

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ТАЙСКИЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ»**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целями изучения дисциплины «Тайские методы оздоровления» является подготовка компетентных слушателей, владеющих профессиональными знаниями, умениями и навыками в области оздоровительных технологий, способных грамотно использовать данные технологии в физическом и духовном воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.
<b>Формируемые компетенции</b>	ПК-1. Способен проводить занятия оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп по утвержденным программам в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности. ПК-4. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	В результате изучения дисциплины слушатель должен: <b>знать:</b> – понятийный аппарат курса; – общую характеристику каждого метода оздоровительной физической культуры, принципы работы и специфические особенности приемов; – основы, содержание, структуру в оздоровительной физической культуре; – противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения; – медико-биологические и психические факторы в оздоровительной физической культуре; <b>уметь:</b> – проводить практические приемы оздоровительной физической культуры; – проводить сочетание различных методов воздействия с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся; – организовывать индивидуальные и групповые занятия с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов; – учитывать в педагогическом взаимодействии возрастные особенности занимающихся, общие и специфические закономерности и особенности развития личности. <b>иметь практический опыт (владеть):</b> – современными технологиями оздоровительной физической культуры; – способами пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия; – методикой объяснения техники выполнения упражнений, с учетом противопоказаний и индивидуальных особенностей; – знаниями теории выполнения упражнений, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся; – способами ориентации в медико-педагогических и гигиенических источниках информации (журналах, сайтах, образовательных порталах); – способами предупреждения утраты здоровья, девиантного поведения и правонарушений.
<b>Содержание дисциплины</b>	Раздел 1 Методические принципы и особенности тайских методов оздоровления 1.1 Философские и современные аспекты тайских методов оздоровления История возникновения и формирования оздоровительных практик в

Таиланде. Два стиля массажа: северный и южный. Отличительные особенности тайского массажа от других практик.

1.2 Общепедагогические принципы в восточных видах массажа

Современный подход к работе в технике тайского массажа. Принципы сознательной активности, наглядности, доступности и индивидуализации, чередования нагрузок, непрерывности, цикличности.

1.3 Методы физического воспитания в системе в восточном тайском массаже. Дидактический метод объяснения действий, движений в процессе работы для более глубокого запоминания комплекса в целом. Метод строго регламентированных позиций, позволяющий понять саму суть и принцип воздействий и движений в массаже (держат спину прямо, руки – рычаги и т.д.). Расчлененно-конструктивный метод, позволяющий детально запоминать особо сложные приемы (отрабатывание несколько раз, затем продолжение выполнения комплекса).

1.4 Технические принципы построения восточного тайского массажа.

Четыре основных технических этапа построения тайского массажа: - начинать массаж с конечностей; - осуществлять подготовительные приемы работы со стопами и энергетическими линиями Сен; - осуществлять растягивающие позиции; - осуществлять балансировку: действия, выполненные на одной стороне тела, повторяются на другой.

1.5 Особенности исполнения и индивидуальный подход

Механика тела. Закон сохранения энергии в работе массажиста. Правила выполнения техник тайского массажа. Развитие чувствительности тела.

Двенадцать базовых техник тайского массажа. Энергетические линии СЕН.

1.6 Последовательность проведения массажа, временные характеристики.

Противопоказания.

Зависимость последовательности проведения позиций тайского массажа от индивидуальных особенностей пациента. Правила построения массажа.

Противопоказания и ограничения. Продолжительность массажа.

Микроциклы и макроциклы. Особые состояния и последовательность позиций в массаже.

<b>Формы промежуточной аттестации</b>	зачет
---------------------------------------	-------