

Задание для группы Ф-3. Врачебный контроль.

18 мая 2020 года

Тема: «Массаж как восстановительное средство».

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. Понятие массажа. Значение и физиологическое действие на организм (перечислить по каждой системе: дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д., привести примеры).
2. Гигиенические требования к массажу:
 - Кабинет, оборудование (с.81), условия проведения массажа.
 - Направления массажных приёмов (с.56, рисунок зарисовать).
 - Требования к массажисту и массируемому.
 - Показания и противопоказания к массажу (перечислить с.94).

Задания выполняем ПИСЬМЕННО в ТЕТРАДИ, высылаем фото.

Выполненные работы высылать в сети ВК до 22 мая в сети ВК

<https://vk.com/malyshkaksyu>