

## **Практичне заняття № 5**

**ТЕМА: *Масаж спини. Масаж хребта. Рухи: активні, пасивні, з опором.***

*Питання для обговорення:*

1. Теорія та практика виконання масажу хребта.
2. Поняття про рухи, техніка і проведення, види рухів: пасивні, активні, рухи з опором.
3. Особливості проведення рухів при масажі спини.

## **Практичне заняття № 6**

**ТЕМА: *Масаж нижніх кінцівок.***

***Масаж тазового поясу та задньої поверхні нижніх кінцівок.***

*Питання для обговорення:*

1. Методика проведення масажу тазового поясу та нижніх кінцівок: вихідне положення масажованого, організаційно-методичні особливості, послідовність виконання масажу на ділянках нижньої кінцівки.
2. Характеристика та особливості виконання різновидів прийомів, що застосовуються на ділянках тазового поясу, стегна, колінного суглобу, гомілки, гомілковостопного суглобу та стопи на задній поверхні кінцівки.

## **Практичне заняття № 7**

**ТЕМА: *Масаж верхніх кінцівок.***

*Питання для обговорення:*

1. Методика проведення масажу верхніх кінцівок: вихідне положення масажованого, організаційно-методичні особливості.
2. Послідовність виконання масажу на ділянках верхньої кінцівки, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів на плечовому суглобі, плечі, ліктьовому суглобі, передпліччі, променево-зап'ястковому суглобі, кисті передньої та задньої поверхні кінцівки.

## **Практичне заняття № 8**

**ТЕМА: *Масаж грудної клітки.***

*Питання для обговорення:*

1. Методика проведення масажу грудної клітки.
2. Організаційно-методичні особливості, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів під час масажу грудної клітки.

## **Практичне заняття № 9**

**ТЕМА: *Масаж живота.***

*Питання для обговорення:*

1. Методика проведення масажу живота.
2. Організаційно-методичні особливості, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів при масажі живота.

## **Практичне заняття № 10**

**ТЕМА: *Спортивний масаж: попередній та тренувальний.***

*Питання для обговорення:*

1. Організаційно-методичні особливості, характеристика та особливості виконання різновидів прийомів під час спортивного масажу
2. Попередній спортивний масаж методика, особливості, прийоми, протипоказання.
3. Тренувальний спортивний масаж методика, особливості, прийоми, протипоказання.