



Спортно училище "Генерал Владимир Стойчев"

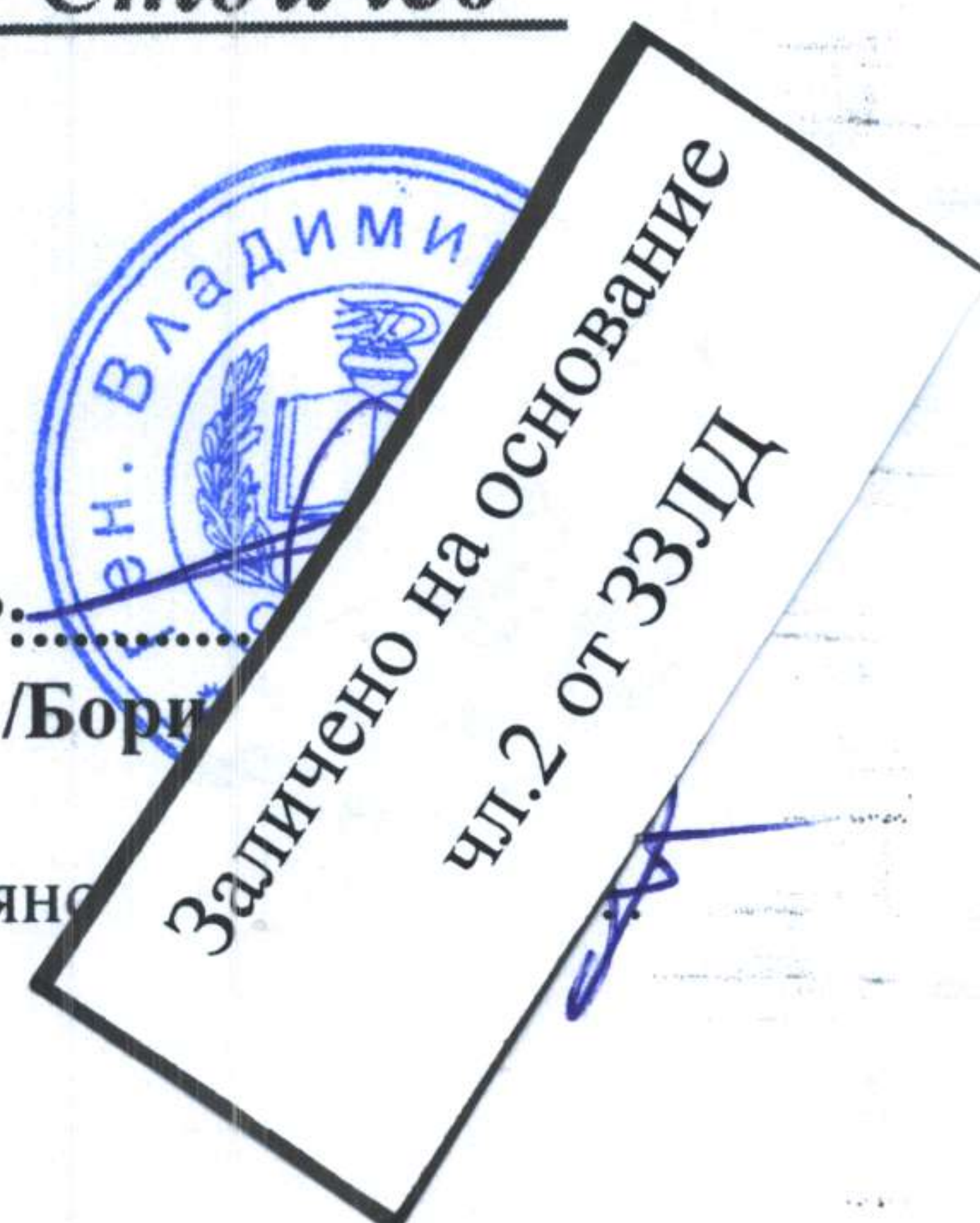
1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81,
e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

УТВЪРДИЛ:

ДИРЕКТОР:.....

/Борис

Изготвил: Павел Стоянов



К О Н С П Е К Т

За провеждане на изпит за годишна оценка и поправителен изпит по Спортен масаж XII клас

По учебен план: от 2017 година

Форма на обучение: дневна; комбинирана; самостоятелна;

Вид на изпита: писмен

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Теоретични основи – същност, историческо развитие, форми, методи, показания, противопоказания и класификация на масажа.
2. Физиологични механизми за въздействие на масажа и отражението му върху различните органи и системи на човешкия организъм.
3. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини поглаждане и изстискване.
4. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажния начин разтриване.
5. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини размачкване и ударно-вибрационни техники.
6. Класификация на спортния масаж, същност, особености и методика за провеждане. Съчетаване на апаратен масаж, водни процедури, сауна и класически мануален масаж.
7. Масаж на гръб, шийно-раменна, поясна област и седалище.
8. Масаж на долни, горни крайници, гърди и корем.
9. Предварителен масаж и самомасаж.
10. Общ тренировъчен масаж.
11. Възстановителен масаж и масаж при спортни травми.

ЛИТЕРАТУРА

Спортен масаж – учебник за XII клас по специфична професионална подготовка за спортните училища.