

Общество с ограниченной ответственностью «Центр 24»

«20» января 2026 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Центр 24»
Имова Н.В.



**ПРОГРАММА
МОДУЛЬНОГО КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЩИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ»**

Уровень подготовки

Дополнительное образование
взрослых

Трудоемкость

112 часов

Категория слушателей (целевая аудитория)

Курс ориентирован на
взрослых, имеющих
образование не ниже
основного общего

Форма обучения

очная

Кемеровская область - Кузбасс

г. Кемерово

2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ОБРАЗОВАНИЕ

1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (поурочное планирование)

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОБЩИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ»

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Общий гигиенический массаж»

6. ЛИТЕРАТУРА.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Образование

Вид образования – дополнительное образование взрослых от 18 лет.

Нормативный срок освоения – 112 часов

Численность обучающихся – от 1 до 2 человек

Язык образования - русский

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2025 года) (редакция, действующая с 1 января 2026 года);
- иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования.

1.2. Актуальность дополнительной образовательной программы.

Огромная популярность массажа в наше время вполне закономерна. Проверенное веками, это замечательное средство оздоровления и повышения работоспособности, восстановления физических и душевных сил человека успешно *используется в комплексе профилактических и лечебно-восстановительных методов, в спортивной практике*. Более того, оно доступно каждому, кто пожелает прибегнуть к нему — в самых различных условиях, в бытовых и производственных, в туристических походах и на соревнованиях, чтобы оградить себя от возможных профессиональных заболеваний, сохранить высокую работоспособность на долгие годы. Понятно, что воспользоваться услугами профессионального массажиста с учетом рекомендаций врача было бы лучше всего. Однако можно и самому овладеть необходимыми каждому в повседневной оздоровительной практике приемами *массажа и самомассажа*. А в целях оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности массаж будет полезен каждому.

Программа курса «Общий гигиенический массаж» предназначена для учебно-методического обеспечения процесса дополнительного образования слушателей. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачетных мероприятий. Курсу «Общий гигиенический массаж» присуща практико-ориентированная направленность.

Категория обучающихся - лица, независимо от пола, возраста, гражданства, места жительства, национальной, этической и религиозной принадлежности, политических воззрений и других обстоятельств, достигшие 18 лет.

Требования к уровню образования не предъявляются. Программа адресована тем, кто заинтересован в получении знаний и практических навыков в области массажа и оздоровительных техник.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

1.3. Цели и задачи программы «Общий гигиенический массаж».

Организационно-педагогические условия и механизм реализации программы.

Целью является повышение интереса обучающихся к различным знаниям, изменение стиля мышления, способов общения, оценки окружающих и самооценки, повышение креативности обучающихся при решении различных проблем, как социальных, так и профессиональных; профессиональная ориентация молодых людей, адаптация в постоянно меняющихся экономических условиях. Формирование гармонично развитой, творческой личности посредством полученных умений и навыков в области массажа.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

- знакомство обучающихся с новыми материалами и технологиями в области массажа; - расширение знаний о сферах занятости человека;
- знакомство обучающихся с профессией массажиста,
- тонкости массажного дела.

Развивающие:

- развитие личностных качеств (активность, инициативность, волю, любознательность, внимание, память, восприятие, образное и образно- логическое мышление, речь) и творческих способностей (основы творческой деятельности в целом и элементы технологического и конструкторского мышления в частности);
- формирование коллективного «Я»;

Воспитательные:

- формирование уважения к людям труда и результатам трудовой деятельности;
- расширение и обогащение личного жизненно – практического опыта обучающихся;
- развитие познавательного интереса обучающихся к массажу;
- развитие интеллектуальной инициативы;
- развитие творческого подхода к собственной деятельности;
- развитие положительной самооценки и взаимооценки;
- способствование воспитанию творческого отношения к труду, трудолюбия, целеустремлённости;
- воспитание аккуратности;
- способствование интересу к образовательному предмету и творческому общению.

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для учебных групп.

Форма обучения – очная, групповая по расписанию, утвержденному руководством Учебного центра.

Срок освоения – 112 ак. часов.

Для обучения можно выбрать также любой из модулей.

- модуль «Классический массаж» - 92 ак. часа;
- модуль «Косметический массаж лица» - 12 ак. часов;
- модуль «Антицеллюлитный массаж с обертываниями» - 8 ак. часов.

Период освоения общей программы – 28 занятий по 4 академических часа.

В преподавании всех дисциплин программы используются следующие формы учебных занятий - лекции и практические занятия.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

Текущий контроль знаний обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе преподавателем, ведущим занятия в учебной группе. Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми слушатели овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных дисциплин непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме зачета (устный опрос).

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения Программы, проходящая в форме Зачета (тестирование). Свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной программы выдается лицу, успешно завершившему освоение Программы.

Требования к квалификации преподавателей при реализации программы: Высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемой дисциплине - «Физическое воспитание», «Массаж», без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы

1.4. Требования к результатам освоения программы

В результате изучения программы слушатели должны:

знать:

- о роли массажа и самомассажа как фактора оздоровления, активного средства профилактики заболеваний, сохранения работоспособности; об истории развития массажа;
- о показаниях и противопоказаниях к оздоровительному массажу; о действии массажа на организм;
- о видах массажа,
- определения ключевых понятий и терминов;
- особенности воздействия массажа на процессы, происходящие в организме человека; общую характеристику основных приемов массажа и их физиологическое влияние на различные органы; вспомогательные средства, используемые при массаже; техники выполнения основных приемов классического, восточного массажа; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных массажных приемов и способы их устранения; гигиенические нормы и требования к проведению сеанса массажа; целебные свойства эфирных масел и методику их применения в процессе массажа;

уметь:

- правильно использовать различные приемы массажа при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом; учитывать все рекомендации по применению массажных манипуляций на практике; оказывать помощь при снятии болевых ощущений различными физиотерапевтическими методами; выполнять приемы самомассажа и спортивного массажа; диагностировать сколиоз на ранней стадии его развития и применять различные методы лечения сколиоза в соответствии с рекомендациями врача; квалифицированно проводить массаж, воздействующий на кровообращение и лимфатическую систему; выполнять массаж следующих областей тела: волосистой части головы, лица и шеи, верхних и нижних конечностей, спины и поясничной области, груди, живота; проводить общий массаж; проводить самомассаж.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

владеть:

– представлениями о лечебных и профилактических целях проведения массажа; системе органов и анатомическом строении тела человека (мышечной и сердечно-сосудистой системах, органах дыхания и пищеварения, опорно-двигательном аппарате); заболеваниях органов и костей (рахите, остеопорозе, остеохондрозе); различных видах массажа (классическом, шведском, восточных типах); требованиях, предъявляемых к профессиональным и личным качествам массажиста.

1.5. Содержание программы (поурочное планирование)

«ОБЩИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ» - 112 ак. часов

1. «КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ»

Всего: 23 занятия = 92 ак. часа

Зачет: 1 занятие = 2 ак. часа теория + 2 ак. часа практика

ТЕОРИЯ.

1. История развития массажа. Анатомо-физиологическое воздействие. Воздействие массажа на организм (кожу, лимфу, мышцы, связки, сердечно-сосудистую и нервную систему). Система массажа и его классификация (виды, формы, школы массажа).

2. Основные правила и последовательность проведения массажа.

Основные приемы массажа и массажные движения (поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация).

Санитарно-гигиенические требования к проведению процедур массажа. Требования к кабинету массажа (оборудование). Требования к массажисту (этика, гигиена). Требования к пациенту.

Показания/противопоказания к проведению массажа. Показания и противопоказания в использовании мазей и растирок.

ПРАКТИКА

3. Массаж спины. Все приемы.

4. Массаж спины. Все приемы.

5. Сегментарно-рефлекторный массаж.

6. Массаж пояснично-крестцовой области.

7. Массаж нижних конечностей.

8. Массаж поясницы и нижних конечностей.

9. Массаж верхних конечностей.

10. Массаж головы и воротниковой зоны.

11. Массаж передней поверхности тела: грудь, живот, передняя поверхность ног.

12. Общий массаж тела.

13. Общий массаж тела. Выполнение массажа тела с учетом времени

14. Массаж головы и воротниковой зоны. Закрепление полученных навыков

15. Точечный массаж, медовый массаж.

16. Массаж горячими камнями.

17. Итоговое занятие с элементами устного собеседования и проведения практических работ.

2. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ С ОБЕРТЫВАНИЕМ –

Всего: 2 занятия = 8 ак. часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

19. Теория: - Анатомия и физиология человека. Анатомические особенности строения подкожно-жировой клетчатки у мужчин и женщин. Строение кожи. Понятие тургора кожи. Умение его определять.

- Тургор ткани. Понятие целлюлита. Зона локализации целлюлита. Степень поражения целлюлита. Умение определять степень целлюлита.

Основы антицеллюлитного массажа. Техника и методика антицеллюлитного массажа. Понятие лимфодренаж.

- Сочетание антицеллюлитного массажа с физиопроцедурами. Понятие антицеллюлитного обёртывания.

Практика.

20-21. Практика: Антицеллюлитный массаж + обёртывания. Использование бамбуковых палочек и веников.

3. КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА. - Всего: 3 занятия = 12 ак. часов

ТЕОРИЯ:

22.

Теория: - Общие понятия и термины /массаж, массажные линии, массаж лица/.

- Общие сведения по расположению мышц лица и шеи.
- Цели и задачи косметического массажа лица.
- Показания и противопоказания к косметическому массажу.
- Описание технических массажных приемов. Методические рекомендации.

Практика:

- Мастер-класс: Демакияж. Техника массажных приемов. Отработка на моделях.

23. Практика:

- Закрепление техники массажных движений.
- Массаж лица /приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация/.
- Отработка на моделях.

24. Практика:

- Массаж передней поверхности шеи.
- Рекомендации по домашнему уходу.
- Отработка на моделях.

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Общий гигиенический массаж»

№	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические занятия
	КУРС «Общий гигиенический массаж»	112	32	80
I	МОДУЛЬ «Классический массаж»	92	26	66
1.	Теоретическое обучение	10	10	-
1.1.	История развития массажа. Анатомо-физиологическое воздействие. Воздействие массажа на организм (кожу, лимфу, мышцы, связки, сердечно-сосудистую и нервную систему). Система массажа и его классификация (виды, формы, школы	5	5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

	массажа).			
1.2.	Основные правила и последовательность проведения массажа. Основные приемы массажа и массажные движения (поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация). Требования к кабинету массажа (оборудование). Требования к массажисту (этика, гигиена). Требования к пациенту. Показания/противопоказания к проведению массажа. Показания и противопоказания в использовании мазей и растирок.	5	5	-
2	Практическое обучение	82	16	66
2.1.	Основные правила и массажные приемы Массаж спины. Приемы при массаже спины	7	2	5
2.2.	Сегментарно-рефлекторный массаж	5	2	3
2.3.	Массаж пояснично-крестцовой области	8	2	6
2.4.	Массаж нижних конечностей.	5	2	3
2.5.	Массаж поясницы и нижних конечностей	6	2	4
2.6.	Массаж верхних конечностей	4	2	2
2.7.	Массаж головы и воротниковой зоны	2	-	2
2.8.	Массаж передней поверхности тела: грудь, живот, передняя поверхность ног	2	-	2
2.9.	Общий массаж тела	12	2	10
2.10.	Общий массаж тела. Выполнение массажа с учетом времени	12	-	12
2.11.	Закрепление полученных навыков	5	-	5
2.12.	Точечный массаж, медовый	5	-	5
2.13.	Массаж горячими камнями	5	-	5
	Итоговое занятие с элементами устного собеседования и проведения практических работ	4	2	2
II	МОДУЛЬ «Антицеллюлитный массаж с обертываниями»	8	2	6
2.1.	Анатомия, физиология. Тургор ткани. Понятие антицеллюлита. Методика и техника. Лимфодренаж. Приемы	4	2	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

	антицеллюлитного массажа. Техника антицеллюлитного массажа. Мастер-класс.			
2.2.	Техника антицеллюлитного массажа. Отработка массажных движений. Использование бамбуковых палочек и веников	4	-	4
III.	МОДУЛЬ «Косметический массаж лица»	12	4	8
3.1.	Общие понятия и термины /массаж, массажные линии, массаж лица/. Мастер-класс: Демакияж. Техника массажных приемов. Отработка на моделях.	4	2	2
3.2.	Закрепление техники массажных движений. Массаж лица /приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация/. Отработка на моделях.	4	1	3
3.3.	Массаж передней поверхности шеи. Рекомендации по домашнему уходу. Отработка на моделях.	4	1	3
	ИТОГО	112	32	80

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

4.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для проведения занятий используется современное помещение, техническое состояние которого подтверждено документами органов пожарного надзора и санитарно-эпидемиологической службы. Материально-техническая база соответствует установленным требованиям законодательства Российской Федерации.

Кабинет № 3 общей площадью 13,4 кв.м, в котором находятся:

Кушетка медицинская стационарная - 1 шт.

Кушетка массажная переносная – 1 шт.

Валики массажные – 4 шт.

Стол учебный - 2 шт.

Стул - 2 шт.

Облучатель - рециркулятор МЕГИДЕЗ МСК-908 металлический корпус, передвижной -1 шт.

Учебное наглядное пособие (муляж) «Скелет человека» -1шт.

Учебное пособие «Плакаты по массажу» - 4 шт.

Учебное пособие «Пупс» - 4 шт.

Шкаф д/оборудования и учебно-метод. пособий -1 шт.

Массажные масла, кремы- 10 шт.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Общий гигиенический массаж»

БИЛЕТ № 1.

1. Понятие о массаже. Школы массажа. Формы. Аппаратный массаж.
2. Виды поглаживания. Вспомогательные приемы.

3. ПРАКТИКА: техника массажа воротниковой зоны.

БИЛЕТ № 2.

1. Виды, классификация массажа.
2. Методика лимфодренажного поглаживания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа мышц спины.

БИЛЕТ № 3.

1. Анатомо-физиологические основы массажа. Влияние массажа на кожу, кровеносную и лимфатическую системы.
2. Отличие приема поглаживания от растирания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа пояснично-крестцовой области.

БИЛЕТ № 4.

1. Нормативно-регламентирующие документы, норма нагрузки массажиста.
2. Перечислить приемы растирания.
3. ПРАКТИКА: техника массажа передней поверхности грудной клетки.

БИЛЕТ № 5.

1. Санитарно-гигиенические основы массажа (требования к площади, температурному режиму, освещению и т.д. кабинета массажа).
2. Приемы разминания на плоских мышцах.
3. ПРАКТИКА: техника массажа живота.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"

БИЛЕТ № 6.

1. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажного кабинета.
2. Приемы разминания на конечностях.
3. ПРАКТИКА: техника массажа пальцев, кисти и лучезапястного сустава.

БИЛЕТ № 7.

1. Санитарно-гигиенические основы. Требования к массажисту (технический, психологический аспект), личная гигиена.
2. Физиологическое влияние разминания на мышцы и сумочно-связочный аппарат.
3. ПРАКТИКА: техника массажа предплечья, плеча и плечевого сустава.

БИЛЕТ № 8.

1. Влияние массажа на нервную систему и обмен веществ.
2. Методические указания к выполнению приемов вибрации.
3. ПРАКТИКА: техника массажа волосистой части головы.

БИЛЕТ № 9.

1. Абсолютные противопоказания к массажу.
2. Приемы непрерывной вибрации, физиологическое действие на мышечно-связочный аппарат.
3. ПРАКТИКА: техника массажа передней поверхности нижней конечности.

БИЛЕТ № 10.

1. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа на позвоночнике и лопатках.
2. Физиологическое действие прерывистой вибрации.
3. ПРАКТИКА: техника массажа волосистой части головы.

6. ЛИТЕРАТУРА

Список учебно-методической литературы, используемой при разработке рабочих программ по направлению «Общий гигиенический массаж»

1. Дубровский В.И. Массаж. М. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004 г.
2. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007.
3. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2008.
4. Васичкин В.И. Все про массаж. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 304 с.
5. Епифанов В.А. Атлас профессионального массажа. – М.:ЭКСМО, 2009. -384.:ил.-(Медицинский атлас)
6. Епифанов В.А. Массаж и аэробика для лица и шеи. – М.:ЭКСМО, 2010. – 64с.:ил.
7. Дубровский В.И. Лечебный массаж. М. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 4-е издание, доп. 2005 г.
8. Васичкин В.И. Детский массаж от рождения до 7 лет. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 160 с. :ил.
9. Фокин В.Н. Краткий курс массажа: Практическое руководство. М.: ФАИР, 1998.
10. Насонова Л. Массаж лица и тела. – М.:Лабиринт Пресс, 2007. – 192с.
11. Лебедева Е.Г. Техника и методика массажа. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. – 158с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02A97B3C0053B3A59A45F124E8FE3103CD
Действителен с 09.09.2025 по 09.12.2026
Владелец ООО "ЦЕНТР 24"