

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**МАССАЖ**  
основной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 Физическая культура**

Профиль **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**  
квалификация (степень) – бакалавр  
форма обучения – очная, заочная

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины массаж составлена в соответствии с учебным планом подготовки академических *бакалавров* по направлению 49.03.01 спортивно-оздоровительный туризм в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области массажа и реализация их в своей профессиональной деятельности.

**1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Академический бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01 спортивно-оздоровительный туризм должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

тренерская деятельность

- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов,

-подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватность возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата,

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния. достижения уровня и техник двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

**1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:**

Дисциплина относится к вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 5

курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам:  
спортивная медицина.

#### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*общепрофессиональные (ОПК)*

**ОПК-7**

способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую помощь.

**1.4.2.** В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	Историю развития массажа, анатомо-физиологические основы массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена (ОПК-7) Характеристику и основные принципы назначения различных видов массажа (общего, лечебного, спортивного) (ОПК-7) Значение массажа в системе спортивной тренировки (ОПК-7) Методику сочетания массажа с другими восстановительными средствами (ОПК-7)
Уметь:	Технически правильно выполнять основные разновидности массажных приемов (ОПК-7) Использовать в своей деятельности профессиональную лексику (ОПК-7)
Владеть:	Методикой общего массажа (ОПК-7) Методиками восстановительного и предварительного спортивного массажа (ОПК-7)

#### **1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		8			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	44*	-	44	-	-
В том числе:					
Лекции	4	-	4	-	-
Практические занятия (ПЗ)	40	-	40	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	28	-	28	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>	-	-	-	-	-
Работа с Интернет-ресурсами	10	-	10	-	-

Самостоятельное изучение тем	8	-	8	-	-
Изучение теоретического материала	-	-		-	-
Анализ диссертационных работ	-	-		-	-
Подготовка к текущим контролям	-	-		-	-
Подготовка к зачёту	10	-	10	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачёт)	+	-	+	-	-
Общая трудоемкость	часы	72	-	72	-
	зачетные единицы	2	-	2	-

*\*Примечание: из 44 часов занятий – 20 часов в интерактивной форме*

### **заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		10			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>16*</b>	<b>16</b>			
В том числе:					
Лекции	2	2			
Практические занятия (ПЗ)	14	14			
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>56</b>	56			
В том числе:					
Контрольная работа	10	10			
Работа с Интернет-ресурсами	6	6			
Самостоятельное изучение тем	30	30			
Подготовка к зачету	10	10			
Вид промежуточной аттестации (зачет)	+	+			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	72		
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	2		

*\*Примечание: из 16 часов занятий – 4 часа в интерактивной форме*