

ПЛАН -ГРАФІК

ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МАСАЖ, 4 курс, спеціальність 024 – ХОРЕОГРАФІЯ 4/42

| Дата | Лекції теми | Дата | Практичні теми |
|--|--|------------------------------|--|
| 27.01.02. 20 | <u>Тема 1.</u> Вступ в дисципліну “Масаж”. Методи та техніка виконання загального та часткового масажу. | 28.01.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 1.</u> Погладжування. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. |
| 03.02.20 | <u>Тема 2.</u> Методика та техніка виконання класичного (оздоровчого, гігієнічного) масажу, самомасажу під час занять спортом. | 30.01.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 2.</u> Витискання. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка проведення прийому. |
| | | 04.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 3.</u> Розминання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. |
| | | 06.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 4.</u> Розтирання. Поняття про прийом (фізіологічна дія): поверхневі, глибокі. Характеристика прийомів. |
| | | 11.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 5.</u> Допоміжні прийоми. Поняття про прийом (фізіологічна дія). Техніка виконання. |
| | | 13.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 6.</u> Методи та техніка проведення масажу на окремих ділянках тіла. |
| 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. 2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6 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 Репозитарій ЛДУФК http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594 Порядок оцінювання - - http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597 | | 18.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 7.</u> Методи проведення загального масажу. |
| | | 20.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 8.</u> Гігієнічний (оздоровчий) масаж. |
| | | 25.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 9.</u> Гігієнічний (оздоровчий) загальний масаж. |
| | | 27.02.20 (хор. 4 год.) | <u>Тема 10.</u> Методи проведення оздоровчого масажу з іншими засобами оздоровлення. |
| | | 28.02.20 (хор.2 год.) | <u>Тема 11.</u> Методи проведення прийомів самомасажу, оволодіння технікою прийомів самомасажу на окремих ділянках тіла. |
| | | | |