

Аннотация к рабочей программе по курсу «Техника массажа и самомассажа»

в рамках дополнительного образования

Нормативная база

Рабочая программа «Техника массажа и самомассажа» по физкультурно-спортивному направлению разработана для учащихся 14-17 лет на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действует с 01.01.2021)
- Проекта, разработанного Минобрнауки России и Департаментом государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. № 09-3242
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1 г. Заозерного
- Авторской программы элективного курса «Техника массажа и самомассажа» для обучающихся 9 кл. учителя биологии Белявской Т.В.

Цель программы:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни через обучение теоретическим и практическим основам массажа как одного из средств оздоровления;
2. Формирование правильного отношения учащихся к выбранной профессии, дать знания по основам нормальной анатомии и физиологии организма человека, раскрыть специфику учебного курса.

Задачи программы:

- приобретение знаний о массаже, его видах и самомассаже;
- изучить основные приёмы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движение, вибрация;
- формирование практических умений и навыков выполнять массажные процедуры;
- развитие творческих способностей и интереса к выполнению практических работ;
- формирование умения самостоятельно применять полученные знания и умения на практике;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Место курса в учебном плане: 3 час в неделю, 108 часа в год, на 36 учебных недели, срок реализации – 1 год. Состав группы учащиеся 14-17 лет, которые изучают или изучили анатомию человека. Режим занятий по расписанию с 14.10 до 16.20, с периодичностью один раз в неделю.

Основные разделы курса:

1. Основные принципы массажа.
2. Действие массажа на организм.
3. Основные приемы классического массажа.
4. Массаж отдельных областей тела и самомассаж.
5. Аппаратный массаж.
6. Основы точечного массажа
7. Основные виды массажа.

