

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
протокол № 1,
от " 31 " августа 2020.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «Центр
профориентационного развития»

А.В. Буланов
Приказ № 116 от " 1 " 09 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА МАССАЖА»

Уровень программ: базовый

Срок реализации программы: 1 год -144ч.;

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 19283

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования

Шварева Елена Вячеславовна

г. Нижний Новгород, 2020 г.

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.4. Рабочая программа	11
1.5. Планируемые результаты.....	14

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Оценочные мероприятия.....	20
2.5. Методические материалы.....	20

Список литературы

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее -273-ФЗ), гл.1, ст.2, п.14

Нормативные основания для разработки программы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1 /2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр профориентационного развития»;
- Устав учреждения.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время огромная популярность массажа. Это замечательное средство оздоровления и повышения работоспособности, восстановления физических и душевных сил человека.

Педагогическая целесообразность программы программа помогает подрастающему поколению подготовиться к жизни, профессиональной деятельности в высокоразвитом информационном обществе и приобрести необходимые знания, практические умения и

навыки по классическому массажу, необходимые им в дальнейшей профессиональной деятельности.

Направленность программы – естественно-научная.

Адресат программы – программа адресована детям от 15 до 17 лет.

Объем и срок освоения программы – 144 часа

Формы обучения – очная

Режим занятий 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Формы организации деятельности: по группам.

Формы и методы работы с учащимися: учебное занятие; групповые занятия.

Формы занятий – лекции, практические занятия, семинары.

Состав группы постоянный.

Виды занятий по программе лекции, практические и семинарские занятия

1.2. Цель и задачи программы

Цель – формирование у учащихся способности к будущему самоопределению в профессиональной деятельности медицинской направленности.

Задачи:

- познакомить учащихся с основными видами и приемами массажа;
- развить профессиональный потенциал каждого обучающегося;
- раскрыть значение массажа в современном салонном бизнесе, спорте и здравоохранении;
- раскрыть цели, задачи и сущность профессии «Специалист по медицинскому массажу»;
- сформировать первоначальные теоретические знания и навыки работы обучающихся в области классического массажа;
- сформировать навыки использования современных техник общеоздоровительного массажа
- формирование практических умений и навыков выполнять массажные процедуры.

1.3. Содержание программы

Учебный план на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1.	<u>Раздел № 1</u> <u>«История</u> <u>массажа»</u> Тема № 1 «Формулировка массажа»	4	4	-	Устный опрос
2.	<u>Раздел № 2 «Этика</u> <u>и деонтология»</u> Тема № 1 «Понятие о медицинской этике» Тема № 2 «Понятие о деонтологии»	4	2 2		Устный опрос
3.	<u>Раздел № 3</u> <u>«Нервная система</u> <u>человека»</u> Тема № 1 «Строение и типы нервной системы»	3	3		Тестирование
4.	<u>Раздел № 4</u> <u>«Показания и</u> <u>противопоказания</u> <u>к массажу»</u> Тема № 1 «Показания к массажу». Тема № 2 «Противопоказания к массажу»	6	2 2	1 1	Тестирование
5.	<u>Раздел № 5</u> <u>«Общие сведения</u> <u>о скелете</u> <u>человека»</u> Тема № 1: «Осевой	4			Устный опрос

	скелет: позвоночный столб, грудная клетка, череп»		4		
6.	<u>Раздел № 6</u> <u>«Воздействие</u> <u>массажа на</u> <u>кровеносную</u> <u>систему, опорно-</u> <u>двигательный</u> <u>аппарат»</u> Тема № 1 «Физиологическое действие массажа на кровеносную систему.» Тема № 2 «Физиологическое действие массажа на опорно- двигательный аппарат»	6	3 3		Устный опрос
7.	<u>Раздел №</u> <u>7«Определение</u> <u>массажа. Виды</u> <u>массажа»</u> Тема № 1: «Виды массажа» Тема № 2 «Лечебный массаж». Тема № 3 «Гигиенический массаж» Тема № 4	25	2 2 2 2	3 3 3 3	Устный опрос

	«Спортивный массаж» Тема № 5 «Косметический массаж»		2	3	
8.	<u>Раздел № 8</u> <u>«Приемы массажа»</u> Тема № 1: «Классификация приемов массажа» Тема № 2. «Прием-растирание» Тема № 3 «Прием – поглаживание» Тема № 4 «Прием разминание, вибрация» Тема № 5 «Физиологическое влияние массажа на организм человека»	20	4 2 2 2 2 1	 5 5 5	Устный опрос
9.	<u>Раздел № 9</u> <u>«Массаж верхних конечностей»</u> . Тема № 1: «Алгоритм проведения массажа верхних конечностей» Тема № «Техника проведения массажа верхних конечностей»	12	2 2	 8	Устный опрос

	«Самомассаж» Тема № 1: «Определение самомассажа» Тема № 2 «Принципы его проведения»		1 1	2	
14.	Раздел № 14 «Классический массаж спины» Тема № 1 «Правила выполнения массажа спины» Тема № 2 «Техника выполнения массажа спины»	20	1 4	15	
	Итого:	144	65	79	

Содержание учебного плана

Раздел 1 «История массажа» 4

Раздел № 1 «История массажа»

Тема № 1 «Формулировка массажа»

Теория: основные понятия и определения в области массажа.

Раздел № 2 «Этика и деонтология»

Тема № 1 «Понятие о медицинской этике»

Тема № 2 «Понятие о деонтологии»

Теория: понятие о субординации. Врачебная тайна.

Раздел № 3 «Нервная система человека»

Тема № 1 «Строение и типы нервной системы»

Теория: понятие о строении цнс и пнс.

Теория: строение головного мозга. Строение спинного мозга

Раздел № 4 «Показания и противопоказания к массажу»

Тема № 1 «Показания к массажу».

Тема № 2 «Противопоказания к массажу»

Теория познакомить с основными показаниями и противопоказаниями к массажу

Практика учить определять показания и противопоказания к массажу

Раздел № 5 «Общие сведения о скелете человека»

Тема № 1 «Осевой скелет: позвоночный столб, грудная клетка, череп»

Тема №2 «Добавочный скелет: добавочный скелет, кости верхних конечностей, кости нижних конечностей»

Теория: строение скелетной системы

Раздел № 6 «Воздействие массажа на кровеносную систему, опорно-двигательный аппарат»

Тема № 1 «Физиологическое действие массажа на кровеносную систему.»

Тема № 2 «Физиологическое действие массажа на опорно-двигательный аппарат»

Теория: действие массажа на функциональное состояние организма.

Раздел № 7. «Виды массажа»

Тема № 1: «Виды массажа»

Тема № 2 «Лечебный массаж». Тема № 3 «Гигиенический массаж»

Тема № 4 «Спортивный массаж»

Тема № 5 «Косметический массаж»

Теория основные виды массажа

Практика показ основных видов массажа

Раздел № 8 «Приемы массажа»

Тема № 1: «Классификация приемов массажа»

Тема № 2. «Прием-растирание»

Тема № 3 «Прием – поглаживание»

Тема № 4 «Прием разминание, вибрация»

Тема № 5 «Физиологическое влияние массажа на организм человека»

Теория основные приемы массажа

Практика показ основных приемов массаж

Раздел № 9 «Массаж верхних конечностей.

Тема № 1: «Алгоритм проведения массажа верхних конечностей»

Тема № «Техника проведения массажа верхних конечностей»

Теория: топографическая анатомия верхних конечностей.

Практика: отработка приемов массажа

Раздел № 10 «Массаж нижних конечностей» .

Тема № 1: «Алгоритм проведения массажа нижних конечностей»

Тема №2 «Техника проведения массажа нижних конечностей

Теория: актуальность в проведении массажа верхних конечностей при хронических заболеваниях (венозная недостаточность).

Практика: отработка приемов массажа

Раздел № 11 «Массаж шейно-воротниковой зоны»

Тема № 1 «Алгоритм проведения массажа шейно-воротниковой зоны»

Тема № 2 «Техника проведения массажа ш. в з.»

Теория : алгоритм проведения массажа швз.

Практика: отработка приемов массажа

Раздел № 12 «Массаж головы лица»

Тема № 1 «Алгоритм проведения массажа головы»

Тема № 2 «Техника проведения массажа головы.»

Теория : алгоритм проведения массажа головы и лица.

Практика: отработка приемов массажа

Раздел № 13 «Самомассаж»

Тема № 1: «Определение самомассажа.

Теория: рекомендации к самомассажу. Схема самомассажа.

Практика: отработка приемов массажа

Раздел № 14 «Классический массаж спины»

Тема № 1 «Правила выполнения массажа спины»

Тема № 2 «Техника выполнения массажа спины»

Теория: последовательность проведения приемов массажа спины.

Практика: отработка приемов массажа

1.4. Рабочая программа

№ занятия	Сроки	Тема занятия Тип/ форма занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Октябрь	<u>Раздел № 1 «История массажа»</u> Тема № 1 «Формулировка массажа»	4 4	Лекционное занятие	Устный опрос
2.	Октябрь	<u>Раздел № 2 «Этика и деонтология»</u> Тема № 1 «Понятие о медицинской этике» Тема № 2 «Понятие о деонтологии»	4 2 2	Лекция	Устный опрос

3.	Октябрь	<u>Раздел № 3</u> <u>«Нервная система человека»</u> Тема № 1 «Строение и типы нервной системы»	3	Лекция	Тестирование
4.	Ноябрь	<u>Раздел № 4 «Показания и противопоказания к массажу»</u> Тема № 1 «Показания к массажу». Тема № 2 «Противопоказания к массажу»	6 3 3	Лекция Практическое занятие	
5.	Ноябрь	<u>Раздел № 5 «Общие сведения о скелете человека»</u> Тема № 1: «Осевой скелет: позвоночный столб, грудная клетка, череп»	4 4	Лекция	
6.	Декабрь	<u>Раздел № 6 «Воздействие массажа на кровеносную систему, опорно-двигательный аппарат»</u> Тема № 1 «Физиологическое действие массажа на кровеносную систему.» Тема № 2 «Физиологическое действие массажа на опорно-двигательный аппарат»	6 3 3	Лекция	
7.	Декабрь Январь	<u>Раздел № 7«Определение массажа. Виды массажа»</u> Тема № 1: «Виды массажа» Тема № 2 «Лечебный	25 5 5	Лекция, практическое занятие	Тестирование

		<p>массаж».</p> <p>Тема № 3 «Гигиенический массаж»</p> <p>Тема № 4 «Спортивный массаж»</p> <p>Тема № 5 «Косметический массаж»</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>		
8.	Февраль	<p><u>Раздел № 8 «Приемы массажа»</u></p> <p>Тема № 1: «Классификация приемов массажа»</p> <p>Тема № 2. «Прием-растирание»</p> <p>Тема № 3 «Прием – поглаживание»</p> <p>Тема № 4 «Прием разминание, вибрация»</p> <p>Тема № 5 «Физиологическое влияние массажа на организм человека»</p>	<p>20</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>1</p>	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
9.	Март	<p><u>Раздел № 9 «Массаж верхних конечностей»</u></p> <p>Тема № 1: «Алгоритм проведения массажа верхних конечностей»</p> <p>Тема № «Техника проведения массажа верхних конечностей»</p>	<p>12</p> <p>2</p> <p>10</p>	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
10.	Март	<p><u>Раздел № 10 «Массаж нижних конечностей».</u></p> <p>Тема № 1: «Алгоритм проведения массажа нижних конечностей»</p> <p>Тема № 2 «Техника</p>	<p>12</p> <p>2</p> <p>10</p>	Лекция, практическое занятие	Устный опрос

		проведения массажа нижних конечностей»			
11.	Апрель	<u>Раздел № 11 «Массаж шейно-воротниковой зоны»</u> Тема № 1 «Алгоритм проведения массажа шейно-воротниковой зоны» Тема № 2 «Техника проведения массажа ш .в з.»	12 2 10	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
12.	Апрель	<u>Раздел № 12 «Массаж головы лица»</u> Тема № 1 «Алгоритм проведения массажа головы» Тема № 2 «Техника проведения массажа головы.»	12 2 10	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
13.	Май	<u>Раздел № 13 «Самомассаж»</u> Тема № 1: «Определение самомассажа» Тема № 2 «Техника его проведения» Тема № 3 « Польза от самомассажа»	4 1 1 2	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
14.	Май	<u>Раздел № 14 «Классический массаж спины»</u> Тема № 1 «Правила выполнения массажа спины» Тема № 2 «Техника выполнения массажа спины»	20 1 19	Лекция, практическое занятие	Тестирование

1.5. Планируемые результаты

В результате прохождения программы учащийся будет знать/уметь:

– будет знать анатомию, физиологию, теорию и методику массажа.

- будет уметь сочетать теорию и практику.
- будет иметь представление о работе массажиста.
- будет стремиться к самосовершенствованию.
- будет обучен пальпаторно определять отдельные мышцы, мышечные группы, связки, сухожилия, места прикрепления сухожилий к костям.
- овладеет понятиями и медицинскими терминами.
- получит навыки и овладеет правильной техникой массажных приемов.
- расширит представления о массажных методиках.
- научится делать и применять полученные знания в профессиональной деятельности.

Результаты развития:

в результате освоения программы у ребенка:

- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;
- будут развиты творческие способности.
- будет владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- будет соотносить свои действия с планируемыми результатами, планировать и регулировать свою деятельность.

Результаты воспитания:

в результате освоения программы у ребенка:

- будет сформирована устойчивая потребность в чем-либо;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будет сформирована активная жизненная позиция;
- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.
- будет уметь соблюдать правила поведения и налаживать гармоничные отношения в творческой группе;
- будет соблюдает этические нормы и правила;
- будет имеет опыт участия в социально значимом труде.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

1. Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель

1-е полугодие	- 16 учебных недель
2-е полугодие	- 20 учебных недель

- начало учебного года - с 15.09.2020 г.

- окончание учебного года - 31.05.2021 г.

Комплектование групп проводится с 1 по 14 сентября 2020 г.

Докомплектование групп объединений осуществляется в течение учебного года при наличии вакантных мест.

2. Сроки проведения школьных каникул:

Сроки проведения школьных каникул:

- зимние с 31.12.2020 г по 10.01.2021 г –10 дней.
- дополнительные каникулы для 1-х классов – с 04.02.2020 по 10.02.2021 – 7 дней
- летние каникулы с 01.06.2020 г — 31.08.2021 г — 92 дня.

Продолжительность занятий 45 минут с перерывом в 10 минут.

Продолжительность одного занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- средние и старшие школьники - 30 минут.

Наполняемость групп до 15 человек, согласно Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1 /2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Промежуточная аттестация обучающихся по итогам первого полугодия проводится с 07 декабря по 26 декабря 2020 г., по итогам второго полугодия- с 19 апреля по 21 мая 2021 г.

Календарь занятий

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	2 полугодие	Образовательный процесс	Итого
1 год	15.09-31.12	16 недель	11.01-31.05	20 недель	36 недель

2.2. Условия реализации программы

Учебный класс, оборудованный:

- массажный стол;
- проектор;
- парты и стулья;
- тематические плакаты.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль и промежуточная аттестация согласно локальному акту учреждения.

2.4 Оценочные материалы

Оценочная система освоения содержания программы – высокий, средний и низкий.

2.5 Методические материалы (Методическое обеспечение)

№	Название раздела, тема	Материаль но-техническое оснащение, дидактико-методическ ий материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы занятий	Формы контроля/ аттестации
1.	<u>Раздел № 1</u> <u>«История массажа»</u> Тема № 1 «Формулировка массажа»	Компьютерная презентация	Словесный, наглядный	Лекционное занятие	Устный опрос
2.	<u>Раздел № 2</u> <u>«Этика и деонтология»</u> Тема № 1 «Понятие о медицинской этике» Тема № 2 «Понятие о деонтологии»	Конспект лекции	Словесный,	Лекция	Устный опрос
3.	<u>Раздел № 3</u> <u>«Нервная система человека»</u> Тема № 1 «Строение и типы нервной системы»	Конспект лекция	Словесный, наглядный	Лекция	Тестирование
4.	<u>Раздел № 4</u> <u>«Показания и</u>	Конспект лекция	Словесный наглядный	Лекция Практическое	

	<p><u>противопоказа</u> <u>ния к массажу»</u></p> <p>Тема № 1 «Показания к массажу».</p> <p>Тема № 2 «Противопоказания к массажу»</p>			занятие	
5.	<p><u>Раздел № 5</u> <u>«Общие сведения о скелете человека»</u></p> <p>Тема № 1: «Осевой скелет: позвоночный столб, грудная клетка, череп»</p>	Конспект лекция	Словесный	Лекция	
6.	<p><u>Раздел № 6</u> <u>«Воздействие массажа на кровеносную систему, опорно-двигательный аппарат»</u></p> <p>Тема № 1 «Физиологическое действие массажа на кровеносную систему.»</p> <p>Тема № 2 «Физиологическое действие</p>	Конспект лекция	Словесный	Лекция	

	массажа на опорно-двигательный аппарат»				
7.	<p><u>Раздел № 7«Определение массажа. Виды массажа»</u></p> <p>Тема № 1: «Виды массажа»</p> <p>Тема № 2 «Лечебный массаж».</p> <p>Тема № 3 «Гигиенический массаж»</p> <p>Тема № 4 «Спортивный массаж»</p> <p>Тема № 5 «Косметический массаж»</p>	Компьютерная презентация	Наглядный	Лекция, практическое занятие	Тестирование
8.	<p><u>Раздел № 8 «Приемы массажа»</u></p> <p>Тема № 1: «Классификация приемов массажа»</p> <p>Тема № 2. «Прием-растирание»</p> <p>Тема № 3 «Прием – поглаживание»</p>	Конспект лекция	Словесный	Лекция, практическое занятие	Устный опрос

	<p>Тема № 4 «Прием разминание, вибрация»</p> <p>Тема № 5 «Физиологическое влияние массажа на организм человека»</p>				
9.	<p><u>Раздел № 9</u> <u>«Массаж верхних конечностей»</u></p> <p>Тема № 1: «Алгоритм проведения массажа верхних конечностей»</p> <p>Тема № «Техника проведения массажа верхних конечностей»</p>	Компьютерная презентация	Наглядный	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
10.	<p><u>Раздел № 10</u> <u>«Массаж нижних конечностей».</u></p> <p>Тема № 1: «Алгоритм проведения массажа нижних конечностей»</p> <p>Тема № 2</p>	Конспект лекция	Наглядный	Лекция, практическое занятие	Устный опрос

	«Техника проведения массажа нижних конечностей»				
11.	<u>Раздел № 11</u> <u>«Массаж шейно-воротниковой зоны»</u> Тема № 1 «Алгоритм проведения массажа шейно-воротниковой зоны» Тема № 2 «Техника проведения массажа ш .в з.»	Конспект лекция	Наглядный	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
12.	<u>Раздел № 12</u> <u>«Массаж головы лица»</u> Тема № 1 «Алгоритм проведения массажа головы» Тема № 2 «Техника проведения массажа головы.»	Конспект лекция	Наглядный	Лекция, практическое занятие	Устный опрос
13.	<u>Раздел № 13</u> <u>«Самомассаж»</u> Тема № 1: «Определение	Конспект лекция	Наглядный	Лекция, практическое занятие	Устный опрос

	самомассажа» Тема № 2 «Техника его проведения» Тема № 3 « Польза от самомассажа»				
14.	<u>Раздел № 14</u> <u>«Классический массаж спины»</u> Тема № 1 «Правила выполнения массажа спины» Тема № 2 «Техника выполнения массажа спины»	Конспект лекция	Словесный	Лекция, практическое занятие	Тестирование

Список литературы

1. Баенбаева Н.Б.- автор программы «Основы медицинских знаний». (Сборник программ элективных курсов. «Биология. 9 класс / сост. И. Ч. Чередниченко. – Волгоград: Учитель, 2007г.)
2. Бакулина И. А. «Формирование ключевых компетенций на уроках биологии», 2010г.

3. Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 160 с.: ил;
4. Зимняя И.А. Статья «Ключевые компетенции – новая парадигма результатов образования». // Интернет-журнал "Эйдос".
5. Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет-журнал "Эйдос".
6. А.Г. Литвак. Психология слепых и слабовидящих: учебное пособие. СПб. Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998
7. Тупоногов Б.К. Дети со зрительными нарушениями: общение с природой. Сб.: Проблемы этического и эстетического воспитания детей с нарушением зрения. М. 2004г.

Приложение №1

Тестирование к разделу «Приемы массажа»

1. Что такое массаж?

- а) метод реабилитации, в основе которого лежит механическое воздействие на ткани и органы больного +
- б) метод реабилитации, в основе которого лежит физическое воздействие на ткани и органы
- в) метод реабилитации, в основе которого лежит природное воздействие на ткани и органы

2. Определите, что вызывают массажные приёмы, воздействуя на лимфо- и кровоток (три верных ответа)?
- а) воздействие на местный лимфоток +
 - б) приток крови к массируемому участку +
 - в) замедление лимфообразования и лимфоотока
 - г) расширение капилляров +
 - д) сужение капилляров
 - е) ухудшение перераспределения крови
3. Что включает массаж при нарушении сосудистого тонуса по гипертоническому типу?
- а) Массаж ШВЗ и затылочной области головы;+
 - б) Приемы мягкие, темп замедленный;
 - в) Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;
 - г) Массаж нижних конечностей.
4. Вспомните, что включает массаж по гипотоническому типу при нарушении сосудистого тонуса?
- а) Массаж ШВЗ и затылочной области головы;
 - б) Приемы мягкие, темп замедленный;
 - в) Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;+
 - г) Массаж нижних конечностей.
5. Выберите, от чего зависит результат воздействия массажа на организм человека?
- а) половой принадлежности массируемого
 - б) продолжительности массажа +
 - в) особенностей жиротложений массируемого
 - г) преобладания процессов возбуждения или торможения в центральной нервной системе
 - д) характера массажных приемов +
6. Определите, в каком виде проявляется гуморальный фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм?
- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов +
 - б) растягивания, смещения, давления, приводящих к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости
7. Что включают приемы растирания?
- а) Спиралевидное;+
 - б) Раздельно-последовательное;
 - в) Валяние.
8. Когда выполняют разминание руки массажисты?
- а) Сдвигают кожу и подлежащие ткани;
 - б) Отжимают мышцы;+
 - в) Скользят по мышцам.
9. На что больше действует разминание?
- а) на кожу;
 - б) на мышцы;+
 - в) на соединительную ткань;
 - г) на надкостницу.
10. Определите, в каком виде проявляется механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм?
- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов
 - б) растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости +
11. Отметьте, в чем выражается тонизирующее действие массажа?
- а) в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ
 - б) в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным,

ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов
в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе +
г) в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна

12. Выберите, чем снимаются болезненные ощущения, которые возникают при выполнении вибрации?

- а) Прекращением массажа;
- б) Глубоким ритмичным растиранием;
- в) Ритмичным поверхностным поглаживанием.+
г) Валяние.+

13. Приемы вибрации следующие (выберите лишнее):

- а) Пунктирование;
- б) Поколачивание;
- в) Штрихование;
- г) Валяние.+
д) Поглаживание.

14. Определите оптимальную температуру в кабинете массажа:

- а) 18-20 градусов;
- б) 20 – 23 градусов;+
в) 16-20 градусов.

15. Сила давления при массаже тем больше, чем:

- а) Больше угол между рукой массажиста и массируемой тканью;+
б) Острее угол между рукой массажиста и массируемой тканью.

16. Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию?

- а) Спиралевидное;
- б) Пиление;+
в) Гребнеобразное;
- г) Зигзагообразное.

Тестирование к разделу «Строение и функции нервной системы»

1. Какие клетки составляют нервную ткань?

- А. Клетки эпителиальной ткани
- Б. Клетки-спутники
- В. Клетки соединительной ткани
- Г. Дендриты
- Д. Чувствительные нейроны
- Е. Двигательные нейроны
- Ж. Вставочные нейроны

2. Из каких частей состоит нейрон?

- А. Тело нейрона с цитоплазмой, ядром, органоидами
- Б. Один аксон
- В. Несколько дендритов
- Г. Несколько аксонов

3. Какую функцию выполняют чувствительные нейроны?

- А. Передают импульсы от мозга к органам
- Б. Передают импульсы от органов в мозг
- В. Передают импульс внутри мозга от одного нейрона к другому
- Г. Опорная и питательная функция внутри мозга

4. Какую функцию выполняют вставочные нейроны?

- А. Питательную
- Б. Проводят импульсы внутри мозга от одного нейрона к другому
- В. Опорную
- Г. Проводят импульсы от мозга к органам

5. Назовите части нервной системы.

- А. Двигательные нейроны
- Б. Чувствительные нейроны
- В. Передний корешок спинномозгового нерва
- Г. Головной мозг

6. Определите, при поражении каких нейронов и частей нервной системы человека возникают следующие нарушения движения:

- А. Нога двигается, но не чувствует боли
- Б. Потеря чувствительности и полный паралич ниже поясницы

7. Найдите соответствие между органом и его функцией.

Орган

1. Спинной мозг
2. Большие полушария
3. Мозжечок
4. Средний мозг
5. Промежуточный мозг
6. Продолговатый мозг
7. Спинномозговые нервы
8. Симпатические нервы
9. Черепномозговые нервы
10. Парасимпатические нервы

Функция

- I. Относится к вегетативной нервной системе
- II. Относится к центральной нервной системе.
- III. Относится к головному мозгу
- IV. Нервы с узлами и состоят только из двигательных нейронов
- V. Относятся к периферической нервной системе
- VI. Выполняют рефлекторную и проводниковую функции
- VII. Наиболее развиты у млекопитающих
- VIII. Материальная основа психической деятельности человека
- IX. Материальная основа мышления, сознания человека
- X. Имеют кору из серого вещества мозга

Ответ на тест «Строение и функции нервной системы»

1-БДЕЖ

2-БВ

3-Б

4-Б

5-Д

6.

А) нарушение чувствительных нейронов

Б) спинной мозг

7.

1) II, VI

2) II, VII

3) III, VII

4) II, VII

5) III, VII

6) III, VII

7) IV, V

8) I, V, VIII

9) V, VIII

10) V, II

Тестирование к разделу» Общие сведения о скелете»

A1

К числу каких костей относятся кости лопатки?

- 1) трубчатых
- 2) коротких
- 3) длинных
- 4) плоских

A2. С помощью чего происходит соединение костей в суставе?

- 1) с помощью мышц
- 2) с помощью связок
- 3) с помощью суставной жидкости
- 4) с помощью сухожилий

A3. Все кости мозговой и лицевой частей черепа соединены неподвижно, за исключением

- 1) скуловой кости
- 2) верхней челюсти
- 3) нижней челюсти
- 4) теменной кости

A4. Что заполняет головки трубчатых костей?

- 1) межклеточное вещество
- 2) губчатое вещество
- 3) суставной хрящ
- 4) компактное вещество

V1. Как называется подвижное соединение костей друг с другом?

V2. Что входит в состав опорно-двигательной системы?

Ответы на тест «Скелет. Строение, состав и соединение костей

A1-4

A2-2

A3-3

A4-2

V1. Сустав

V2. Кости и мышцы тела