение профессии «Массажист» выступает не только как средство формирования трудовых навыков, представления о профессии и профессиональных интересов, но и как важное средство формирования личности в целом.

Обучающиеся получают знания по массажу, знакомятся практически с профессией «Массажист» и осваивают начальный курс введения в специальность.

Актуальность программы «Основы массажа» в том, что помимо образовательных задач, программа решает ряд задач коррекционной направленности. Она основана на вовлечении в процессе обучения всех анализаторных систем обучающихся, особенно

осязания, как ведущего анализатора, также и в методических приёмах, используемых на уроках: работа по подгруппам, преобладание практических занятий

Особенность программы для слепых и слабовидящих обучающихся подобраны выпуклые, динамические, разборные пособия, обладающие достаточной наглядностью и позволяющие слепому человеку представить изучаемый объект. Использование в обучении незрячих обучающихся приёмам «сопряжённых действий»; приёмам «дробления на составные элементы»; отработка «рабочей позы», преобладание индивидуального подхода; тактильный контроль со стороны обучающегося - пациента , в преобладании индивидуального подхода; в коррекционной направленности каждого урока.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки.

В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:
- рассаживание обучающихся с учётом особенностей остаточного зрения (переносимость света, наличие цветового восприятия)
- проведение физкультминутки;
- чередование слуховой и тактильной нагрузки; фронтальной и индивидуальной формы работы;
- теоретической и практической работы.

Задачами программы являются:

Обучающие:
- формировать интеллектуальную компетенцию через самостоятельную, познавательную, исследовательскую, творческую деятельность обучающихся по овладению основными медицинскими терминами и понятиями;
- сформировать представления об общих основах анатомии и физиологии организма человека;
- формировать информационную компетенцию через использование слепыми и слабовидящими
различных источников информации;
- обучить определять различные анатомические объекты на пособиях, муляжах, динамических моделях и на теле человека;
- формировать здоровье сберегающую компетенцию через освоение видов медицинской помощи и использование полученных знаний на практике в реальных жизненных условиях,
- дать знания о видах массажа, методиках классического массажа, практическом применении их;
- формировать умения по выполнению приёмов классического массажа и выбору методики массажа в зависимости от поставленной задачи;
- формировать умение объяснять приёмы и технику выполняемой методики;
- вырабатывать (совершенствовать) навыки работы с методиками практического характера.

Воспитывающие:
- формировать навыки санитарии и личной гигиены;
- способствовать социально-профессиональному самоопределению;
- развивать самостоятельность в ситуации профессиональной деятельности;
- способствовать саморазвитию.
- развивать коммуникативные компетенции обучающихся, инвалидов по зрению, через работу в группах, публичные выступления, использование дискуссионных форм обучения и интерес к профессии «массажист»;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- формировать бережное и чуткое отношение к человеку (при работе в паре).

- формировать алгоритм действий в ситуации профессиональной деятельности;
-формировать навыки пространственной ориентировки в малом (при определении анатомических объектов, при обработке зон на теле человека) и большом (в условиях кабинета и рабочего места – парта, кушетка, интерактивная доска…) пространствах;
- развивать логическое мышление при решении ситуационных задач;
- развивать процессы сопоставления анатомических объектов при исследовании их на пособиях, муляжах, моделях и на теле человека;
- развивать умение концентрироваться на осязательной чувствительности при отыскании различных анатомических ориентиров, а также в процессе выполнения приёмов классического массажа.

Развивающие:
- научить владеть навыками работы в паре или индивидуально;
- формировать умение грамотно выразить свои мысли или сформулировать вопрос, возникший в процессе теоретического освоения курса или при практическом выполнении массажа;
- формировать умение объяснять приёмы и технику выполнения конкретного приёма;
- формировать бережное и чуткое отношение к человеку (при работе в паре).

Сроки реализации программы «Основы массажа» - 1 год

Программа рассчитана на 108 часов

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 14-17 лет.

Режим занятий**:** занятия проводятся 1 раза в неделю.

Основные формы и методы изучения программы:

Индивидуальная	Групповая	Фронтальная
индивидуально-групповая, индивидуальное выполнение заданий, практические работы	отработка практических навыков	работа по подгруппам (по звеньям)

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

Словесные	**Наглядные**	**Практические**	**Аналитические**
устное изложение	таблицы, иллюстрации		наблюдение
беседа, объяснение	показ педагогом исполнения практических отработок	практическая работа (отработка)	самоанализ выполненных работ
лекция	демонстрация наглядных пособий		самоанализ

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:
1. Объяснительно-иллюстративный: восприятие, усвоение готовой информации;
2. Репродуктивный: воспроизведение полученных знаний и освоенные способами деятельности;
3. Частично-поисковый: участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Результатами данного курса будут:

- новые дополнительные знания по биологии, анатомии, расширяющие и углубляющие базовый курс;
- умение применять полученные знания на практике, выбирать средства для решения поставленных задач, что воспитывает целеустремленность, собранность, желание помогать другим;
- профессиональная ориентация.

Формы контроля уровня достижений, обучающихся:
-анкетирование,
-тестирование
- решение ситуационных задач
- сообщения

Виды контроля

Время проведения	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Текущий контроль		
По окончании изучения раздела	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и	Опрос, практическая работа (отработка массажных приемов), тест, решение ситуационных задач, сообщения, доклады

	средств обучения.	
Промежуточный контроль		
В конце четверти, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Опрос, практическая работа, решение ситуационных задач, сообщения, доклады
Итоговый контроль		
Экзамен	Определение изменения уровня развития, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Экзамен

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов			Форма аттестации контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в профессию. ТБ на рабочем месте. Требования предьявляемые к профессии. Пути получения профобразования.	3	3	-	Входной контроль
2.	Основы медицинской этики и коммуникации	3	3	-	опрос
3.	Анатомия и физиология человека	9	3	6	опрос
4.	Гигиенические основы массажа. Основные понятия о гигиене и здоровье	3	3	-	опрос
5.	Показания и противопоказания к массажу	3	3	-	опрос
6.	Физиологическое влияние массажа на функциональные системы организма	9	3	6	опрос
7.	Приемы классического массажа	18	6	12	опрос
8.	Методика и техника массажа отдельных областей тела	30	10	20	Аттестация за 1-е полугодие
9.	Организация мероприятий по оказанию первой помощи	12	4	8	опрос
10.	Детский массаж	9	3	6	опрос
11.	Самомассаж	3	-	3	опрос
12	Основы ЗОЖ	3	3	-	опрос
13.	Инновационные технологии массажа. Вакуумный массаж (баночный)	3	1	2	опрос
	ИТОГО:	108	45	63	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Теория	Практика
1.	**Раздел 1. Введение в профессию**	**3**	**3**	
1.1	Техника безопасности на рабочем месте. Требования предьявляемые к профессии. Пути получения профобразования.	3	3	-
2.	**Раздел 2 Основы медицинской этики и коммуникации**	**3**	**3**	
2.1	Основы медицинской этики и коммуникации	3	3	
3.	**Раздел 3. Анатомия и физиология человека**	**9**	**3**	**6**
3.1	Анатомия человека	6	2	4
3.2	Физиология человека	3	1	2
4.	**Раздел.4. Гигиенические основы массажа**	**3**	**3**	-
4.1	Гигиенические основы массажа	3	3	-
5.	**Раздел 5. Показания и противопоказания к массажу**	**3**	**3**	-
5.1	Показания и противопоказания к массажу	3	3	-
6.	**Раздел 6. Физиологическое влияние массажа на функциональные системы организма человека**	**9**	**3**	**6**
6.1	Физиологическое влияние массажа на о функциональные системы организма человека	9	3	6
7.	**Раздел 7. Приемы классического массажа**	**18**	**6**	**12**
7.1	Приемы классического массажа	18	6	12
8.	**Раздел 8. Методика и техника массажа отдельных частей тела**	**30**	**10**	**20**
8.1	Методика и техника массажа отдельных частей тела. Спина	6	2	4
8.2	Методика и техника массажа отдельных частей тела. ШВЗ	3	1	2
8.4	Методика и техника массажа отдельных частей тела. ВК	6	2	4
8.5	Методика и техника массажа отдельных частей тела. Голова	3	1	2
8.6	Методика и техника массажа отдельных частей тела. Лицо	3	1	2
8.7	Методика и техника массажа отдельных частей тела . НК	3	1	2
8.8	Методика и техника массажа отдельных частей тела. Живот	3	1	2
8.9	Методика и техника массажа отдельных частей тела. Поясница	3	1	3
9.	**Раздел 9. Организация мероприятий по оказанию первой помощи**	**12**	**4**	**8**
9.1	Значение первой медицинской помощи. Травматический шок. Обморок. Измерение АД. Подсчет пульса.	3	1	2
9.2	Травмы.	3	1	2
9.3	Кровотечения	3	1	2

9.4	Раны. Десмургия	3	1	2
10.	**Раздел 10. Детский массаж**	**9**	**3**	**6**
10.1	Анатомо-физиологические особенности детского возраста	3	1	2
10.2	Приемы детского массажа и гимнастических упражнений	6	2	4
11.	**Раздел 11. Самомассаж**	**3**	**1**	**2**
11.1	Основные правила для самомассажа. Самомассаж рук, шеи, лица, головы	3	1	2
12.	**Раздел 12. Основы ЗОЖ**	**3**	**1**	**2**
12.1	Важность режима дня и правильного питания для поддержания здоровья человека, имеющего нарушения зрения. Влияние гимнастики и физкультминутки для поддержания здоровья. Профилактика травматизма, влияние внешней среды на здоровье человека, виды и условия трудовой деятельности человека, имеющего нарушения зрения.	3	1	2
13.	**Раздел 13.Инновационные технологии массажа. Вакуумный ((баночный) массаж**	**3**	**1**	**2**
13.1	Физиологическое влияние вакуумного массажа га организм человека. Методика проведения массажа на отдельных участках тела	3	1	2
14	ЗАЧЕТ			
	ИТОГО:	**108**	**44**	**64**

Содержание программы

Раздел 1. Введение
Теория: Роль массажиста в лечении больного, оздоровительных, профилактических целях. Требованиями, предъявляемыми к данной профессии. Пути получения профессионального образования.
Правила поведения обучающихся в Учебном центре. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Электробезопасность. Знакомство с правилами организации работы группы во время теоретических и практических занятий по программе.

Раздел 2. Основы этики и коммуникации.
Теория: Профессиональная этика в работе массажиста.
Соблюдение врачебной тайны, взаимоотношения в медицинском сообществе и др.
Практика: Разбор ситуационных задач.

Раздел 3. Анатомия и физиология человека
Теория: Медицинская терминология. Общие сведения о строении скелета человека Функция и топография органов человека.
Классификация костей. Вид и форма костей. Виды соединений костей. Основные анатомические ориентиры (туловище, конечности). Плоскости и оси движения. Физиология человека.

1.Скелет позвоночника.
Позвоночник, его строение, изгибы, особенности разных отделов. Обозначения отделов. Позвонок (тело, дуга, отверстия и отростки). Особенности строения позвонков шейного и грудного отделов позвоночника. Особенности строения позвонков поясничного, крестцового и копчикового отделов. Отличие позвонков разных отделов позвоночника.

2.Скелет грудной клетки. Грудная клетка. Строение грудины. Строение ребра.
Отличие в строении и функции рёбер. Грудная клетка в целом. Виды и формы грудных клеток.

3.Скелет верхних конечностей. Строение, расположение, функции костей плечевого пояса верхней конечности. Строение, расположение, функции костей свободной верхней конечности. Строение и соединение костей верхней конечности.

4.Скелет нижних конечностей. Строение, расположение, функции костей тазового пояса нижних конечностей. Строение, расположение, функции костей свободных нижних конечностей. Строение и соединение костей нижней конечности.

5.Скелет головы. Строение, расположение, функции парных костей головы. Строение, расположение, функции непарных костей головы. Строение и соединение костей головы. Возрастные изменения костей головы.
Практика: Работа с таблицами.
Раздел 4. Гигиенические основы проведения массажа. Основные понятия о гигиене и здоровье
Теория: Помещения и инвентарь. Требования к массажисту (контроль за движениями, одежде, правильность выполнения массажа, позы массажиста, продолжительность общего и частного массажа, внимательное отношение к пациенту). Подготовка к массажу. Схема положения пациента и показатели достаточного расслабления мышц. Массажные препараты (мази, присыпки). Курс массажа и продолжительность отдельных процедур. Понятие о единице массажа.
Практика: Отработка практического навыка «Гигиеническая обработка рук»

Раздел 5. Показания и противопоказания к массажу.
Теория: Общие показания и противопоказания к назначению массажа.

Раздел: 6. Физиологическое влияние массажа на функциональные системы организма

Теория: Общие сведения о сердечно-сосудистой и лимфатической системах человека. Строение и функции кровеносных сосудов. Сердце. Строение и функции большого круга кровообращения. Строение и функции малого круга кровообращения. Кровеносные сосуды отдельных анатомических областей. Лимфатическая система.
Общие сведения о нервной системе человека, кожа
Анатомо-физиологическая характеристика центральной и периферической нервной системы. Строение нейрона, рефлекторная дуга, реактивность организма. Отделы центральной нервной системы. Черепно-мозговые нервы. Спинномозговые нервы. Отделы периферической нервной системы.
Органы чувств и осязания. Общие сведения о системе органов пищеварения и дыхания.
Система органов пищеварения органы ротовой полости. Система органов пищеварения. Глотка, пищевод, желудок. Система органов пищеварения. Кишечник тонкий и толстый. Железы внутренней секреции. Печень, поджелудочная железа.
Дыхательная система (полость носа, гортань). Дыхательная система: (трахея, бронхи). Дыхательная система: (легкие, плевра).
Общие сведения о мышечной системе человека. Изучение видов мышечных тканей, классификация мышц. Изучение формы и их функции. Понятие о фасциях. Строение и формы мышц человека. Поверхностные и глубокие мышцы шеи. Поверхностные и глубокие мышцы груди. Диафрагма. Поверхностные и глубокие мышцы спины. Поверхностные и глубокие мышцы живота. Поверхностные и глубокие мышцы верхней конечности. Поверхностные и глубокие мышцы нижней конечности.
Практика: Работа с таблицами.

Раздел 7. Приемы классического массажа

Теория: Поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Массажные приемы делят по их физиологическому действию: на кожу (поглаживание, растирание, ударные приемы). На мышцы: (разминание выжимание, валяние потряхивание, встряхивание). На суставы, связки, сухожилия (движения, растирание).
Практика: отработка массажных приемов.

Раздел 8. Методика и техника массажа отдельных частей тела

Теория: Массаж шейно-воротниковой области.
Шейно-воротниковая зона. Границы области. Анатомо-физиологические особенности области. Анатомические ориентиры. Методика и техника проведения массажа
Массаж шеи. Массаж мышц шеи. Массаж затылка. Методические указания к массажу шеи. Методика и техника проведения массажа.
Массаж спины. Массаж поверхности и глубоких мышц спины. Массаж межреберных нервов. Методические указания к проведению массажа спины.
Методика и техника проведения массажа
Массаж верхней конечности. Массаж пальцев, кисти, лучезапястного сустава, предплечья, локтевой сустава плеча, плечевого сустава. Массаж плечевого пояса. Методические указания по массажу верхних конечностей. Методика и техника проведения массажа.
Массаж нижних конечностей. Методика проведения массажа на отдельных участках тела
Массаж головы. Методика и техника проведения массажа головы, волосяной части головы. Методические указания к проведению массажа головы.
Практика: отработка навыков массажа.

Массаж лица. Методика и техника проведения массажа лица.
Практика: отработка навыков массажа.
Массаж груди. Методика и техника проведения массажа лица.
Практика: отработка навыков массажа.
Массаж живота. Методика и техника проведения массажа лица.
Практика: отработка навыков массажа.

Раздел 9. Организация мероприятий по оказанию первой помощи

Теория: Значение первой помощи. Овладение практическими навыками, оказания неотложной помощи. Пульс – место определения, частота, ритм, техника исследования. АД - техника измерения аппаратом. Понятие о травматическом, аллергическом шоке. Понятие о травме. Ушибы и растяжения, переломы. Понятие о десмургии. Повязки, перевязки Техника наложения повязок. Обморок, неотложная помощь при нем. Инфекционная безопасность.
Практика: Подсчет пульса, измерение АД, правила бинтования.
Раздел 10. Детский массаж.
Теория: Ознакомление с анатомо-физиологическими особенностями детского организма.
Влияние массажа на организм ребенка. Основные приемы массажа. Знакомство с комплексами упражнений.
Практика: отработка массажных приемов.
Раздел 11. Самомассаж.
Основные правила для самомассажа. Самомассаж рук , лица, шеи, головы.

Раздел 12. Основы ЗОЖ.
Теория: Важность режима дня и правильного питания для поддержания здоровья человека, имеющего нарушения зрения.

Пагубное влияние вредных привычек на организм человека. Профилактика вредных привычек. Личный биоритм человека, имеющего нарушения зрения.

Профилактика травматизма.

Влияние гимнастики и физкультминутки для поддержания умственной и физической работоспособности. Профилактика травматизма, влияние внешней среды на здоровье человека, виды и условия трудовой деятельности человека, имеющего нарушения зрения.

Раздел 13. Инновационные технологии массажа. Вакуумный массаж (баночный)
Теория: физиологическое влияние вакуумного массажа на организм человека. Методика проведения массажа на отдельных участках тела.
Практика: отработка массажных приемов.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета « Массаж»

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета «Массаж»:

- рабочее место педагога
- рабочие места обучающихся,
- медицинская кушетка
- массажеры
- тренажер для занятий по ЛФК
- стенды, плакаты
- муляжи для практических работ

Информационные ресурсы:

- массаж и ароматерапия
- энциклопедия массажа
- самоучитель лечебного массажа
- инструкционные карты по темам,

Список литературы

1. Васичкин В.В.» Классический массаж», С-П, 2002 год
2. Конева Л.С. Самоучитель. « Как правильно сделать массаж» Минск, 2003 год
3. Хэрролд Ф. « Массаж тела» Москва, 2008 год
4. Гаролд Ф. Массаж – карточки
5. Алексеюс А.К. « Основы лечебного массажа», Минск , 2004 год
6. Матвеев В.В. « Первая медицинская помощь» , Москва , 2000 год
7. Черясова И.А. « Как снять боль», Москва, 2008 год.
8. Шахович В.Н. « Анатомия, физиология и гигиена человека», Минск, 2004 год
9. Ренева Н.Б., Сонин Н.И.» Биология. Человек» Москва,2005 год
10. ЗыкинаО.В.» Оздоровительный массаж», Москва 2004 год.
11. ВербовА.Ф. « Лечебный массаж», С-П, 2005 г.
12. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 2009. - 430 Васичкин И.В. « Методика лечебного массажа», Москва , 2002 г.
13. СыромятниковаМ.С, Брукман М.С. « Хирургический практикум», Ростов на Дону, 2002г.
14. Танкова- Ямпольская Т.Я, Черток Т. Я, Алферова И.Н.» Основы медицинских знаний», Москва 2004 г.
15. Ужегов Генрих « Справочник по уходу за больными», Москва, 2006 год
16. Васичкин И.В. « Справочник по массажу», Москва, .2004 г.
17. Цузрир Г.Н. « Анатомия, биология человека»
18. Федоров Д.А. « Большая медицинская энциклопедия», Москва, 202 г.

Интернет ресурсы

1. http://centr-molodosti.ru/kak-pravilno-delat-klassicheskij-massazh-texnika-priemy-i-osnovnye-vidy-massazha.html - классический массаж — техника, приемы и основные виды массажа
2. https://ok.ru/video/8579253508 - Общий классический массаж всего тела. Техника и методика общего массажа
3. https://my.mail.ru/mail/svv-home/video/28881/28928.html - Видео урок массажа. Классический массаж спины
4. http://presentway.com/massazh-spiny-kak-delat-prosto-pravilno/ - Массаж спины как делать просто и правильно
5. http://www.kid.ru/massaz/part_05.php3 - приемы и техника проведения классического массажа
6. http://hochumassazh.ru/klassicheskij-massazh-spiny-v-domashnih-usloviyah.html - Как делать массаж спины в домашних условиях

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524459

Владелец Скворцова Елена Леонидовна

Действителен С 06.02.2026 по 06.02.2027