

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

Рассмотрено и СОГЛАСОВАНО
на заседании кафедры «Гуманитарные и
социально-экономические дисциплины»
протокол № 11 от 26.06.2017 г.

Зав. кафедрой 
Д.ф.н., проф. _____ Гайломазова Е.С.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для организации самостоятельной работы, практических (семинарских)
занятий студентов по дисциплине

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

код и наименование направления подготовки (специальности)	44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль)	Дошкольное образование
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр

Ростов-на-Дону

2017 г.

Учебно-методические указания по организации самостоятельной работы студентов и проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине(модулю) «Оздоровительная физическая культура и основы гигиенического массажа» направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата),

Автор(ы):

© 2017

© ЧОУ ВО «Ростовский институт защиты предпринимателя»

Тема 1. Основы оздоровительной физической культуры

Задания для семинарского занятия

- 1.Общее представление об оздоровительной физической культуре
- 2.Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры
- 3.Организационно-методические и гигиенические основы оздоровительной физической культуры Общие подходы к развитию физических качеств
- 4.Краткая характеристика тренировочных программ различной направленности
- 5.Внетренировочные факторы в системе оздоровительной физической культуры
- 6.Особенности форм организации оздоровительной физической культуры для различных возрастных групп

Задания для самостоятельной работы

- 1.Лечебная физическая культура студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья
- 2.Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля в оздоровительной физической культуре
- 3.Самоконтроль в оздоровительной физической культуре

Тема 2. Основы гигиенического массажа.

Задания для семинарского занятия

- 1.Краткая история возникновения и развития массажа.
- 2.Приемы ручного массажа, методика гигиенического массажа, показания и противопоказания к проведению массажа.

Задания для самостоятельной работы

- 1.Гигиенические основы массажа.
- 2.Особенности гигиенического массажа ребенку дошкольного возраста.