

ПЛАН -ГРАФІК

ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МАСАЖ, 4 курс (ПО), спеціальність 014 – СЕРЕДНЯ ОСВІТА (фізична культура) 4/42

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні теми
17.02.20 (41-42гр.)	<u>Тема 1.</u> Вступ в дисципліну “Масаж”. Методи та техніка виконання загального та часткового масажу.	18.02.20 (41 гр. 2 год.)	<u>Тема 1.</u> Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому.
24.02.20 (41-42гр.)	<u>Тема 2.</u> Методика та техніка виконання класичного (оздоровчого, гігієнічного) масажу, самомасажу під час занять спортом.	19.02.20 (42 гр. 2 год.)	<u>Тема 1.</u> Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому.
		25.02.20 (41 гр. 4 год.)	<u>Тема 2.</u> Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому.
		26.02.20 (42 гр. 4 год.)	<u>Тема 2.</u> Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому.
		03.03.20 (41 гр. 4 год.)	<u>Тема 3.</u> Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі.
		04.03.20 42 гр. 4 год.)	<u>Тема 3.</u> Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі.
		10.03.20 (41 гр.)	<u>Тема 4.</u> Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Характеристика прийомів.
		11.03.20 (42 гр.)	<u>Тема 4.</u> Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Характеристика прийомів.
		17.03.20 (41 гр.)	<u>Тема 5.</u> Допоміжні прийоми. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка виконання.
		18.03.20 (42 гр. 4 год.)	<u>Тема 5.</u> Допоміжні прийоми. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка виконання.
		24.03.20 (41 гр.)	<u>Тема 6.</u> Методи та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла.
		25.03.20 (42 гр. 4 год.)	<u>Тема 6.</u> Методи та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла.
		31.03.20 (41 гр. 4 год.)	<u>Тема 7.</u> Методика проведення загального масажу.
		1.04.20 (42 гр. 4 год.)	<u>Тема 7.</u> Методика проведення загального масажу.
		7.04.20 (41 гр. 4 год.)	<u>Тема 8.</u> Гігієнічний (оздоровчий) масаж.
		8.04.20	<u>Тема 8.</u> Гігієнічний (оздоровчий) масаж.

	(42 гр. 4 год.)	
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА		
1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.	14.04.20 (41 гр. 4 год.)	<u>Тема 9.</u> Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж.
2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6	15.04.20 (42 гр. 4 год.)	<u>Тема 9.</u> Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с. – ISBN 978-966-397-088-0	21.04.20 (41 гр. 4 год.)	<u>Тема 10.</u> Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення.
Репозитарій ЛДУФК http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594	22.04.20 (42 гр. 4 год.)	<u>Тема 10.</u> Методика проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення.
Порядок оцінювання - - http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597	28.04.20 (41 гр. 4 год.)	<u>Тема 11.</u> Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла.
	29.04.20 (42 гр. 4 год.)	<u>Тема 11.</u> Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла.