

## Аннотация к Рабочей программе по дисциплине

### «Массаж»

Рабочая программа по дисциплине «Массаж» составлена на основании ФГОСЗ++ ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации, приказ от 19 сентября 2017 г. № 942. Рабочая программа составлена в соответствии с Основной профессиональной программой высшего образования (программа академического бакалавриата) и Учебным планом подготовки бакалавров, заочная форма обучения.

«Массаж» (заочное обучение) относится к дисциплинам профиля «Физическая реабилитация» учебного плана университета при подготовке выпускника, соответствующего квалификации (степени) бакалавра по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Преподается на 2 курсе в 4 семестре.

Общая трудоемкость дисциплины – 180 акад. часов / 5 зачетные единицы.

Контактная работа со студентами (аудиторные занятия) - 20 часов.

Самостоятельная работа студентов - 157 часов.

Вид промежуточной аттестации – экзамен 3 час.

#### Цель дисциплины:

Цель дисциплины «Массаж» - сформировать у студентов понятие о массаже, как важной части профессионально – педагогической деятельности специалиста по адаптивной физической культуре в области медицинской реабилитации, реабилитации в спорте, при работе с больными, инвалидами, Дисциплина включает изучение основ массажа и различных его методик.

Задачами учебной дисциплины являются:

- изучение истории развития массажа, анатомо-физиологических, гигиенических основ массажа, показаний и противопоказаний к массажу;
- изучение физиологических механизмов влияния массажа на системы, органы и организм человека в целом;
- получение навыков различных методик, техник, приемов массажа;
- изучение особенностей видов лечебного, спортивного, оздоровительного массажа;
- изучение сочетанного применения массажа с другими физическими методами в лечебной и спортивной практике;
- изучение использования массажа в условиях различных типов медицинских и спортивных учреждений;
- изучение особенностей применения массажа в процессе реабилитации инвалидов, больных и спортсменов разных возрастов.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-8);
- способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по физической реабилитации с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья

(включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся (ПКО-1);  
- способен проводить занятия по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с членами сборных команд по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта (ПК-1).

#### Содержание дисциплины.

Введение в дисциплину. История метода. Понятие о массаже. Классификация массажа. Система массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Показания и противопоказания. Гигиенические основы массажа. Организация лечебного процесса в кабинете массажа. Приемы и техники массажа. Приемы классического массажа. Техники классического массажа. Методики массажа. Общий массаж. Аппаратный массаж, основы. Периостальный массаж, основы. Соединительнотканый массаж, основы. Частные методики массажа. Лечебный массаж. Гигиенический массаж. Детский массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Специальные виды мануальных воздействий и сочетанные методики. Понятие о мануальной терапии. Понятие о ПИР. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими методами в лечении и спортивной деятельности.