

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский институт защиты предпринимателя»  
(РИЗП)

---



Утверждаю  
Ректор РИЗП

К.Ю.Н., доц., Паршина А.А.  
30 июня 2017 г.

Рассмотрено  
на Ученом совете РИЗП  
протокол №11 от  
30 июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Оздоровительная физическая культура  
и основы гигиенического массажа**

(наименование дисциплины (модуля))

Код и наименование направления  
подготовки

44.03.01 Педагогическое  
образование

Направленность (профиль)

Дошкольное образование  
(наименование направленности)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Ростов-на-Дону  
2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015г. № 1426.

Рабочая программа разработана для студентов 2017 года набора на 2017/2018 учебный год.

Автор(ы):

д.п.н. Старикова О.Г.

(инициалы, фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

Рекомендована кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин

протокол № 9 от 11.05.2017 г.

Заведующий кафедрой

/ Гайломазова Е.С./

(подпись, фамилия, инициалы)

Рабочая программа переутверждена для студентов 2017, 2018 годов набора на 2018/2019 учебный год с учетом обновлений раздела (ов)



Ректор института

А.А. Паршина

2018 г.

Рабочая программа переутверждена для студентов 2017, 2018 годов набора на 2019/2020 учебный год с учетом обновлений раздела (ов)



Ректор института

А.А. Паршина

«24» 06 2019 г.

Рабочая программа переутверждена для студентов 2017, 2018 годов набора на 2020/2021 учебный год с учетом обновлений раздела (ов)



Ректор института

А.А. Паршина

«25» 11 юн 2020 г.

## Цели и задачи дисциплины:

**Целями** освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа» является формирование у обучающихся систематизированных знаний, умений и навыков в области оздоровительной физической культуры и массажа, умения использовать основы гигиенического массажа и самомассажа для профилактики различных заболеваний.

**Задачами** изучения дисциплины «Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа» являются:

- приобретение знаний о массаже, его видах и самомассаже;
- формирование практических умений и навыков выполнять массажные процедуры;
- формирование умения самостоятельно применять полученные знания и умения на практике;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции		планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (знания и (или) умения и (или) навыки и (или) опыт деятельности, формируемые данной компетенцией)
индекс	формулировка	
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы оздоровительной физической культуры и гигиенического массажа, показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой;</li> <li>- анатомио-физиологические основы воздействия физических упражнений и массажа на организм;</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенный опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</li> </ul>
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- программы по здоровьесбережению;</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия с учетом возраста, пола занимающихся, патологических изменений в организме.</li> <li>- использовать разработанные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья;</li> </ul>

		<u>Владеть:</u> - методикой составления программ по здоровьесбережению.
ПК-6	готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса	<u>Знать:</u> - важнейшие методы проведения педагогического и медико-биологического контроля в оздоровительной физической культуре. <u>Уметь:</u> - применять комплекс методов и средств оздоровительной физической культуры, для формирования у обучающихся представлений и потребностей в здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, контроля за состоянием здоровья организма. <u>Владеть:</u> - приемами ручного массажа и использовать их в гигиеническом массаже и самомассаже.

## Раздел 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа» относится к вариативной части дисциплин по выбору (Б1.В.ДВ.9.1).

Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа изучается на втором курсе в 4 семестре и на третьем курсе в 6 семестре студентами заочной формы обучения.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания и умения обучающегося, приобретенные в результате освоения следующих предшествующих дисциплин: «Дошкольная педагогика и психология», «Психология», «Педагогика».

Теоретические знания и практические умения, полученные при изучении данной дисциплины, используются в курсах «Теории и технологии физического воспитания», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

## Раздел 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины «Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа» составляет 5 зачетных единицы или 180 часов.

Основной единицей трудоемкости является зачетная единица (з.е.), равная 36 часам учебного времени.

Форма обучения	Очная	Заочная
Срок обучения	4 года	5 лет
Общий объем час по УП	180	180
Всего аудиторных занятий, час, в том числе:	64	12

- лекции	32	6
- семинарские занятия	32	6
- практические занятия		
- лабораторные занятия		
<i>Самостоятельная работа, час.</i>	116	168
подготовка занятия семинарского типа	64	64
конспектирование первоисточников и другой учебной литературы, проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе	32	40
самостоятельное изучение вопросов по теме	20	62
выполнение курсовых проектов (работ)	-	-
<i>подготовка к промежуточной аттестации</i>	-	2
Зачеты, по семестрам,	4с.	6с.
Экзамены, по семестрам	-	-

**Раздел 4. Содержание дисциплины (модуля) Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Формируемые компетенции	Названия модулей и тем	Трудоемкость по видам учебной работы					
		Общая трудоемкость	Контактная работа				Самостоятельная работа
			лекции	семинарские	практические	лабораторные работы	
ОК-8 ПК-1 ПК-6	<b>Тема 1. Основы оздоровительной физической культуры</b>						
	Очная форма обучения	90	16	16		58	
	Заочная форма обучения	90	3	3		84	
ОК-8 ПК-1 ПК-6	<b>Тема 2. Основы гигиенического массажа.</b>						
	Очная форма обучения	90	16	16		58	
	Заочная форма обучения	88	3	3		82	
	<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>						
	<i>Очная форма обучения</i>	-				-	
	<i>Заочная форма обучения</i>	2				2	

**Содержание дисциплины**  
**«Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа»**

**Тема 1. Основы оздоровительной физической культуры**

Общее представление об оздоровительной физической культуре

Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры

Организационно-методические и гигиенические основы оздоровительной физической культуры Общие подходы к развитию физических качеств

Краткая характеристика тренировочных программ различной направленности

Внетренировочные факторы в системе оздоровительной физической культуры

Особенности форм организации оздоровительной физической культуры для различных возрастных групп

Лечебная физическая культура студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля в оздоровительной физической культуре

Самоконтроль в оздоровительной физической культуре

**Тема 2. Основы гигиенического массажа.**

Краткая история возникновения и развития массажа.

Гигиенические основы массажа.

Особенности гигиенического массажа ребенку дошкольного возраста.

Приемы ручного массажа, методика гигиенического массажа, показания и противопоказания к проведению массажа.

**Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (Приложение №1)**

**Раздел 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

– Учебно-методические указания по организации самостоятельной работы студентов и проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю) Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа.

**Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа»**

**7.1. Основная литература:**

1. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. – М.: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.

#### 7.2.Дополнительная литература:

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – М., 2014
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж :-М; ФиС, 2011.
3. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - 978-985-06-1979-2. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214> (дата обращения 05.05.2015).
4. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. - Москва : Советский спорт, 2008. - 206 с.
5. Морозова Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – М.: Флинта, 2014. -110 с.
6. Мякинченко, Е. Б. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. - Москва : СпортАкадемПресс, 2001. - 67 с.Русинова З. В. Как сделать массаж дошколенку? «Сказочные» комплексы. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009. - 144 с.
7. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие / Г. Г. Саноян. -Москва : Физическая культура, 2007. - 288 с.
8. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: монография / М. Ю. Стожарова, Н. В. Полтавцева, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. – М.: Флинта, 2011. – 262 с.
9. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Высшая школа, 2015. — 288 с.

\* Библиотека РИЗП.

\*\* ЭБС «КнигаФонд».

#### Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система «КнигаФонд».  
<http://www.knigafund.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Интегральный каталог образовательных Интернет-ресурсов, электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования, ресурсы



## **Раздел 9. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа**

Освоение дисциплины (модуля) основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки. Показатели компетенций «Знать» формируются преимущественно на основе лекционного материала и частично в результате выполнения заданий на самостоятельную работу.

Показатели компетенций «Уметь» и «Владеть» формируются в результате выполнения практических заданий и в результате выполнения заданий на самостоятельную работу.

К самостоятельной работе студентов относится: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации.

## **Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Лицензионное программное обеспечение:

Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис2013, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол User Gade. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8. 1с: Предприятие 8. 1с:Бухгалтерия 8.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.
2. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант».

## **Раздел 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для материально-технического обеспечения дисциплины Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа используются специальные помещения РИЗП, представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения РИЗП укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийное оборудование).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РИЗП.



**Приложение №1**  
**к рабочей программе дисциплины (модуля)**  
**Оздоровительная физическая культура**  
**и основы гигиенического массажа**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Оздоровительная физическая культура  
и основы гигиенического массажа**

(наименование дисциплины (модуля))

Код и наименование направления  
подготовки

44.03.01 Педагогическое  
образование

Направленность (профиль)

Дошкольное образование  
(наименование направленности)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Ростов-на-Дону  
2017 г.

## РАЗДЕЛ 1.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплины (модули), формирующие компетенции в процессе освоения образовательной программы		Этап формирования (семестр) по формам обучения	
		очная	заочная
Индекс	Наименование		
<b>Номер компетенции «ОК-8»</b>	<b>готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</b>		
Б1.Б.4	Физическая культура и спорт	2	1
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	1-6	1-6
Б1.В.ДВ.9.1	Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа	4	6
Б1.В.ДВ.9.2	Физическое воспитание в условиях семьи	4	6
Б3.Д.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	10
<b>Номер компетенции «ПК-1»</b>	<b>готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</b>		
Б1.Б.6	Педагогика	1-3	1-3
Б1.В.ОД.2	Теории и технологии познавательного развития детей дошкольного возраста	4	3
Б1.В.ОД.4	Теории и технологии социально-коммуникативного и речевого развития детей	5, 6	6, 7
Б1.В.ОД.7	Проектирование и моделирование образовательного пространства в ДОО	5	5
Б1.В.ОД.8	Практикум по ознакомлению детей с книжной культурой, детской литературой и выразительному чтению	3	5
Б1.В.ДВ.1.1	Нормативно-правовое обеспечение образования	1	4
Б1.В.ДВ.1.2	Правовые основы защиты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	1	4
Б1.В.ДВ.9.1	Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа	4	6
Б1.В.ДВ.9.2	Физическое воспитание в условиях семьи	4	6
Б1.В.ДВ.10.1	Возрастная анатомия физиология и гигиена	5	5
Б1.В.ДВ.10.2	Гигиеническое обеспечение жизнедеятельности организма	5	5
Б2.П.1	Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)	4	6
Б2.П.2	Производственная практика - педагогическая (педагогическая практика)	6	8
Б2.П.3	Преддипломная практика (практика по	8	10

	получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)		
Б3.Д.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	10
<b>Номер компетенции «ПК-6»</b>	<b>готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса</b>		
Б1.Б.14	Этнопедagogика и педагогика межнационального общения	1, 2	1, 2
Б1.В.ОД.11	Тренинг педагогического общения	7	7
Б1.В.ДВ.2.1	Сотрудничество ДОО и семьи	3	5
Б1.В.ДВ.2.2	Взаимодействие с родителями и сотрудниками ОО	3	5
Б1.В.ДВ.9.1	Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа	4	6
Б1.В.ДВ.9.2	Физическое воспитание в условиях семьи	4	6
Б2.У.1	Учебная практика - ознакомительная (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных и навыков научно-исследовательской деятельности)	2	4
Б2.У.2	Учебная практика - по профилю "Дошкольное образование" (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных и навыков научно-исследовательской деятельности)	2	4
Б2.П.1	Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)	4	6
Б2.П.2	Производственная практика - педагогическая (педагогическая практика)	6	8
Б2.П.3	Преддипломная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)	8	10
Б3.Д.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	10

### 1.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Номер компетенции	Показатели оценивания компетенций (знания и (или) умения и (или) навыки и (или) опыт деятельности, формируемые данной компетенцией)	Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования		
		1-й уровень «УЗНАВАНИЕ»	2-й уровень «ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ»	3-й уровень «ПРИМЕНЕНИЕ»
ОК-8	<u>Знать:</u> - основы оздоровительной физической	+	+	+

11

	<p>культуры и гигиенического массажа, показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой;</p> <p>- анатомо-физиологические основы воздействия физических упражнений и массажа на организм;</p> <p><u>Уметь:</u></p> <p>- использовать приобретенный опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><u>Владеть:</u></p> <p>- навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</p>			
ПК-1	<p><u>Знать:</u></p> <p>- программы по здоровьесбережению;</p> <p><u>Уметь:</u></p> <p>- планировать занятия с учетом возраста, пола занимающихся, патологических изменений в организме.</p> <p>- использовать разработанные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья;</p> <p><u>Владеть:</u></p> <p>- методикой составления программ по здоровьесбережению.</p>	+	+	+
ПК-6	<p><u>Знать:</u></p> <p>- важнейшие методы проведения педагогического и медико-биологического контроля в оздоровительной физической культуре.</p> <p><u>Уметь:</u></p> <p>- применять комплекс методов и средств оздоровительной физической культуры, для формирования у обучающихся представлений и потребностей в здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, контроля за состоянием здоровья организма.</p> <p><u>Владеть:</u></p> <p>- приемами ручного массажа и использовать их в гигиеническом массаже и самомассаже.</p>	+	+	+

### 1.3. Шкала оценивания компетенций

Результат зачета	Критерии оценивания компетенций
не зачтено	Студент не знает значительной части программного материала(менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не подтверждает

	освоение компетенций
зачтено	Студент показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне.
	Студент показывает твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение компетенций
	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, подтверждает полное освоение компетенций

## РАЗДЕЛ 2.

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

### 1. Типовые контрольные задания и иные материалы – ОК-8

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:**

1. Сущность феномена здоровье.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Психологические основы здоровья
4. Биологические основы оздоровительной физической культуры
5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
6. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности
7. Системы и методы оздоровления организма
7. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.
8. Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела.
9. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система.

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:**

1. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

2. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
3. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
4. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
5. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.
6. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:**

1. Расскажите об истории возникновения и развития массажа.
2. Какие виды массажа вам известны?
3. Каковы требования к помещению для проведения массажа?
4. Каковы требования к массируемому и массажисту?
5. Назовите показания и противопоказания для оздоровительного массажа?
6. Каков механизм действия массажа на кожу?
7. Каков механизм действия массажа на мышечную систему?
8. Каков механизм действия массажа на систему органов кровообращения?
9. Каков механизм действия массажа на нервную систему?

## **2. Типовые контрольные задания и иные материалы – ПК-1**

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:**

1. Какие приемы массажа вы знаете?
2. Что такое поглаживание? Каково его физиологическое воздействие на организм?
3. Что такое выжимание? Каково его физиологическое воздействие на организм?
4. Что такое растирание? Каково его физиологическое воздействие на организм?
5. Что такое разминание? Каково его физиологическое воздействие на организм?
6. Что такое вибрация? Каково его физиологическое воздействие на организм?

**Тематика презентаций.**

1. Аппаратный массаж. Вакуумный массаж.
2. ЛФК и массаж при пневмонии.
3. ЛФК и массаж при бронхитах.
4. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
5. ЛФК и массаж при травмах позвоночника.
6. ЛФК и массаж при травмах верхних конечностей.
7. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. ЛФК и массаж при И.Б.С.
9. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
10. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
11. Медицинские группы учащихся для занятий физическим воспитанием.
12. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. ЛФК и массаж при контрактурах.
14. Контрактура (определение, виды).
15. ЛФК и массаж при остром нарушении мозгового кровообращения.
16. ЛФК и массаж при остеохондрозах.
17. Постуральные упражнения.
18. ЛФК и массаж, физическое воспитание школьников, болеющих ревматизмом.
19. ЛФК и массаж при врожденных пороках сердца.
20. ЛФК и массаж при артритах.
21. ЛФК и массаж при артрозах.
22. ЛФК и массаж при травмах суставов.
23. ЛФК и массаж при ожирении детей школьного возраста.

24. ЛФК и массаж при вялых параличах.
25. ЛФК и массаж при спастических параличах.
26. ЛФК и массаж при травмах головного мозга.
27. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей.
28. Характеристика нарушений осанки.
29. ЛФК и массаж при измененном грудном кифозе.
30. ЛФК и массаж при измененном лордозе.
31. ЛФК и массаж особенности методики ЛФК и массажа при сколиозе.
32. Характеристика корригирующей гимнастики.
33. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
34. ЛФК и массаж при травмах грудной клетки.
35. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:**

1. Назовите приборы, с помощью которых можно проводить аппаратный массаж.
2. Расскажите о методике и технике проведения самомассажа с помощью механического массажера-дорожки.
3. Как проводится гидромассаж?
4. Что такое биологически активная точка, рефлексогенная зона?
5. Каковы способы нахождения точек?
6. Назовите правила манипуляции по активным точкам.
7. Как выполняют массаж и самомассаж в условиях бани?
8. Какова концепция системы Шиатсу?

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:**

1. Составить словарь основных понятий по ЛФК и массажу; 2. Подготовить доклад тему: Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и лечебная физкультура. Трудовая терапия.
2. Подготовить материал: Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.
3. Подготовить реферат: Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Подготовить реферат и презентацию: Особенности ЛФК при различных заболеваниях.
5. Подготовить реферат и презентацию на темы: Массаж в Древней Индии, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Восточный массаж.
6. Подготовить реферат и презентацию: Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
7. Подготовить реферат на тему: Показания и противопоказания к лечебному массажу.
8. Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди).
9. Массаж различных частей тела (лица, головы, спины, верхних и нижних конечностей, живота, груди).
10. Массаж при различных заболеваниях.

**3. Типовые контрольные задания и иные материалы – ПК-6**

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний:**

1. Лечебная физкультура — это:
  1. лечебный метод
  2. медицинская специальность



3. научная дисциплина
  4. составная часть реабилитационного процесса
2. Понятие лечебной физической культуры соответствует термин:
    1. физическая реабилитация
    2. кинезотерапия
    3. рефлексотерапия
    4. механотерапия
3. При назначении ЛФК врач обязан:
    1. определить диагноз
    2. уточнить лечебные задачи
    3. подобрать средства медикаментозного лечения
    4. провести исследования функционального состояния и физической подготовленности больного
    5. провести дополнительные исследования
4. В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется в:
    1. лечебной физкультуре
    2. утренней гимнастики
    3. лечебной гимнастики
    4. элементов спортивных упражнений
    5. игр
5. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:
    1. вводного
    2. основного
    3. заключительного
    4. тренирующего
    5. щадящего
7. Возможны следующие двигательные режимы:
    1. постельный
    2. палатный
    3. свободный
    4. щадящий
    5. переходный
7. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:
    1. упражнения для мелких мышечных групп
    2. упражнения для средних мышечных групп
    3. упражнения для крупных мышечных групп
    4. упражнения для тренировки функции равновесия
    5. упражнения на координацию
8. К двигательным режимам в санатории относятся:
    1. падающий и падающе-тренирующий
    2. постельный
    3. тренирующий
    4. палатный
    5. свободный
9. К формам лечебной физкультуры на щадящем двигательном режиме относятся:
    1. лечебная гимнастика
    2. дозированная ходьба

3. малоподвижные игры
4. бег «трусцой»
5. тренировка на велотренажере

10. Пассивными называют упражнения, выполняемые:

1. с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного
2. с помощью инструктора без усилия больного
3. с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного
4. самим больным с помощью здоровой руки или ноги
5. на велотренажере

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки умений:**

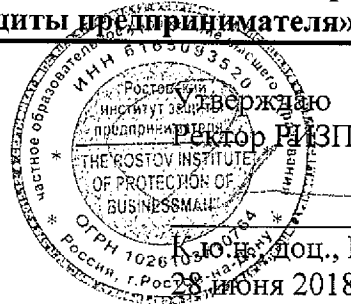
1. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и лечебная физкультура.
2. Трудовая терапия.
3. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК. 5. Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.
6. Системы и методы массажа.
7. Техника выполнения приемов массажа.
8. Последовательность приемов массажа и массируемых участков тела.
9. Использование мазей, гелей, кремов в тренировке и соревнованиях.
10. Разновидности и техника выполнения рефлекторно-сегментарного массажа.
11. Лечебное и профилактическое действие физических упражнений в занятиях со школьниками, относящимися к специальной медицинской группе.
12. Пульсометрия в лечебной физкультуре.
13. Измерение артериального давления (границы нормы).
14. Основные приемы классического массажа.
15. Понятие о сегментарном массаже.
16. Виды массажа.
17. Поглаживание (приемы, техника).
18. Растирание (приемы, техника).
19. Разминание (приемы, техника).
20. Ударные приемы (приемы, техника).
21. Вибрация (приемы, техника).
22. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.

**Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки навыков:**

Выполнить практически по одному заданию из каждого блока:

1. Массажные приемы: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрацию.
2. Массаж отдельных частей тела: волосистой части головы, лица, области шеи, верхней конечности, нижней конечности, спины и поясничной области, груди, живота.
3. Самомассаж: области шеи, верхней конечности, нижней конечности, спины и поясничной области, груди, живота.
4. Точечный массаж при общем физическом утомлении при снижении работоспособности, при стрессах. Точечный массаж стопы, пальцев рук и ушной раковины для восстановления работоспособности организма и профилактики заболеваний.
5. Японский массаж Шиацу при общей усталости, тяжести в голове, бессоннице, для улучшения настроения.

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский институт защиты предпринимателя» (РИЗП)**



Ключко доц., Паршина А.А.  
28 июня 2018 г.

**Обновление основной профессиональной образовательной программы в части  
содержания рабочей программы учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)  
(изменения и дополнения к рабочей программе)  
на 2018/2019 учебный год**

В рабочую программу Оздоровительная физическая культура и основы  
гигиенического массажа

(наименование дисциплины (модуля))

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
(код) наименование направления подготовки)

с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы  
вносятся следующие изменения:

Содержание пункта рабочей программы до обновления	Содержание пункта рабочей программы после обновления
<b>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	<b>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>
<p><b>лицензионное программное обеспечение:</b> Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис 2013, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол UserGade. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8.1с: Предприятие 8.1с: Бухгалтерия 8.</p> <p><b>профессиональные базы данных и информационные справочные системы:</b> 1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. 2. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант».</p>	<p><b>лицензионное программное обеспечение:</b> Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис 2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол UserGade, программа для тестирования студентов MyTestx. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8.1с: Предприятие 8.1с: Бухгалтерия 8.</p> <p><b>профессиональные базы данных и информационные справочные системы:</b> 1. Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». 2. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. 3. Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух».</p>

дополнения:

Обновления вносит

д.ф.н. Гайломазова Е.С.

(подпись) (должность, Ф.И.О педагогического работника)

Рабочая программа переутверждена с учетом обновлений на заседании кафедры  
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины № 11 от 26.06.2018 г.

(наименование кафедры)

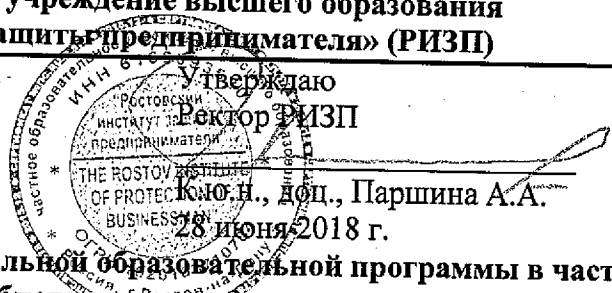
Заведующий кафедрой

Гайломазова Е.С.

(подпись)

(Ф.И.О)

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский институт защиты предпринимателя» (РИЗП)**



**Обновление основной профессиональной образовательной программы в части  
содержания рабочей программы учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)  
(изменения и дополнения к рабочей программе)  
на 2018/2019 учебный год**

В рабочую программу Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа (наименование дисциплины (модуля))

для направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код) наименование направления подготовки)

с учетом заключения договора №146-09/2018 об оказании информационных услуг от 18 сентября 2018 г. по предоставлению доступа к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» вносятся следующие изменения:

Содержание пункта рабочей программы до обновления	Содержание пункта рабочей программы после обновления
<p>Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</p>	<p>Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</p>
<p align="center"><b>7.2. Основная литература:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Высшая школа, 2015. — 288 с.</li> </ol> <p align="center"><b>7.3. Дополнительная литература:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания детей: учебник. / Дедулевич М. Н., Шишкина В. А. — М.: РИПО, 2015. - 328 с.</li> <li>Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание. - М.: Академия, 2000. — 232с.</li> <li>Микляева Н.В. Дошкольная педагогика. Теория воспитания. - М.: Академия, 2013. — 208с.</li> <li>Михайлов Н.Г. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Моск. городской пед. ун-т, 2011. — 132 с.</li> <li>Сергеева В.П. Основы семейного воспитания. - М.: Академия, 2013. — 192с.</li> <li>Филиппова С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. - М.: Академия, 2013. — 192с.</li> </ol> <p>* Библиотека РИЗП. ** ЭБС «КнигаФонд».</p>	<p align="center"><b>7.1. Основная литература:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ложкина Н. И., Любошенко Т. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие : в 2-х ч., Ч. 2 - Омск: Издательство СибГУФК, 2013 Л**</li> <li>Любошенко Т. М., Ложкина Н. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие : в 2-х ч., Ч. 1 - Омск: Издательство СибГУФК, 2012**</li> </ol> <p align="center"><b>7.2. Дополнительная литература:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Трегьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие - Москва: Спорт, 2016**</li> <li>Щанкин А. А. Возрастная анатомия и физиология: тесты - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015**</li> <li>Щанкин А. А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии: учебное пособие - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015**</li> <li>Дедулевич М. Н., Шишкина В. А. Методика физического воспитания детей: учебник - Минск: РИПО, 2015 **</li> <li>Алхасов Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч., Ч. 1 - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015**</li> <li>Алхасов Д. С. Профессиональный модуль. ПМ 1. «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития» : МДК 01.02. «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста» (в</li> </ol>

таблицах и схемах): методическое пособие - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014\*\*  
\* Библиотека РИЗП.  
\*\* ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Обновления вносит

(подпись)

д.ф.н. Гайломазова Е.С.

(должность, Ф.И.О педагогического работника)

Рабочая программа переутверждена с учетом обновлений на заседании кафедры  
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины № 11 от 26.06.2018 г.

(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой

(подпись)

д.ф.н. Гайломазова Е.С.

(Ф.И.О)

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский институт защиты предпринимателя» (РИЗП)**



К.ю.н. доц., Паршина А.А.  
27 июня 2019 г.

**Обновление основной профессиональной образовательной программы в части  
содержания рабочей программы учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)  
(изменения и дополнения к рабочей программе)  
на 2019/2020 учебный год**

В рабочую программу Оздоровительная физическая культура и основы  
гигиенического массажа

(наименование дисциплины (модуля))

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
(код) наименование направления подготовки)

с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы  
вносятся следующие изменения:

Содержание пункта рабочей программы до обновления	Содержание пункта рабочей программы после обновления
<p><i>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</i></p> <p align="center"><b>лицензионное программное обеспечение:</b> Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол User Gade, программа для тестирования студентов MyTestx. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8. 1с: Предприятие 8. 1с:Бухгалтерия 8.</p> <p align="center"><b>профессиональные базы данных и информационные справочные системы:</b> 1.Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». 2.Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. 3.Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух».</p>	<p><i>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</i></p> <p align="center"><b>лицензионное программное обеспечение:</b> Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол User Gade, программа для тестирования студентов MyTestx. 1с: Зарплата и Управление Персоналом 8. 1с: Предприятие 8. 1с: Бухгалтерия 8. Операционная система для рабочих станций Linux Ubuntu x64</p> <p align="center"><b>профессиональные базы данных и информационные справочные системы:</b> 1.Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». 2.Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.</p>

дополнения:

Обновления вносит \_\_\_\_\_ д.ф.н. Гайломазова Е.С.  
(подпись) (должность, Ф.И.О педагогического работника)

Рабочая программа переутверждена с учетом обновлений на заседании кафедры  
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины № 11 от 20.06.2019 г.  
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Гайломазова Е.С.  
(подпись) (Ф.И.О)



Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский институт защиты предпринимателя» (РИЗП)



К.ю.н., доц., Паршина А.А.  
25 июня 2020 г.

**Обновление основной профессиональной образовательной программы в части содержания рабочей программы учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) (изменения и дополнения к рабочей программе) на 2020/2021 учебный год**

В рабочую программу Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа

(наименование дисциплины (модуля))

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

(код) наименование направления подготовки)

с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы вносятся следующие изменения:

Содержание пункта рабочей программы до обновления	Содержание пункта рабочей программы после обновления
<b>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	<b>Раздел 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>
<b>лицензионное программное обеспечение:</b> Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол User Gade, программа для тестирования студентов My Testx, 1c: Зарплата и Управление Персоналом 8.1c: Предприятие 8.1c: Бухгалтерия 8. Операционная система для рабочих станций Linux Ubuntu x64. <b>профессиональные базы данных и информационные справочные системы:</b> Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.	<b>лицензионное программное обеспечение:</b> Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows 10 home, Офис2016, Антивирусная программа Nod 5 academic, Интернет прокси сервер + фаервол User Gade, программа для тестирования студентов My Testx, 1c: Зарплата и Управление Персоналом 8.1c: Предприятие 8.1c: Бухгалтерия 8. Операционная система для рабочих станций Linux Ubuntu x64. <b>профессиональные базы данных и информационные справочные системы:</b> Профессиональная база данных, информационная справочная система «Гарант». Справочная Правовая Система КонсультантПлюс. Бухгалтерская Справочная Система «Система Главбух».

дополнения:

Обновления вносит \_\_\_\_\_

д.ф.н, Гайломазова Е.С.

(подпись) (должность, Ф.И.О педагогического работника)

Рабочая программа переутверждена с учетом обновлений на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины № 10 от 25.05.2020 г.

(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Гайломазова Е.С.

(подпись)

(Ф.И.О)