

Задание для группы Ф-3. Врачебный контроль.

25 мая 2020 г

Тема: «Методика проведения массажа».

Задания:

Используя учебник «Лечебная физическая культура» В. И. Дубровского (с.41) и дополнительную литературу, самостоятельно изучить тему.

Кратко законспектировать её в тетрадь по следующему плану:

1. Перечислить виды массажа (с.95), назвать, где и для чего применяются.
2. Техника массажных приёмов (с.53, табл.5). Перенести первые 3 столбика в тетрадь (основные приёмы, разновидности приёмов, характеристика массажных приёмов по направлению их выполнения).
3. Особенности массажа различных зон: шеи и головы, конечностей, груди и живота, спины и ягодиц (с.127).
4. Самомассаж (с.156): значение, преимущества и недостатки, виды самомассажа: гигиенический, предстартовый, восстановительный- дать краткую характеристику, (с.165).

Задания выполняем ПИСЬМЕННО в ТЕТРАДИ, высылаем фото.

Выполненные работы высылать в сети ВК до 29 мая в сети ВК

<https://vk.com/malyshkaksyu>

Преподаватель: Моисеева Т.Н.