**Самостоятельная работа №3**

**Массажные приемы и техника их выполнения**

**Цель занятия:** контроль и систематизация теоретических знаний.

**Задачи занятия**:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Оценка навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

**Материальное обеспечение:** тексты лекций; учебники и учебные пособия; плакаты.

**Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:**

1. Определение понятия «Массаж».

2. Поглаживание: общая характеристика и особенности. Основные и вспомогательные приемы поглаживания.

3. Физиологическое воздействие поглаживания на организм. Применение поглаживание на различных участках тела в сеансе общего и локального массажа.

4. Техника выполнения поглаживания.

5. Растирание: характеристика и особенности. Основные и вспомогательные приемы.

6. Показания к применению растирания на различных участках тела.

7. Техника выполнения растирания.

8. Разминание: общая характеристика и особенности. Основные и вспомогательные приемы разминания.

9. Применение разминания на различных участках тела в сеансе общего и локального массажа. Физиологическое воздействие разминания на организм. Методические указания.

10 Техника выполнения разминания.

11. Вибрация. Ударные приемы. Основные и вспомогательные приемы.

12. Применение на различных участках тела. Техника выполнения вибрации и ударных приемов.

**Темы для реферативного доклада:**

1. Краткая история развития массажа. Школы массажа. Их особенности.

2. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, мышцы, связочный аппарат и суставы, кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ.

3. Характеристика разновидностей массажа (гигиенического, косметического, классического и спортивного).