

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.03.01 Основы массажа

1. Цель дисциплины: создать представление об общих принципах и методически правилах использования массажа в быту, при занятиях физической культурой и спортом с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма в тренировочном процессе.

2. Задачи дисциплины:

- формирование знаний в области истории развития массажа, анатомо-физиологических, гигиенических и методических основ выполнения приемов массажа, показаний и противопоказаний к массажу;
- формирование умений и навыков применения массажа в быту и спортивной практике

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p>УК-1.1. Знать: – историю возникновения и развития массажа;</p> <p>– организационно-правовые аспекты деятельности массажиста;</p> <p>– анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа;</p> <p>– классификацию систем, методов, форм и видов массажа;</p> <p>– физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа</p> <p>– методику проведения сеансов частного и общего массажа.</p> <p>УК-1.2. Уметь: – подбирать, планировать и проводить сеансы массажа с целью поддержания и укрепления здоровья, восстановления и повышения спортивной работоспособности, профилактики травматизма в тренировочном процессе. УК-1.3. Владеть: – методикой и техникой выполнения приемов массажа на отдельных участках тела</p>
ПКС-7	Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций (ПКР-2 ПООП МПГУ)	<p>ПКС-7.1. Знать: – цели и задачи массажа;</p> <p>– показания и противопоказания к проведению массажа.</p> <p>ПКС-7.2. Уметь: – подбирать, планировать и проводить сеансы массажа в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста и особенностей вида спорта.</p> <p>ПКС-7.3. Владеть: – методикой и техникой проведения самомассажа</p>

4. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ МАССАЖА»

Тема 1. История возникновения и развития массажа. Основные термины и понятия.

Тема 2. Анатомо- физиологические основы массажа

Тема 3. Гигиенические основы массаж

Тема 4. Классификация систем, методов, форм и видов массажа

РАЗДЕЛ II. КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

Тема 5. Классификация приемов классического массажа. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа

Тема 6. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов поглаживания и выжимания.

Тема 7. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов разминания и растирания

Тема 8. Физиология, методика и техника выполнения видов приемов движения, ударных приемов, потряхивания, встряхивания, вибрации.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ ЧАСТНОГО И ОБЩЕГО МАССАЖА

Тема 9. Техника и методика проведения массажа отдельных частей тела.

Тема 10. Сеанс общего массажа и методика его проведения

Тема 11. Особенности методики проведения самомассажа

Тема 12. Методика самомассажа отдельных частей тела