

ЦИЉЕВИ НАСТАВНИХ ЈЕДИНИЦА ПРЕДМЕТА „ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ“

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
1. НЕДЕЉА	<p>Дефиниција. Предмет и значај изучавања. Методе рада. Клиничка примена масаже. Технике масаже. Везе с другим наукама. Место и улога масаже у рехабилитацији. Историјат масаже</p>	Предавање наставна јединица 1	<ul style="list-style-type: none"> • Усвојити појам техника масаже • Директно и индиректно • Уочити сличности и разлике између појединих техника масаже • Повезаност масаже са другим наукама • Улога масаже у рехабилитационој медицини. • Усвојити основне историјке податке и разумети њихов значај за практичну примену • Специфичности појединих техника масаже
	<p>Евалуација функција локомоторног апарата. Основни анатомски и функционални подаци-мишићи површни и дубоки, крвни и лимфни судови. Трајање масаже. Дејство масаже</p>	Вежбе	<ul style="list-style-type: none"> • Упознати се са основним техникама масаже • Разликовати апаратурну и безапаратурну масажу • Разликовати класичне и традиционалне технике • Научити услове које треба испунити да би масажа била правилно изведена • Научити услове које треба да испуни масер • Научити услове који треба да буду у просторији за масажу и опрему

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
2. НЕДЕЉА	Индикације и контраиндикације за мануелну масажу Припрема пацијента за масажу Масер Медијум за масажу	<i>Предавања</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Приказати средњи физиолошки положај руке • приказати средњи физиолошки положај ноге • Научити основне хватове • Научити правац изводјенја, јачину притиска и клиничке ефекте сваког хвата • Уочити сличности и разлике међу хватовима • Правилно изабрати медјухватове • Значај медијума који се користе у масажи • Врсте медијума који се користе у масажи
	Основни хватови у мануелној масажи Медјухватови у мануелној масажи Индикације и контраиндикације	<i>вежбе</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Приказати просторију за масажу и услове које треба да испуни • Практично извести основне хватове • Научити индикације за поједине хватове • Научити контраиндикације за поједине хватове • Практично извести медјухватове • Правилан избор медијума за масажу • Димензије стола за масажу

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
3. НЕДЕЉА	<p>Физиолошко дејство масаже на поједине органе и системе: дејство на кожу, на поткожно ткиво, дејство на мишиће, дејство на КВС, дејство на РС, дејство на нервни сиситем</p> <p>Основни појмови из рефлексне масаже</p>	ПРЕДАВАЊА	<ul style="list-style-type: none"> • Научити ефекте масаже на кожу • Научити ефекте масаже на здрав и болестан мишић • Научити ефекте масаже на централни НС, периферни НС, вегетативни НС • Научити ефекте масаже на КВС • Научити ефекте масаже на РС • Периостна масажа-основни принципи изводјенја, дејства, индикациона област • Масажа везива основни принципи изводјенја, дејства, индикациона област • Сегментна масажа основни принципи изводјенја, дејства, индикациона област
	Приказ филма о рефлексној масажи	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> • Научити врсте рефлексне масаже • Научити принципе дејства рефлексне масаже • Овладати техником изводјенја рефлексне масаже

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
4. НЕДЕЉА	<ul style="list-style-type: none"> • Парцијална и општа масажа Масажа трупa • Масажа естремитета • Масажа лица 	ПРЕДАВАЊА	<ul style="list-style-type: none"> • Научити механизам дејства и опште ефекте мануелене масаже • Научити врсте масаже према намени • Научити врсте масаже према величини третиране регије
	<p>Парцијална и тотална масажа општа масажа</p> <p>Правила изводјенја, индикације и контраиндикације, трајанје</p>	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> • Овладати техником изводјенја масаже трупa • Овладати техником изводјенја масаже естремитета • Овладати техником изводјенја масаже лица • Научити редослед изводјенја масаже • Вежбе са мануелним отпором

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
5. НЕДЕЉА	Туина масажа Шијаца масажа	ПРЕДАВАЊА	<ul style="list-style-type: none"> • Научити ефекте туина масаже на организам • Научити технике туина масаже • Научити индикације за туина масажу • Уочити разлике у односу на класичне технике масаже • Научити ефекте шијаца масаже на организам • Научити технике шијаца масаже • Научити индикације за шијаца масажу • Приказати положаје за изводјенје шијаца масаже-седећи, лежећи потрбушни, лежећи на ледјима • Уочити разлике шијаца у односу на класичне технике масаже
	Апаратурна масажа	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> • Научити ефекте пнеумомасаже • Апарат за пнеумомасажу • Научити ефекте вибромасаже • Апарат за вибромасажу • Научити ефекте хидромасаже • Апарат за пнеумомасажу

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
6. НЕДЕЉА	Спортска масажа Припремна и релаксирајућа масажа Самомасажа	ПРЕДАВАЊА И КЛИНИЧКИ ПРОБЛЕМИ	<ul style="list-style-type: none"> • Специфичности спортиста-анатомске, физиолошке и њихов значај за масажу • Услови за самомасажу • Технике примене самомасаже • Правила изводјенја самомасаже •
	• Масажа у спорту за поједине спортске дисциплине: борилачке вештине, спортови на води, масажа код спортских игара, зимски спортови, механизовани спортови	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> • самомасажа ногу • самомасажа трбуха • самомасажа груди • самомасажа ледја и бокова • самомасажа врата и рамена • самомасажа леве и десне руке • масажа борилачких спортова • масажа пливача и ватерполиста • масажа скијаша • масажа бициклиста

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
7. НЕДЕЉА	• Трудноћа и масажа	ПРЕДАВАЊА	<ul style="list-style-type: none"> • специфичности трудноће и проблеми који прате физиолошку и патолошку трудноћу • могућности техника масаже у трудноћи • избор техника масаже у трудноћи
	• Мануелна лимфна дренажа и њене специфичности принципи изводјенја МЛД, индикације за МЛД, контраиндикације, правила за изводјенје, технике примене	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> • научити хватове код МЛД • дефинисати притисак при изводјенју МЛД • дефинисати правац изводјенја МЛД • научити ефекте МЛД • научити врсте отока по Фолдеру • научити услове који треба да буду испунјени да би МЛД имала ефекта