



**Министерство образования, науки и молодежи
Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»**



УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК «РКИГ»

_____ Е.Ш. Булаш

Приказ № ___ от _____ 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ПМн.01 ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ УСЛУГ**

По реализации программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО

43.02.17 Технологии индустрии красоты

г. Симферополь, 2023

Фонд оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты и рабочей программы профессионального модуля ПМн.01 ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ УСЛУГ

Разработчик: Герман А.В., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ».

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК «Гостеприимства»

Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦМК общепрофессиональных дисциплин _____ Е.В. Щербакова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

_____ Е.Ш. Булаш

«__» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ:.....	4
2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ	8
2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	13
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	14
3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ....	14
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	16

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к овладению знаний и умений, обусловленных общими и профессиональными компетенциями, формирующиеся в процессе освоения ППССЗ в целом.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ПМн.01 ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ УСЛУГ и подтверждение соответствия по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты является Экзамен

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ:

В рамках программы профессионального модуля обучающимися осваиваются умения и знания

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1	Предоставление косметических услуг
ПК 1.1	Выполнять косметические услуги по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте
ПК 1.2	Выполнять косметические услуги по уходу за телом
ПК 1.3	Выполнять услуги по оформлению бровей и ресниц различными техниками с учетом запроса клиента
ПК 1.4	Выполнять коррекцию волосяного покрова различных частей тела
ПК 1.5	Выполнять санитарно-эпидемиологические требования при предоставлении косметических услуг

Освоение профессионального модуля обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство	ЛР 1

<p>народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p>	
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>	<p>ЛР 2</p>
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	<p>ЛР 3</p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p>ЛР 4</p>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России,</p>	<p>ЛР 5</p>

к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права	
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	ЛР 6
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение	ЛР 8
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на	ЛР 11

<p>собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p>	
<p>Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p>	<p>ЛР 12</p>
<p>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</p>	
<p>Выполняющий профессиональные навыки в сфере индустрии красоты</p>	<p>ЛР 13</p>

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ

Основной целью оценки теоретического курса профессионального модуля ПМн.01 ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ УСЛУГ и подтверждение соответствия по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты является оценка умений и знаний.

Оценка освоения умений и знаний профессионального модуля осуществляется на основе следующих показателей оценки результата:

Приобретенный практический опыт, освоенные умения и знания	Результат обучения	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование раздела, темы, подтемы	Уровень освоения	Наименование КОС	
					Текущий контроль	Промежуточный контроль
1	2	3	4	5	6	7
<p>Владеть навыками выполнения косметических услуг по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте; выполнения косметических услуг по уходу за телом; выполнения услуг по оформлению бровей и ресниц различными техниками с учетом запроса клиента; коррекции волосяного покрова</p>	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 07 ОК 09 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5</p>	<p>Фронтальный опрос: Оценка «5» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно. Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет. Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести</p>	<p>МДК 01.01-МДК 01.03</p>	<p>1-3</p>	<p>Тест по теме, Лабораторная / Практич. работа</p> <p>Тест по теме, Лабораторная / Практич. работа</p>	<p>Экзамен</p>

<p>различных частей тела</p> <p>Уметь выполнять косметические услуги по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте; выполнять косметические услуги по уходу за телом; выполнять услуги по оформлению бровей и ресниц различными техниками с учетом запроса клиента; выполнять коррекцию волосяного покрова различных частей тела</p> <p>Знать психологию общения и</p>	<p>свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки. Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p> <p>Тест:</p> <p>«5» - если верные ответы составляют от 90% до 100% от общего количества;</p> <p>«4» - если верные ответы составляют от 75% до 90% от общего количества;</p> <p>«3» - если верные ответы составляют от 50% до 75%;</p> <p>«2» - если верные ответы составляют менее 50%.</p> <p>Практическая работа:</p> <p>Оценка «5» - выполнение практической работы в объеме от 90% до 100 %.</p> <p>Оценка «4» - выполнение практической работы в объеме от 70% до 90%.</p> <p>Оценка «3» - выполнение практической работы в объеме от 50% до 70%.</p> <p>Оценка «2» - выполнение практической работы в объеме менее 50 %.</p>			
--	---	--	--	--

<p>профессиональную этику при выполнении косметических услуг</p> <p>правила, современные формы и методы обслуживания потребителя косметических услуг</p> <p>устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов для выполнения косметических услуг</p> <p>виды и типы оборудования, возможности их применения для выполнения косметических услуг</p>						
--	--	--	--	--	--	--

состав и свойства препаратов для выполнения косметических услуг нормы расхода косметических средств и используемых материалов при выполнении косметических услуг показания и противопоказания выполнения косметических услуг технологии выполнения косметических услуг правила оказания первой помощи при выполнении косметических услуг						
--	--	--	--	--	--	--

санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения для выполнения косметических услуг						
---	--	--	--	--	--	--

2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Темы рефератов

Организация рабочего места массажиста
Санитарно-гигиенические нормы и правила
Последовательность выполнения основных приемов массажа
Выполнение классического массажа в соответствии с техникой выполнения
Прием поглаживание. Приемы массажа: растирание, техника выполнения ударных приемов (основные и вспомогательные)
Физиологическое значение
Массаж шейно-воротниковой зоны. Массаж верхних конечностей. Массаж ягодиц и нижних конечностей. Массаж спины
Массаж живота
Общий массаж
Последовательность выполнения основных приемов (поглаживание растирание, разминание, ударение). Физиологическое значение
Массаж шейно-воротниковой зоны
Массаж верхних конечностей
Массаж ягодиц и нижних конечностей
Массаж спины
Талассотерапия. Противопоказания.
Кофейные обертывания. Физиологическое значение
Понятие SPA - процедур в массаже
Материалы и препараты для боди - коррекции
Подготовка тела к косметическому массажу
Шоколадные обертывания
Медовые обертывания. Физиологическое значение
Холодные обертывания
Горячие обертывания. Показания и противопоказания
Водорослевые обертывания. Методика выполнения

Темы докладов в виде презентации

Физиологические воздействия массажа на организм
Формы тела, соматип
Лимфатическая система
Разновидности частных методик массажа
Системы массажа: российского, швейцарского, восточного
Формы массажа: общий, частичный, самомассаж
Классификация обертываний
SPA-процедуры в массаже
Показания и противопоказания к массажу -методика выполнения обертываний
Основные виды обертываний
Препараты для обертываний
Показания и противопоказания к проведению процедур

Массаж головы

Цели и задачи:

- изучить технологию выполнения массажа головы,
- закрепить знания о показаниях и противопоказаниях к выполнению массажа головы.

Массаж улучшает кровообращение, укрепляет корни волос, размягчает кожу головы, способствуя лучшему проникновению биологически активных веществ, находящихся в лечебной эмульсии. Кроме того, массаж улучшает работу сальных желез, препятствуя появлению себорейных явлений.

Массаж выполняется только на чистых влажных волосах.

Массаж выполняется в одном и том же темпе круговыми, толкательными и поглаживающими движениями.

Все движения выполняют по часовой стрелке.

Показания к массажу: плохая работа сальных желез, гипотония (пониженное давление). Массаж является также средством профилактики выпадения волос.

Противопоказания: наличие кожных заболеваний, сильное выпадение волос, гипертония (повышенное давление), нервные заболевания и травмы головы.

Курс массажа состоит из 15—20 сеансов, которые проводят через день или два раза в неделю.

Технология массажа головы включает в себя следующие движения.

1 .Прерывистое разминание в области надбровных дуг. Производят восемь легких нажимов в направлении от переносицы к височным впадинам большим и указательным пальцами. Повторяют три раза.

2 .Непрерывное спиралеобразное растирание височной области и позади нее, которое заканчивают растиранием сосцевидного отростка. Работают четыре пальца. Повторяют три раза.

3 .Прерывистое поглаживание лобной мышцы. Выполняют по четыре движения двумя пальцами от бровей к линии роста волос на лбу, от переносицы к середине бровей, от наружного угла глаза к завитку ушной раковины; заканчивают разминанием области под мочкой ушных раковин. Повторяют три раза.

4 .Вертикальное поглаживание лобной и височной мышц. Выполняют тремя пальцами от надбровных дуг к линии роста волос на лбу двумя руками попеременно: от середины лба сначала в правую, а затем в левую сторону, и обратно. Выполнив три раза такое поглаживание, в четвертый раз его продолжают от середины лба до височных впадин, где производят легкий нажим.

5 .Волнообразное продольное поглаживание лобной мышцы. Выполняют тремя пальцами — сначала правой рукой от правой височной впадины к левому виску и обратно, а затем левой рукой от левой височной впадины к правому виску и обратно. Повторяют три раза.

6 .Растирание лобных и височных мышц. Выполняют двумя руками одновременно от височных впадин к центру лба по линии роста волос продольными, поперечными и круговыми движениями. Повторяют три раза.

7 .Поверхностное растирание корней волос волосистой части головы. Производят по восьми радиальным проборам от краевой линии роста волос к наивысшей точке головы. Правую половину головы массируют правой рукой, а левую — левой. При этом свободная рука поддерживает голову. Выполняют один раз.

8 .Глубокое растирание кожи головы. Широко расставленные пальцы обеих рук располагают над ушными раковинами. Движением пальцев кожу головы сначала смещают к

30

средней линии, а затем обратно, т. е. проводят растирание в противоположных направлениях. Такие же движения пальцев обеих рук производят от лба и нижней части головы к затылку. Повторяют три раза.

9 .Круговое разминание затылочной мышцы. Выполняется в точках, показанных на рисунке. Движения кожи производят по часовой стрелке и обратно большими пальцами двух рук одновременно. Повторяют три раза.

10 .Поверхностное круговое разминание кожи головы. Последовательно запястьем,

пятьем и концевыми фалангами четырех пальцев производят круговые движения кожи по восьми радиальным проборам, с правой стороны — правой рукой, с левой — левой. Свободная рука при этом поддерживает голову. Выполняют один раз.

11 .Легкая вибрация кожи головы. Производится так же, как в п. 10, только одной рукой. Выполняют один раз.

12 .Поглаживание кожи головы широко расставленными пальцами обеих рук. Движения производят от лба к затылку через макушку. Повторяют три раза.

13 .Легкая вибрация кожи головы. Производится так же, как в п. 10, только одной рукой. Выполняют один раз.

14 .Поглаживание кожи головы широко расставленными пальцами обеих рук. Движения производят от лба к затылку через макушку. Повторяют три раза.

Тестирование

Выберите один правильный ответ

1. Для проведения массажа необходимо отдельное помещение (площадка) из расчета на одно рабочее место:

- а) 8 кв.м в) 14 кв.м
- б) 12 кв.м г) 16 кв.м

2. Высота потолка в помещении для массажа должна быть не менее:

- а) 1,7 м в) 2,5 м
- б) 2,0 м г) 3 м

3. Площадь кабины для проведения массажа должна быть не менее (длина и ширина):

- а) 2,5 х 2,0 м в) 2,0 х 1,5 м
- б) 3,0 х 2,0 м г) 3,4 х 2,2 м

4. Кабинет массажа должен быть обеспечен приточно-вытяжной вентиляцией с кратностью обмена воздуха в час:

- а) 2 в) 4
- б) 3 г) 5

5. Отношение площади окон и площади пола в кабинете массажа должно быть:

- а) 1 : 3 в) 1 : 6
- б) 1 : 5 г) 1 : 7

6. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:

- а) 18 °С в) 22 °С
- б) 20 °С г) 25 °С

7. Кушетка для проведения массажа должна быть в пределах следующих размеров (длина, ширина, высота в сантиметрах соответственно)

31

- а) 180-50-70
- б) 190-65-90

- в) 210-90-100
- г) 220-100-120

д) правильно А и Б

8. Для лучшего скольжения рук наиболее часто используются все перечисленные средства, кроме:

- а) талька в) вазелинового масла
 - б) детского крема г) вазелина
9. Не рекомендуется пользоваться смазывающими средствами, когда производится:
- а) сегментарно-рефлекторный массаж
 - б) гигиенический массаж
 - в) массаж участков тела, где имеется нарушение целостности кожи и кожные заболевания г) массаж у детей
 - д) все ответы правильные
10. Использование талька для лучшего скольжения рук массажиста рекомендуется при:
- а) повышенной потливости пациента
 - б) гиперестезии кожи
 - в) различных травмах и заболеваниях
 - г) массаже перед стартом спортсменов
 - д) все ответы правильные
11. Основные требования, предъявляемые к массажисту:
- а) тщательный уход за руками
 - б) теплые мыльные ванны для рук продолжительностью 12-15 минут, температура 36-38⁰С
 - в) соблюдение удобной рабочей позы
 - г) соизмерение движений рук массажиста с ритмичным дыханием
 - д) все ответы правильные
12. Противопоказаниями к назначению массажа являются:
- а) гнойничковые, воспалительные поражения кожи
 - б) наличие или угроза кровотечения
 - в) наличие тромбов сосудов
 - г) обширные нарушения целостности кожных покровов
 - д) все ответы правильные
13. Различают следующие приемы классического массажа:
- а) поглаживание г) вибрация
 - б) растирание д) все ответы правильные
 - в) разминание
14. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:
- а) спиралевидное в) крестообразное
 - б) гребнеобразное г) сотрясение
15. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:
- а) щипцеобразное в) строгание
 - б) штрихование г) встряхивание
16. Выделяют все перечисленные разновидности приемов вибрации, кроме:
- а) растяжение в) сотрясение
 - б) рубление г) стегание
17. Общий гигиенический массаж проводится по следующей схеме (последовательности):
- 1) массаж головы - шеи
 - 2) рук - груди
 - 3) спины - живота
 - 4) ног - области таза

- а) правильна последовательность 1, 4, 2, 3
 - б) правильна последовательность 4, 1, 3, 2
 - в) правильна последовательность 1, 2, 3, 4
 - г) правильна последовательность 2, 3, 1, 4
18. Приемы гигиенического массажа головы включают все перечисленные, кроме:
- а) поглаживание волосистой части от лба к затылку
 - б) граблеобразное растирание кожи подушечками пальцев
 - в) прерывистые надавливания и сдвигания мягких тканей
 - г) рубление кожи
19. Методика гигиенического массажа шеи включает все перечисленное, кроме:
- а) плоскостное поглаживание
 - б) растирание в области сосцевидных отростков и затылочного бугра
 - в) поперечное разминание мышц задней поверхности шеи
 - г) разминание грудино-ключично-сосцевидных мышц
 - д) вибрация паравертебральных зон
20. Основные приемы гигиенического массажа рук включают все перечисленное, кроме:
- а) поглаживание в направлении от кисти к плечевому суставу
 - б) щипцеобразное разминание мышц кисти
 - в) валяние мышц предплечья и плеча
 - г) обхватывающее поглаживание и растирание локтевого сустава
 - д) непрерывистая вибрация двуглавой мышцы плеча
21. Основные приемы гигиенического массажа грудной клетки включают все перечисленное, кроме:
- а) поглаживание передней и боковой поверхности грудной клетки от грудины к подмышечным областям
 - б) разминание грудных мышц у мужчин
 - в) растирание межреберных промежутков
 - г) растирание грудных мышц у женщин
 - д) вибрация подушечками пальцев вдоль ребер
22. Основные приемы гигиенического массажа спины включают:
- а) поглаживание трапециевидных мышц от затылка к плечевым суставам
 - б) щипцеобразное растирание трапециевидных мышц
 - в) растирание мышц спины (сдвигание) в продольном и поперечном направлениях
 - г) похлопывание и рубление мышц спины
 - д) все ответы правильные
23. Основные приемы гигиенического массажа поясничной области включают:
- а) поглаживание поясницы снизу вверх и сверху вниз
 - б) растирание мышц ладонью и фалангами пальцев, сжатых в кулак
 - в) разминание широчайших мышц спины
 - г) все виды вибрации
 - д) все ответы правильные
24. Методика гигиенического массажа живота включает все перечисленное, кроме:
- а) надавливание прерывистое по ходу поперечно-ободочной кишки
 - б) круговое поглаживание справа налево, начиная от пупка
 - в) вибрация в подложечной области
 - г) поперечное разминание прямых мышц живота
 - д) «раскачивание» живота в продольном и поперечном направлениях

25. Основные приемы гигиенического массажа стоп включают все перечисленное, кроме:
- а) обхватывающие поглаживания в направлении от пальцев к голеностопному суставу
 - б) граблеобразное растирание со стороны подошвы
 - в) непрерывистая вибрация
 - г) сдвигание межкостных мышц
 - д) растирание ахиллова сухожилия
26. Основные приемы гигиенического массажа голени включают:
- а) обхватывающие поглаживания голени от стопы вверх
 - б) растирание и разминание мышц голени
 - в) поглаживание и растирание коленного сустава
 - г) поглаживание и растирание ахиллова сухожилия
 - д) все ответы правильные
27. Различают следующие методы точечного массажа:
- а) тормозной г) гипотензивный
 - б) возбуждающий д) правильно А и Б
 - в) десенсибилизирующий
28. Различают следующие виды сегментарного массажа:
- а) соединительно-тканый г) периостальный
 - б) подкожный д) все ответы правильные
 - в) фасциальный
29. К показаниям для назначения массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы относятся все, кроме:
- а) гипертоническая болезнь I-II стадий
 - б) гипотоническая болезнь
 - в) функциональное заболевание сердца
 - г) хроническая ишемическая болезнь сердца
 - д) острый инфаркт миокарда
30. К показаниям для назначения массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта относится все, кроме:
- а) хронический гастрит
 - б) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии
 - в) хронический колит
 - г) запор
 - д) обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
31. Массаж при заболеваниях женских половых органов показан при нижеперечисленных заболеваниях, кроме:
- а) хронический аднексит
 - б) предменструальный синдром
 - в) недержание мочи
 - г) аменорея
 - д) острый аднексит
32. Различают все виды массажа, кроме:
- а) лечебный классический
 - б) точечный
 - в) гигиенический и косметический
 - г) спортивный

- д) предупредительный
33. Различают все виды массажа по технике применения, кроме:
- а) классический г) аппаратный
 - б) сегментарный д) спортивный
 - в) точечный
34. Показаниями к применению массажа при заболеваниях органов дыхания являются все заболевания, кроме:
- а) эмфизема легких г) хроническая пневмония
 - б) хронический бронхит д) экссудативный плеврит в острой стадии
 - в) бронхиальная астма
35. Основные задачи массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях:
- а) улучшение кровообращения в сердечной мышце
 - б) устранение застойных явлений в сосудах и тканях
 - в) улучшение сократительной способности миокарда
 - г) нормализация артериального давления
 - д) все ответы правильные
36. Показаниями к сегментарному массажу при заболеваниях периферических сосудов являются все заболевания, кроме:
- а) ангиоспазм нижних конечностей
 - б) облитерирующий эндартерит в стадии ремиссии
 - в) флебит и тромбофлебит
 - г) варикозное расширение вен
 - д) облитерирующий атеросклероз артерии нижних конечностей
37. Задачи массажа при заболеваниях легких:
- а) укрепить дыхательную мускулатуру
 - б) увеличить подвижность грудной клетки
 - в) улучшить крово- и лимфообращение в легких и бронхиальную проводимость
 - г) улучшить общее состояние больного
 - д) все ответы правильные
38. Основные задачи массажа при ожирении:
- а) нормализация обменных процессов
 - б) улучшение крово- и лимфообращения в тканях и органах
 - в) уменьшение жировых отложений
 - г) уменьшение массы тела человека
 - д) все ответы правильные
39. Влияние массажа на кожу проявляется всем, кроме:
- а) удаление с кожи отживших клеток
 - б) улучшение кожного дыхания
 - в) усиление выделения продуктов распада
 - г) повышение тонуса кожи
 - д) спазм кожных сосудов
40. Влияние массажа на мышцы проявляется всем, кроме:
- а) возрастание электрической активности мышц
 - б) улучшение упруго-вязких свойств мышц
 - в) активизация окислительно-восстановительных процессов в мышце
 - г) понижение газообмена

д) нормализация мышечного тонуса

41. Влияние массажа на лимфатическую систему проявляется всем, кроме:

- а) ускорение движения лимфы
- б) противовоспалительное действие
- в) улучшение лимфооттока
- г) профилактика застойных явлений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- д) увеличение лимфатических узлов

42. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки включает области, кроме:

- а) массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов Д9-Д5, С7-С3
- б) массаж нижнего края грудной клетки спереди
- в) массаж воротниковой зоны
- г) массаж подложечной области

43. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухающего обострения включают все, кроме:

- а) поглаживание тканей, обходя суставы
- б) поглаживание поверхности сустава круговым и спиралевидным движениями
- в) растирания разгибательной поверхности сустава
- г) растирания сгибательной поверхности сустава
- д) разминание близлежащих мышц и сухожилий

44. Методика проведения массажа при травмах мягких тканей конечностей включает:

- а) проведение отсасывающего массажа выше места повреждения в первые 2-3 дня
- б) воздействие на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов и рефлексогенные зоны
- в) воздействие на область поясничных симпатических узлов при повреждениях нижних конечностей и на область шейно-грудных симпатических узлов при повреждениях верхних конечностей
- г) поглаживание, легкое растирание и разминание мышц, вибрация в месте повреждения
- д) все вышеперечисленное

45. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов включает все перечисленное, кроме:

- а) при контрактурах суставов верхних конечностей массаж паравертебральных зон шейно-грудного отдела
- б) массаж пораженного сустава
- в) при контрактурах суставов верхних конечностей массаж паравертебральных зон поясничного отдела
- г) при контрактурах суставов нижних конечностей массаж паравертебральных зон пояснично-крестцового отдела
- д) поглаживание и растирание укороченных контрактурой мышц

46. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме:

- а) массаж поясничных и нижнегрудных спинномозговых сегментов
- б) массаж ягодичных мышц
- в) массаж области крестца
- г) массаж гребней подвздошной области
- д) массаж трапецевидных мышц

47. Методика массажа при остеохондрозе и спондилезе позвоночника включает:
- а) массаж паравертебральных зон
 - б) массаж трапециевидных мышц
 - в) массаж широчайших мышц спины
 - г) массаж межостистых промежутков и остистых отростков от нижележащих позвонков к вышележащим
 - д) все вышеперечисленное
48. Для снижения мышечного тонуса при спастических параличах используются следующие приемы массажа:
- а) поверхностное поглаживание и вибрация
 - б) глубокое поглаживание
 - в) растирание
 - г) разминание
49. Для укрепления мышц со сниженным тонусом используются следующие приемы массажа:
- а) поверхностное и глубокое поглаживание
 - б) растирание
 - в) разминание
 - г) вибрация
 - д) все перечисленные приемы
50. Биологически активные точки, используемые для точечного массажа, имеют следующие особенности, за исключением:
- а) низкое электрическое сопротивление
 - б) низкий электрический потенциал
 - в) высокая кожная температура и болевая чувствительность
 - г) более высокий уровень обменных процессов, чем в окружающих участках кожи
 - д) особые морфологические структуры

Контрольное тестирование

(для промежуточного контроля и оценки остаточных знаний по дисциплине)

1 вариант

1. Для проведения массажа необходимо отдельное помещение (площадка) из расчета на одно рабочее место:
- а) 8 кв.м в) 14 кв.м
 - б) 12 кв.м г) 16 кв.м
2. Высота потолка в помещении для массажа должна быть не менее:
- а) 1,7 м в) 2,5 м
 - б) 2,0 м г) 3 м
3. Площадь кабины для проведения массажа должна быть не менее (длина и ширина):
- а) 2,5 x 2,0 м в) 2,0 x 1,5 м
 - б) 3,0 x 2,0 м г) 3,4 x 2,2 м
4. Кабинет массажа должен быть обеспечен приточно-вытяжной вентиляцией с кратностью обмена воздуха в час:
- а) 2 в) 4
 - б) 3 г) 5

5. Отношение площади окон и площади пола в кабинете массажа должно быть:
- а) 1 : 3 в) 1 : 6
 - б) 1 : 5 г) 1 : 7
6. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:
- а) 18 °С в) 22 °С
 - б) 20 °С г) 25 °С
7. Кушетка для проведения массажа должна быть в пределах следующих размеров (длина, ширина, высота в сантиметрах соответственно)
- а) 180-50-70 в) 210-90-100 д) правильно А и Б
 - б) 190-65-90 г) 220-100-120
8. Для лучшего скольжения рук наиболее часто используются все перечисленные средства, кроме:
- а) талька в) вазелинового масла
 - б) детского крема г) вазелина
9. Не рекомендуется пользоваться смазывающими средствами, когда производится:
- а) сегментарно-рефлекторный массаж
 - б) гигиенический массаж
 - в) массаж участков тела, где имеется нарушение целостности кожи и кожные заболевания
 - г) массаж у детей
 - д) все ответы правильные
10. Использование талька для лучшего скольжения рук массажиста рекомендуется при:
- а) повышенной потливости пациента
 - б) гиперестезии кожи
 - в) различных травмах и заболеваниях
 - г) массаже перед стартом спортсменов
 - д) все ответы правильные
11. Основные требования, предъявляемые к массажисту:
- а) тщательный уход за руками
 - б) теплые мыльные ванны для рук продолжительностью 12-15 минут, температура 36-38°С
 - в) соблюдение удобной рабочей позы
 - г) соизмерение движений рук массажиста с ритмичным дыханием д) все ответы правильные
12. Противопоказаниями к назначению массажа являются:
- а) гнойничковые, воспалительные поражения кожи
 - б) наличие или угроза кровотечения
 - в) наличие тромбов сосудов
 - г) обширные нарушения целостности кожных покровов
 - д) все ответы правильные
13. Различают следующие приемы классического массажа:
- а) поглаживание г) вибрация
 - б) растирание д) все ответы правильные
 - в) разминание
14. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:
- а) спиралевидное в) крестообразное
 - б) гребнеобразное г) сотрясение

15. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:
- а) щипцеобразное
 - б) штрихование
 - в) строгание
 - г) встряхивание
16. Выделяют все перечисленные разновидности приемов вибрации, кроме:
- а) растяжение
 - б) рубление
 - в) сотрясение
 - г) стегание
17. Общий гигиенический массаж проводится по следующей схеме (последовательности):
- 1) массаж головы - шеи
 - 2) рук - груди
 - 3) спины - живота
 - 4) ног - области таза
- а) правильна последовательность 1, 4, 2, 3
 - б) правильна последовательность 4, 1, 3, 2
 - в) правильна последовательность 1, 2, 3, 4
 - г) правильна последовательность 2, 3, 1, 4
18. Приемы гигиенического массажа головы включают все перечисленные, кроме:
- а) поглаживание волосистой части от лба к затылку
 - б) граблеобразное растирание кожи подушечками пальцев
 - в) прерывистые надавливания и сдвигания мягких тканей
 - г) рубление кожи
19. Методика гигиенического массажа шеи включает все перечисленное, кроме:
- а) плоскостное поглаживание
 - б) растирание в области сосцевидных отростков и затылочного бугра
 - в) поперечное разминание мышц задней поверхности шеи
 - г) разминание грудино-ключично-сосцевидных мышц
 - д) вибрация паравертебральных зон
20. Основные приемы гигиенического массажа рук включают все перечисленное, кроме:
- а) поглаживание в направлении от кисти к плечевому суставу
 - б) щипцеобразное разминание мышц кисти
 - в) валяние мышц предплечья и плеча
 - г) обхватывающее поглаживание и растирание локтевого сустава
 - д) непрерывистая вибрация двуглавой мышцы плеча

Контрольное тестирование

(для промежуточного контроля и оценки остаточных знаний по дисциплине)

2 вариант

1. Основные приемы гигиенического массажа грудной клетки включают все перечисленное, кроме:
 - а) поглаживание передней и боковой поверхности грудной клетки от грудины к подмышечным областям
 - б) разминание грудных мышц у мужчин
 - в) растирание межреберных промежутков
 - г) растирание грудных мышц у женщин
 - д) вибрация подушечками пальцев вдоль ребер
2. Основные приемы гигиенического массажа спины включают:

- а) поглаживание трапециевидных мышц от затылка к плечевым суставам
 - б) щипцеобразное растирание трапециевидных мышц
 - в) растирание мышц спины (сдвигание) в продольном и поперечном направлениях
 - г) похлопывание и рубление мышц спины
 - д) все ответы правильные
3. Основные приемы гигиенического массажа поясничной области включают:
- а) поглаживание поясницы снизу вверх и сверху вниз
 - б) растирание мышц ладонью и фалангами пальцев, сжатых в кулак
 - в) разминание широчайших мышц спины
 - г) все виды вибрации
 - д) все ответы правильные
4. Методика гигиенического массажа живота включает все перечисленное, кроме:
- а) надавливание прерывистое по ходу поперечно-ободочной кишки
 - б) круговое поглаживание справа налево, начиная от пупка
 - в) вибрация в подложечной области
 - г) поперечное разминание прямых мышц живота
 - д) «раскачивание» живота в продольном и поперечном направлениях
5. Основные приемы гигиенического массажа стоп включают все перечисленное, кроме:
- а) обхватывающие поглаживания в направлении от пальцев к голеностопному суставу
 - б) граблеобразное растирание со стороны подошвы
 - в) непрерывистая вибрация
 - г) сдвигание межкостных мышц
 - д) растирание ахиллова сухожилия
6. Основные приемы гигиенического массажа голени включают:
- а) обхватывающие поглаживания голени от стопы вверх
 - б) растирание и разминание мышц голени
 - в) поглаживание и растирание коленного сустава
 - г) поглаживание и растирание ахиллова сухожилия
 - д) все ответы правильные
7. Различают следующие методы точечного массажа:
- а) тормозной г) гипотензивный
 - б) возбуждающий д) правильно А и Б
 - в) десенсибилизирующий
8. Различают следующие виды сегментарного массажа:
- а) соединительно-тканый г) периостальный
 - б) подкожный д) все ответы правильные
 - в) фасциальный
9. К показаниям для назначения массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы относятся все, кроме:
- а) гипертоническая болезнь I-II стадий
 - б) гипотоническая болезнь
 - в) функциональное заболевание сердца
 - г) хроническая ишемическая болезнь сердца
 - д) острый инфаркт миокарда
10. К показаниям для назначения массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта относятся все, кроме:

- а) хронический гастрит
- б) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии
- в) хронический колит
- г) запор
- д) обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

11. Массаж при заболеваниях женских половых органов показан при нижеперечисленных заболеваниях, кроме:

- а) хронический аднексит
- б) предменструальный синдром
- в) недержание мочи
- г) аменорея
- д) острый аднексит

12. Различают все виды массажа, кроме:

- а) лечебный классический
- б) точечный
- в) гигиенический и косметический
- г) спортивный
- д) предупредительный

13. Различают все виды массажа по технике применения, кроме:

- а) классический г) аппаратный
- б) сегментарный д) спортивный
- в) точечный

14. Показаниями к применению массажа при заболеваниях органов дыхания являются все заболевания, кроме:

- а) эмфизема легких г) хроническая пневмония
- б) хронический бронхит д) экссудативный плеврит в острой стадии
- в) бронхиальная астма

15. Основные задачи массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях:

- а) улучшение кровообращения в сердечной мышце
- б) устранение застойных явлений в сосудах и тканях
- в) улучшение сократительной способности миокарда
- г) нормализация артериального давления
- д) все ответы правильные

16. Показаниями к сегментарному массажу при заболеваниях периферических сосудов являются все заболевания, кроме:

- а) ангиоспазм нижних конечностей
- б) облитерирующий эндалтерит в стадии ремиссии
- в) флебит и тромбофлебит
- г) варикозное расширение вен
- д) облитерирующий атеросклероз артерии нижних конечностей

17. Задачи массажа при заболеваниях легких:

- а) укрепить дыхательную мускулатуру
- б) увеличить подвижность грудной клетки
- в) улучшить крово- и лимфообращение в легких и бронхиальную проводимость
- г) улучшить общее состояние больного
- д) все ответы правильные

18. Основные задачи массажа при ожирении:
- а) нормализация обменных процессов
 - б) улучшение крово- и лимфообращения в тканях и органах
 - в) уменьшение жировых отложений
 - г) уменьшение массы тела человека
 - д) все ответы правильные
19. Влияние массажа на кожу проявляется всем, кроме:
- а) удаление с кожи отживших клеток
 - б) улучшение кожного дыхания
 - в) усиление выделения продуктов распада
 - г) повышение тонуса кожи
 - д) спазм кожных сосудов
20. Влияние массажа на мышцы проявляется всем, кроме:
- а) возрастание электрической активности мышц
 - б) улучшение упруго-вязких свойств мышц
 - в) активизация окислительно-восстановительных процессов в мышце
 - г) понижение газообмена
 - д) нормализация мышечного тонуса

Вопросы к экзамену

1. Понятие массажа. История возникновения и развитие массажа.
2. Физиологическое действие массажа. Общие правила массажа.
3. Показания и противопоказания к применению массажа.
4. Системы массажа.
5. Санитарно-эпидемиологические нормы и требования к проведению процедур.
6. Основные и вспомогательные приемы массажа: поглаживание, техника выполнения.
7. Основные и вспомогательные приемы массажа: разминание, техника выполнения. Физиологическое действие на организм.
8. Основные и вспомогательные приемы массажа: непрерывная вибрация, техника выполнения.
9. Основные и вспомогательные приемы массажа: вибрация, техника выполнения. Физиологическое действие на организм.
10. Подготовительные и заключительные работы при выполнении массажа
11. Методы массажа: ручной, аппаратный, комбинированный.
12. Виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный.
13. Массаж шейно-воротниковой зоны.
14. Основные и вспомогательные приемы.
15. Массаж верхних конечностей: массаж верхней части, локтевого сустава, массаж лучезапястного сустава, массаж задней поверхности, массаж кисти, плечевого сустава.
16. Массаж спины. Основные и вспомогательные приемы. Физиологическое значение.
17. Разновидности боди-коррекции.
18. Обертывание тела, основные виды.
19. Материалы и препараты для массажа и обертывания.
20. SPA - процедуры в массаже.
21. Методика выполнения обертываний.
22. Методика выполнения косметического массажа в боди-коррекции.
23. Подготовка клиента к процедуре обертывания.
24. Показания и противопоказания к процедурам массажа.

Вопросы к экзамену по модулю:

1. Строение пищеварительной системы. Сущность процессов пищеварения.
2. Особенности переваривания белков, жиров и углеводов в каждом отделе пищеварительного тракта.
3. Усвояемость пищевых веществ. Факторы, влияющие на усвояемость.
4. Белки, их физиологическая роль, аминокислотный состав, биологическая ценность.
5. Жиры и жироподобные вещества, их физиологическая роль, биологическая ценность.
6. Углеводы, их роль в питании. Регуляция углеводного обмена.
7. Современные представления о роли витаминов в жизнедеятельности организма. Понятие об авитаминозах, гипо- и гипервитаминозах.
8. Физиологическое значение витаминов группы В, их нормы и источники, устойчивость при кулинарной обработке.
9. Физиологическое значение витамина С, нормы и источники, устойчивость при кулинарной обработке.
10. Физиологическое значение витамина РР, нормы и источники, устойчивость при кулинарной обработке.
11. Характеристика жирорастворимых витаминов, их физиологическое значение, нормы и источники, устойчивость при кулинарной обработке.
12. Вода: физиологическое значение, пути поступления и выведения, суточная потребность, особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах.
13. Минеральные вещества, их роль в жизнедеятельности организма человека. Классификация минеральных веществ.
14. Физиологическое значение кальция (Ca), источники.
15. Физиологическое значение фосфора (P), источники.
16. Физиологическое значение калия (K), источники.
17. Физиологическое значение натрия (Na), источники.
18. Значение солей K и Na в водном обмене.
19. Физиологическое значение магния (Mg), источники.
20. Физиологическое значение Fe и других микроэлементов.
21. Понятие об обмене веществ и энергии. Суточные энергозатраты организма человека.
22. Понятие о величине основного обмена.
23. Понятие о рациональном питании и сбалансированности пищевых веществ в суточном рационе.
24. Физиологические нормы питания в зависимости от возраста, пола, вида труда.
25. Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.
26. Режим питания и его значение для организма.
27. Принцип нормирования пищевых веществ. Физиологическая оценка меню суточного рациона.
28. Особенности питания пожилых людей.
29. Особенности питания лиц умственного труда.
30. Особенности питания студентов.
31. Особенности питания детей и подростков.
32. Основные принципы построения диетического питания.
33. Проведение контроля безопасности и подготовки контактной зоны для оказания услуг массажа и профилактической коррекции тела.
34. Определение состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела.
35. Особенности заполнения диагностических карт по результатам диагностики.
36. Формирование комплекса услуг и выполнения технологических процессов массажа и профилактической коррекции тела поэтапно и в целом.

37. Проведение консультаций потребителей по домашнему профилактическому уходу за телом.
38. Дезинфекция и стерилизация инструментов и контактной зоны при оказании услуг массажа.
39. Инфекционная безопасность потребителя и исполнителя при оказании услуг массажа и профилактической коррекции тела.
40. Требования техники безопасности при работе с оборудованием и инструментами во время выполнения массажа и профилактической коррекции тела.
41. Организация рабочего места при выполнении работ по массажу и профилактической коррекции тела.

Практические задания на экзамене по модулю

1. Организовать рабочее место массажиста.
2. Составить инструкционно-технологическую карту выполнения основных приемов массажа.
3. Выполнить классический массаж в соответствии с техникой выполнения.
4. Выполнить стерилизацию инструментов, необходимых для оказания услуг массажа.
5. Оказать услугу массажа шейно-воротниковой зоны.
6. Оказать услугу выполнения массажа верхних конечностей.
7. Составить инструкционно-технологическую карту подготовки тела к косметическому массажу.
8. Составить таблицу показаний и противопоказаний горячих обертываний.
9. Распределить калорийность суточного рациона по приёмам пищи. Результаты оформить в виде таблицы.
10. Составить рацион питания в соответствии с принципами сбалансированного питания для женщины 45 лет, работающей бухгалтером.
11. Составить рацион питания в соответствии с принципами сбалансированного питания для девушки 20 лет, студентки, есть избыточный вес.
12. Составить план текущей и генеральной уборки кабинета массажа.
13. Составить памятку по основным нормативным документам, регламентирующим порядок проведения дезинфекции и стерилизации.
14. Составить памятку по этике общения с клиентом для мастера по массажу.
15. Составить памятку противопоказаний к применению массажа.
16. Составить и оформить правила для посетителей массажной процедуры (на выбор).

Информационное обеспечение реализации программы

1. Классический массаж. Основы теории и практики. Учебное пособие (+ DVD) / Н.В. Павлухина, Л.В. Акопян, Е.А. Безбородова и др. – Москва: Наука и техника, 2019. – 496 с.
2. Козлов, В.И. Анатомия мышц: учебное пособие / В. Козлов, О. Гурова. – Москва: Практическая медицина, 2021. – 176 с.
3. Косметическая дерматология / Под ред. З.Д. Дразлос; Пер. с англ.; под ред. Н.Н. Потекаева. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 680 с.
4. Костюкова, Э. О. Сестринское дело в косметологии. Практикум : учебное пособие для СПО / Э. О. Костюкова, О. О. Симонова. — 3-е стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 124 с.
5. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / К.-П. Валериус, А. Франк, Б. К. Колстер, К. Гамильтон, Э. А. Лафонт, Р. Кройтцер. – Москва: Практическая медицина, 2020. – 432 с.
6. Добротворская, С. Г. Анатомия и физиология основных систем и органов человека : учебное пособие / С. Г. Добротворская, И. В. Жукова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. — 96 с. — ISBN 978-5-7882-2100-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79265> (дата обращения: 07.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Костюкова, Э. О. Сестринское дело в косметологии. Практикум : учебное пособие для СПО / Э. О. Костюкова, О. О. Симонова. — 3-е стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 124 с.
8. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / К.-П. Валериус, А. Франк,
9. Б. К. Колстер, К. Гамильтон, Э. А. Лафонт, Р. Кройтцер. – Москва: Практическая медицина, 2020. – 432 с.
10. Налобина, А. Н. Основы классического массажа : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/82672> (дата обращения: 07.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
11. Сорокина, В. К. Косметология : пособие для врачей / В. К. Сорокина ; под редакцией Л. Н. Сорокина. — Санкт-Петербург : Фолиант, 2014. — 408 с. — ISBN 978-5-93929-248-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/60920> (дата обращения: 07.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
12. Анатомический атлас [Электронный ресурс]. URL: <http://www.anatomy.tj>
13. Костюкова, Э.О. Сестринское дело в косметологии. Практикум: учебное пособие / Э.О. Костюкова, О.О. Симонова. — Санкт-Петербург: Лань, 2019.
14. Молочкова, Ю.В. Дерматология. Краткий справочник / Ю.В. Молочкова. – ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 112 с.
15. Ногтевой сервис: журнал.
16. Сорокина, В.К. Сестринское дело в косметологии: учебное пособие /
17. В.К. Сорокина. — Санкт-Петербург: Лань, 2019. — 448 с.
18. Я визажист [Электронный ресурс]. URL: <http://beauty.net.ru/vizage/>
19. Я визажист [Электронный ресурс]. URL: <http://pf-v.ru>
20. Я косметолог [Электронный ресурс]. URL: <http://beauty.net.ru/kosmetolog/>
21. Я косметолог [Электронный ресурс]. URL: <http://pf-k.ru>
22. Я визажист [Электронный ресурс]. URL: <http://pf-v.ru>