

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ»**

УТВЕРЖАЮ

Директор Чмыхов К.Ю.



Приказ № 15 от 23.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Эффективное кинезиотейпирование»**

**г. Новосибирск
2025**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	4
3. Календарный учебный график	4
4. Содержание программы.....	4
5. Формы аттестации и оценочные материалы.....	5
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
6.1. Особенности реализации программы.....	11
6.2. Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно-образовательная среда	11
6.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса	11
7. Список используемой литературы.....	11

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Эффективное кинезиотейпирование» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения. Это доступный и эффективный инструмент для поддержания здоровья и улучшения самочувствия. Она позволяет вашему телу работать более гармонично, справляться с нагрузками и быстрее восстанавливаться, даря вам свободу движений и ощущение легкости.

Кинезиотейпирование или просто **тейпирование** - особый способ наложения специальных эластичных лент (тейпов), направленный на поддержку мышц и сухожилий; является универсальным, эффективным методом немедикаментозного лечения.

Цель программы: приобретение знаний и практических навыков в области кинезиотейпирования для укрепления собственного здоровья и здоровья своих близких.

Адресат программы

Эта программа предназначена для всех, кто хочет освоить эффективный и безопасный метод поддержки своего тела и улучшения самочувствия с помощью кинезиотейпирования.

Планируемые результаты обучения

Процесс освоения программы направлен на:

- готовность к применению приемов и методов кинезиотейпирования;
- способность ориентироваться в современных тенденциях развития кинезиотейпирования.

По итогам освоения программы обучающийся должен:

Знать:

- методические основы техники кинезиотейпирования;
- показания и противопоказания кинезиотейпирования при различных заболеваниях;
- современные подходы к выбору материалов для кинезиотейпирования;
- алгоритмы нанесения аппликация в зависимости от места,

вызывающего беспокойство.

Уметь:

- выполнять контроль за динамикой результата при нанесенных аппликациях кинезиотейпов.

Владеть:

- навыками нанесения и снятия аппликаций.

Выдаваемый документ: сертификат о дополнительном образовании

2. Учебный план

№	Наименование тем	Всего учебных часов	В том числе:			Форма контроля
			Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1.	Эстетическое тейпирование лица	8	2	4	2	проверка с/р
2.	Улучшение осанки	8	2	4	2	практикум
3.	Улучшение формы и пропорций фигуры	10	2	4	4	практикум
4.	Зачет	2	-	-	2	тест
	ИТОГО:	28	6	12	10	

3. Календарный учебный график

Режим обучения - 28 часов в неделю – 1 неделя

Тема	1 учебный день	2 учебный день	3 учебный день	4 учебный день	5 учебный день
Эстетическое тейпирование лица	2Л	2СР 4ПР			
Улучшение осанки	2Л		2СР 4ПР		
Улучшение формы и пропорций фигуры	2Л			2СР 4ПР	2СР
Зачет					2ИА
Всего занятий в день	6	6	6	6	4
Итого	28				

где Л – лекция, СР – самостоятельная работа, ПР – практическое занятие, в том числе ИА – итоговый контроль.

4. Содержание программы

Тема 1. Эстетическое тейпирование лица

Лекции

Введение. Тейпирование лица. Виды тейпов. Состав, строение, принцип

действия. Тейпирование лба. Тейпирование межбровной морщины. Лимфодренажное тейпирование зоны глаз. Тейпирование жевательной мышцы. Тейпирование носогубной складки. Тейпирование овала лица. Тейпирование круговой мышцы рта. Тейпирование подбородка. Лимфодренажное тейпирование лица.

Самостоятельная работа

Виды аппликаций на лице.

Практическая работа

Тейпирование лба. Тейпирование межбровной морщины. Тейпирование зоны глаз. Тейпирование жевательной мышцы. Тейпирование носогубной складки. Тейпирование овала лица. Тейпирование подбородка. Лимфодренажное тейпирование лица.

Тема 2. Улучшение осанки

Лекции

Введение. Понятие осанки. Сутулость. Нарушение функций организма при неправильной осанке. Тейпирование боковой поверхности шеи. Тейпирование задней поверхности шеи. Тейпирование трапецевидной мышцы. Тейпирование холки (вдовый горбик). Тейпирование поясничного отдела. Тейпирование зоны декольте. Тейпирование груди и грудных мышц. Тейпирование спины и шеи для формирования ровной осанки. Тейпирование для красивых рук (трицепс).

Самостоятельная работа

Виды аппликаций на теле.

Практическая работа

Тейпирование боковой поверхности шеи. Тейпирование задней поверхности шеи. Тейпирование трапецевидной мышцы. Тейпирование холки. Тейпирование поясничного отдела. Тейпирование зоны декольте. Тейпирование груди и грудных мышц. Тейпирование спины и трицепса.

Тема 3. Улучшение формы и пропорций фигуры

Лекции

Введение. Тейпирование живота. Тейпирование диастаза. Тейпирование зоны галифе. Тейпирование пупочного кольца. Тейпирование боков. Тейпирование ягодиц. Тейпирование бедер. Тейпирование от отеков ног.

Самостоятельная работа

Общий план строения лимфатической системы. Функции лимфатической системы. Пути транспорта лимфы.

Практическая работа

Лимфодренажное тейпирование разных зон тела.

5. Формы контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется в целях получения информации:

- о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- о правильности выполнения требуемых действий;
- о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;
- о формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) и т.д.

Текущий контроль проводится систематически, без больших интервалов в отношении каждого слушателя.

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, самостоятельные работы. При оценке ответов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Критерии оценивания текущего контроля

Материал считается усвоенным, если обучающийся грамотно знает теорию и выполняет работу. Неусвоенным считается материал, если обучающийся не может выполнить работу или не может ответить пройденный материал. В случае, если практическая работа выполнена с педагогической поддержкой или обучающийся не может полностью изложить теорию, материал считается усвоенным не до конца.

Итоговый контроль проводится в форме тестирования.

Критерии оценивания итоговой аттестации

Оценочное средство	Оценка «Не зачтено»	Оценка «Зачтено»
Тестовые материалы	Менее 55%	56-100%

Оценочные материалы

Тестирование

1. ОСНОВАТЕЛЕМ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) Афанасий Чоговадзе
- 2) Томико Токамура
- 3) Кензо Касе
- 4) Аскольд Ротшильд
- 5) Синко Окинава

2. МЕТОДИКА КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ БЫЛА СОЗДАНА В

- 1) 1979 году

2) 1985 году

3) 1976 году

4) 1995 году

5) 2003 году

3. ОСНОВНЫМИ ЦВЕТАМИ ОРИГИНАЛЬНЫХ КИНЕЗИОТЕЙПОВ ЯВЛЯЮТСЯ

1) белый

2) розовый

3) желтый

4) голубой

5) зеленый

4. КИНЕЗИОТЕЙП - ЭТО

1) специально разработанный эластический пластырь

2) метод лечебной физкультуры

3) название препарата

4) участок аппликации

5) составная часть системы реабилитации позвоночника

5. КИНЕЗИОТЕЙП ИЗГОТОВЛЕН ИЗ

1) хлопка

2) полиуретана

3) эластополимера

4) шелка

5) целлюлозы

6. В СОСТАВ КИНЕЗИОТЕЙПА ВКЛЮЧЕНЫ ВОЛОКНА ЭЛАСТИЧЕСКОГО ПОЛИМЕРА

1) нейлона

2) латекса

3) этилгидрата

4) спантекса

5) гидросорбита

7. КИНЕЗИОТЕЙП ПРИ ЕГО ПРОИЗВОДСТВЕ НАНОСИТСЯ НА

1) бумажную основу

2) лист картона

3) пластиковое основание

4) фольгу

5) целлофан

8. ЭЛАСТИЧНОСТЬ ОРИГИНАЛЬНОГО КАЧЕСТВЕННОГО КИНЕЗИОТЕЙПА СОСТАВЛЯЕТ ОТ ЕГО ИСХОДНОЙ ДЛИНЫ

- 1) 10-15%
- 2) 40-60%
- 3) 25-50%
- 4) 75-100%
- 5) 150%

9. СУЩЕСТВУЮТ РУЛОНЫ ОРИГИНАЛЬНЫХ ТЕЙПОВ ШИРИНОЙ

- 1) 1,0 см
- 2) 2,5 см
- 3) 5,0 см
- 4) 7,0 см
- 5) 9,5 см

10. РАЗЛИЧАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ОСИ ТЕЛА

- 1) дорзальную
- 2) вентральную
- 3) фронтальную
- 4) медиальную
- 5) сагиттальную

11. ЯКОРЬ – ЭТО УЧАСТОК АППЛИКАЦИИ, КОТОРЫЙ НАНОСИТСЯ ВСЕГДА

- 1) вторым
- 2) последним
- 3) первым
- 4) с 0% натяжения
- 5) посередине

12. ОСНОВАНИЕ/ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЗОНА ТЕЙПА – УЧАСТОК АППЛИКАЦИИ МЕЖДУ

- 1) якорем и концом полоски
- 2) концами полоски
- 3) мышцей и сухожилием
- 4) мышцей и суставом
- 5) мышцей и костью

13. НАТЯЖЕНИЕ PAPER OFF – ЭТО НАТЯЖЕНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ НА

- 1) 12-35%
- 2) 10-15%
- 3) 25-50%
- 4) 50-75%
- 5) 0-5%

14. КОНВОЛЮЦИИ – ЭТО

- 1) часть системы эмбриогенеза
- 2) характерное волнообразное приподнимание аппликации
- 3) характерное волнообразное приподнимание связки
- 4) характерное волнообразное приподнимание якоря аппликации
- 5) характерное волнообразное приподнимание конца аппликации

15. ОСЦИЛЛЯЦИЯ – СПОСОБ НАНЕСЕНИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ ПОЛОСКИ КИНЕЗИОТЕЙПА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНИКИ

- 1) фасциальной коррекции
- 2) механической коррекции
- 3) послабляющей коррекции
- 4) лимфатической коррекции
- 5) функциональной коррекции

16. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЯГА КИНЕЗИОТЕЙПА – ТЯГА ЗАКОНЧЕННОЙ АППЛИКАЦИИ К

- 1) концу
- 2) якорю
- 3) мышце
- 4) суставу
- 5) терапевтической зоне

17. ГОТОВУЮ АППЛИКАЦИЮ НЕЛЬЗЯ НАГРЕВАТЬ

- 1) никогда
- 2) искусственными источниками тепла
- 3) рукой специалиста
- 4) в первые 3 часа после ее нанесения
- 5) во время нанесения

18. УЧИТЫВАЯ ЭЛАСТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КИНЕЗИОТЕЙПА, В МЕСТЕ НАНЕСЕННОЙ АППЛИКАЦИИ ПРОИСХОДИТ

- 1) раздражение кожи
- 2) аллергическая реакция
- 3) механическое приподнимание кожи и подкожно-жировой клетчатки

- 4) отторжение базального слоя эпителия
- 5) механическое западение кожи и подкожно-жировой клетчатки

19. НЕОБХОДИМЫМ ФАКТОРОМ ПОДГОТОВКИ КОЖИ К АППЛИКАЦИИ КИНЕЗИОТЕЙПА ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) обезжиривание
- 2) тримирование
- 3) увлажнение
- 4) растирание
- 5) охлаждение

20. АППЛИКАЦИЯ КИНЕЗИОТЕЙПА МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НА КОЖЕ ПАЦИЕНТА

- 1) от 1 до 3 суток
- 2) от 5 до 7 суток
- 3) от 2 до 5 суток
- 4) от 2 до 3 суток
- 5) от 4 до 5 суток

21. УДАЛЕНИЕ ПОДЛОЖКИ, ОТ НАНЕСЕННОГО НА НЕГО УЧАСТКА КИНЕЗИОТЕЙПА, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ДВУМЯ ОСНОВНЫМИ СПОСОБАМИ

- 1) методом скатывания и методом разрыва подложки
- 2) методом скатывания и метод нагревания подложки
- 3) методом скатывания и методом сдувания подложки
- 4) методом скатывания и методом разрезания подложки
- 5) методом скатывания и методом сжатия подложки

22. ВИДАМИ АППЛИКАЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) I-образная полоска
- 2) M-образная полоска
- 3) Z-образная полоска
- 4) T-образная полоска
- 5) Y-образная полоска

23. ПО ПРАВИЛАМ МЕТОДИКИ ВЫДЕЛЯЮТ ДВА ВИДА МЫШЕЧНОГО КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ:

- 1) ингибция и стагнация
- 2) стагнация и осцилляция
- 3) ингибция и десенсибилизация
- 4) десенсибилизация и стагнация

5) ингибиция и фацилиятация

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Особенности реализации программы

Реализация программы проходит в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направление деятельности. При обучении применяются различные виды занятий - лекции, практические занятия и т.д. Для закрепления изучаемого материала проводится итоговое тестирование.

6.2. Материально-техническое обеспечение программы

Учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям.

Перечень основного оборудования:

- столы ученические;
- стулья ученические;
- проектор с экраном;
- МФУ;
- ноутбук;
- кушетка медицинская или массажный стол;
- наборы кинезиотейпов.

6.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами в соответствии с приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Список используемой литературы

Основная литература

1. Адлер С.С. ПНФ на практике. Сьюзан С. Адлер, Доминик Беккерс, МатБак. Изд-во: Springer, 2014. – 342 с.
2. Атлас анатомии человека – под ред. Борзяка Э.И., Гунтера фон Х., Путаловой И.Н. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 480 с.
3. Войта В. Принцип Войты. Игра мышц при рефлекторном поступательном движении и в двигательном онтогенезе, В. Войта, А. Петерс. Изд-во: Springer, 2016. – 171 с.
4. Основы кинезиотейпирования. Учебное пособие Автор: М. Касаткин, Е. Ачкасов, О. Добровольский. М.: Изд-во Спорт, 2020. – 110 с.

5. Пяйнаппел Г. Концепция медицинского тейпинга. Гарри Пяйнаппел. *Physiotape*. – 224 с.
6. Рихтер Ф. Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии. Филипп Рихтер, Эрик Хэпген. М.: Меридиан-С, 2015. – 259 с.
7. Субботин Ф.А. Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования. М.: Школа комплементарной медицины, 2014. — 191 с.
8. Субботин Ф.А. Терапевтическое тейпирование в консервативном лечении миофасциального болевого синдрома. Москва: Ортодинамика, 2015. – 284 с.

Дополнительная литература

1. Белоголовский Г.Г. Анатомия человека (для массажистов). Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2007. — 635 с.
2. Васичкин В. И., Васичкина Л. Н. Методики массажа. М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО–Пресс, 2020. – 384 с.
3. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. 15–е изд. – М.: Медицина, 2020. –303 с.
4. Епифанов В. А. Массаж: учебное пособие. М.: ММСИ, 2017. – 166 с.
5. Еремушкин М. А. Медицинский массаж. Теория и практика. — СПб.: Наука и техника, 2019. – 544 с.
6. Еремушкин М.А., Киржнер Б.В., Мочалов А.Ю. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц. Учебное пособие. – СПб: Наука и техника, 2020. – 288 с.
7. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека. Т. 1, изд. 3, перераб., М.: Физкультура и спорт, 1956. – 548 с.
8. Левит К., Захсе Й., Янда В. Мануальная медицина. Пер. с нем. – М.: Медицина, 1993. — 512 с.
9. Лотогуз С. И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: Торсинг, 2001. – 191 с. Массаж: Пер. с нем./ Под ред. Й. К. Кордеса, П. Уйбе, Б. Цайбиг (Cordes J. C., Uibe P., Zeibig V.). – М.: Медицина, 1983. – 168 с.
10. Тревелл Дж. Г., Симонс Д. Г. Миофасциальные боли. Пер. с англ., 2 т. – М.: Медицина, 1989.
11. Улащик В. С, Кобрик В. А. Оптимизация воздействий в физиотерапии. – Минск: Беларусь, 1980. – 176 с.