

Рекомендованы к изданию
экспертно-методическим советом
института туризма, рекреации
и реабилитации «РГУФКСМиТ»
Протокол № 89 от 12 сентября 2018 г.

УДК: 615.82(07)
Б 30

Бахарева А.А. **Основы классического массажа:** Методические рекомендации по изучению курса для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профили «Адаптивное физическое воспитание» и «Адаптивная физическая рекреация». – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2018. – 77 с.

Рецензент:

Тарасов А.В. – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины

Методические рекомендации содержат задания и учебный материал по основным темам учебной программы для самостоятельного изучения дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Общие методические рекомендации по изучению курса.....	10
Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса...	12
Раздел 1. История развития массажа и теоретические основы массажа.....	12
Раздел 2. Приемы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения.....	24
Раздел 3. Классификация видов спортивного и гигиенического массажа, их разновидности, формы и методы проведения.....	35
Методические рекомендации по самостоятельному выполнению домашних практических заданий.....	67
Список рекомендуемой литературы.....	72
Перечень ключевых слов.....	73
Примерная тематика рефератов.....	74
Вопросы для подготовки к зачету.....	75