**Учебная дисциплина «Массаж»**

|  |  |
| --- | --- |
| Место дисциплины в структурной схеме образовательной программы | Образовательная программа бакалавриата (I ступень высшего образования)*Специальность* 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям); направление специальности 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельностьСпециальность 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)Государственный компонент. Медико-биологический модуль-2 |
| **Краткое содержание** | Введение в дисциплину. Воздействие массажа на организм человека. Гигиенические основы массажа. Массажные приемы поглаживание и растирание. Массажные приемы разминание, вибрация и ударные приемы. Массаж отдельных частей тела. Классический массаж, гигиенический массаж, сегменторно-рефлекторный и другие виды массажа. Лечебный массаж и его специфика.Особенности массажа у детей и лиц пожилого возраста. Виды и специфика спортивного массажа.Массаж в различных видах спорта. Особенности применения массажа у юных спортсменов. |
| **Формируемые компетенции, результаты обучения** | Базовые профессиональные компетенции: ***знать:*** о строении скелета, мышечной системы, жизненно важных органов и систем;о динамике взаимодействия мышц и скелета при естественных положениях и других движениях;о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, одежде, инвентарю, режиму жизни и тренировочному процессу;показания и противопоказания к проведению массажа; ***уметь:*** использовать средства и методы для профилактики травматизма;подбирать дозировку массажа при заболеваниях сердца, периферических сосудов, органов дыхательной и пищеварительной систем, заболеваний и повреждений нервной системы, опорно-двигательного аппарата; ***владеть:*** навыками гигиенического массажа и техники его выполнения;навыками спортивного массажа и техники его выполнения;навыками лечебного массажа и техники его выполнения;выполнением массажа у детей и лиц пожилого возраст. |
| **Пререквизиты** | Анатомия; физиология; биомеханика; спортивная медицина, лечебная физическая культура. |
| **Трудоемкость** | 3 зачетные единицы, 90 академических часов, из них 34 аудиторных: 18 ч лекций и 16 ч лабораторных занятий. |
| **Семестр(ы), требования и формы текущей и промежуточной аттестации** | 8-й семестр, зачет, контроль аудиторных занятий (контрольная работа, тест, коллоквиум) |