



**СПОРТНО УЧИЛИЩЕ ГР.САНДАНСКИ**  
2800 гр.Сандански, ул."Надежда"№15, тел.и факс: 0746/90466  
E-mail:su\_sandanski@abv.bg

УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР:

/НИКОЛАЙ МАРКОВ/



### КОНСПЕКТ

за провеждане на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение по „СПОРТЕН МАСАЖ“ – СПП, за XII клас на учебната 2023 – 2024 година.

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

#### Препоръчителна литература:

- Ръководство по Специфична професионална подготовка в спортните училища за обучение за IX, X, XII и XIII клас
- Учебник Спортен Масаж