**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению домашней контрольной работы ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения по программе подготовки специалистов среднего звена МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж по специальности *49.02.01 Физическая культура (заочная форма обучения)***

**Разработчик: Пархоменко Марина Михайловна,** преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»

* 1. **Общие положения**

С целью овладения видом профессиональной деятельности «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля ПМ. 02 должен освоить МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж».

Результатом освоения МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж» являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию, обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате контроля и оценки по МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж» осуществляется комплексная проверка следующих умений:

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

В результате контроля и оценки по МДК 02.03«Лечебная физическая культура и массаж» осуществляется проверка следующих знаний:

- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

- основные виды и приемы массажа.

Формой текущей аттестации по МДК является домашняя контрольная работа.

Выполнение домашней контрольной работы является одной из основных форм самостоятельной работы обучающихся по усвоению учебной программы профессионального модуля ПМ 02, по проверке качества работы и знаний, умению применять теоретические знания в ходе решения практических задач.

Домашняя контрольная работа оценивается по пятибалльной системе.

* 1. **Методические указания по выполнению домашней контрольной работы**

Домашняя контрольная работа - это самостоятельная работа обучающегося с учебной литературой, заключающаяся в ответах на поставленные вопросы и решении ситуационных задач. Домашняя контрольная работа должна быть выполнена в установленные учебным графиком сроки по соответствующему варианту. Номер варианта домашней контрольной работы обучающийся определяет по первой букве фамилии:

|  |  |
| --- | --- |
| Номер варианта | Первая буква фамилии |
| 1 вариант | А, Д, З, М,Р, Ф, Ш,Я |
| 2 вариант | Б, Е, И, Н, С, Х, Щ |
| 3 вариант | В, Ё, К, О, Т, Ц, Э |
| 4 вариант | Г, Ж, Л, П, У, Ч, Ю |

Работа выполняется аккуратно, грамотно, разборчиво в печатной или рукописной форме. Изложение материала в домашней контрольной работе должно быть четким, по существу поставленных вопросов. Необходимо полностью раскрывать содержание вопроса. При выполнении домашней контрольной работы следует переписать вопрос и дать ответ на него, затем следующий вопрос и ответ.

Восьмой вопрос каждого варианта – «запись специальных упражнений основной части занятия ЛФК при конкретном заболевании», должен быть выполнен по установленной форме. Упражнения должны соответствовать диагнозу и основной части занятия ЛФК; быть записаны с учетом правил применения и сокращения гимнастической терминологии, правил записи общеразвивающих упражнений.

Установленная форма записи упражнений основной части занятия ЛФК:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1 |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |

В конце второй части домашней контрольной работы следует указать использованные источники литературы.

Для подготовки презентации по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть INTERNET, энциклопедии, практические пособия), изучить ее, подготовить презентацию и расположить основные материалы на слайдах в программе PowerPoint. Презентация должна состоять из 10-12 слайдов. Первый слайд должен содержать: Ф.И.О. обучающегося, дисциплину, тему, ФИО преподавателя. Последующие слайды должны включать в себя различные формы представления информации (текст, таблицы, диаграммы, изображения, звук, видео), а также включать анимацию появления объектов на слайде и анимацию смены слайдов. Материал должен быть кратким, доступным, научным и соответствовать теме. Работа может быть представлена в электронном виде или на бумажном носителе.

Содержание реферата должно раскрывать суть заданной темы, а также собственные взгляды на неё; быть логичным и последовательным. Для подготовки реферата по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть INTERNET, энциклопедии, практические пособия), изучить ее, подготовить реферат и распечатать. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет. Титульный лист должен содержать: Ф.И.О. обучающегося, дисциплину, тему, ФИО преподавателя. В реферате в обязательном порядке должны быть представлены следующие разделы: «Введение» (не более 1-1,5 стр., где отражены цели и задачи работы); «Основная часть» (3-5 стр., раскрывает суть заданной темы); «Заключительный раздел» (1-1,5 стр., содержит выводы и/или раскрывает собственные взгляды на заданную тему); «Список используемых источников»; «Приложения» (таблицы, графики, схемы). Реферат может быть представлен в электронном виде или на бумажном носителе.

Требования к оформлению реферата:

- реферат должен быть выполнен с использованием компьютера, шрифт Times New Roman, 14 пт., размеры полей: верхнее и нижнее - 20 мм, левое - 30 мм, правое - 10 мм; абзацный отступ 1,25 см; выравнивание текста по ширине; перенос слов недопустим;

- нумерация листов сквозная, номер листа проставляется арабскими цифрами внизу страницы по центру, на титульном листе номер страницы не проставляется;

- список используемых источников оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства;

- в случае предоставления реферата на бумажном носителе, он должен быть распечатан на одной стороне бумаги формата А4, через полтора интервала.

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**Основные источники:**

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж : учебник для студ. учреждений высш. образования / – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. образования / – 11-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014.

**Дополнительные источники:**

* 1. Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста : практ. пособие / Г. В. Каштанова [и др.] ; под общ. ред. Г. В. Каштановой. – Москва : АРКТИ, 2016.
  2. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И. Н. Макаровой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 304 с.
  3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
  4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.
  5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
  6. Малявин, А. Г. Реабилитация при заболеваниях органов дыхания / А. Г. Малявин, В. А. Епифанов, И. И. Глазкова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 352 с.
  7. Мухина, Н. В. Оценка физического развития и образа жизни студентов на начальном этапе обучения / Н. В. Мухина // Общественное здоровье и здравоохранение. - 2015. - № 3. - С. 5-9.
  8. Полустроев А.В. Якименко С.Н. Оздоровительный массаж Изд. Омский государственный университет им. Достоевского, Омск 2011 г.

**Интернет-ресурсы:**

1. Лечебная физкультура и массаж - http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/1540-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-belaya.html
2. Спортивная медицина и лечебная физкультура - http://www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/oglavlenie.shtml
   1. **Варианты домашней контрольной работы**

**1 вариант**

**Часть 1.** Дать развернутые ответы на следующие вопросы:

1. Характерные особенности всех этапов развития ЛФК в России по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову.
2. Понятие и цель реабилитации. Классификация реабилитации.
3. Осанка, понятие «правильная осанка». Причины нарушения осанки, виды нарушения осанки. Задачи ЛФК при различных нарушениях осанки.
4. Основные задачи физического воспитания и особенности проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах вузов.
   * 1. Влияние массажа на мышцы и связочно-суставной аппарат.
     2. Основные гигиенические требования к проведению массажа (требования к помещению, массажисту, пациенту).
     3. Методика и техника выполнения приема классического массажа поглаживание. Виды поглаживания.
5. Записать 8 специальных упражнений основной части занятия ЛФК по установленной форме при нарушении осанки сутуловатость.

**Часть 2.**

* + - 1. Подготовить презентацию на тему: «Особенности реабилитации спортсменов в ИВС (избранном виде спорта)».
      2. Подготовить реферат: «Термопроцедуры, гидропроцедуры и банный массаж в практике спорта».

**2 вариант**

**Часть 1**. Дать развернутые ответы на следующие вопросы:

1. Реабилитация спортсменов: особенности, этапы, средства.
2. Механизмы формирования компенсаций и нормализации функций (с примерами).
3. Сколиоз, структурные изменения при сколиозе. Степени и типы сколиоза.
4. Критерии комплектования и особенности проведения занятий физической культурой со специальными медицинскими группами в школах.
5. Понятие массажа. Основные показания и противопоказания к применению массажа.
6. Механизмы воздействия приемов классического массажа на ткани. Классификация приемов классического массажа по признаку воздействия на ткани.
7. Методика и техника выполнения приема классического массажа выжимание. Виды выжимания.
8. Записать 8 специальных упражнений основной части занятия ЛФК по установленной форме при левостороннем грудопоясничном сколиозе II степени.

**Часть 2.**

* + - 1. Подготовить презентацию на тему: «Особенности реабилитации спортсменов в ИВС (избранном виде спорта)».
      2. Подготовить реферат на тему: «Аппаратный массаж при травмах и заболеваниях».

**3 вариант**

**Часть 1**. Дать развернутые ответы на следующие вопросы:

1. Механизмы регуляции организма. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений на организм.
2. Классификация гимнастических физических упражнений, применяемых в ЛФК.
3. Функциональные методы исследования позвоночника, применяемые в ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах.
4. Основные задачи физического воспитания и особенности проведения занятий физической культурой со специальными медицинскими группами в школах.
5. Системы массажа. Виды массажа.
6. Механизмы воздействия приемов классического массажа на нервную систему. Классификация приемов классического массажа по признаку воздействия на центральную нервную систему.
7. Методика и техника выполнения приема классического массажа разминание. Виды разминания.
8. Записать 8 специальных упражнений основной части занятия ЛФК по установленной форме при поперечном плоскостопии

**Часть 2.**

1. Подготовить презентацию на тему: «Особенности реабилитации спортсменов в ИВС (избранном виде спорта)».
2. Подготовить реферат на тему: «Особенности применения массажа в спорте» (на примере ИВС).

**4 вариант**

**Часть 1**. Дать развернутые ответы на следующие вопросы:

1. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
2. Формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и двигательные режимы.
3. Средства ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах, противопоказания к применению ЛФК.
4. Критерии комплектования и особенности проведения занятий физической культурой со специальными медицинскими группами в вузах.
5. Формы и методы массажа.
6. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему и работу внутренних органов.
7. Методика и техника выполнения приема классического массажа растирание. Виды растирания.
8. Записать 8 специальных упражнений основной части занятия ЛФК по установленной форме при S-образном грудопоясничном сколиозе I степени

**Часть 2.**

1. Подготовить презентацию на тему: «Особенности реабилитации спортсменов в ИВС (избранном виде спорта)».
2. Подготовить реферат на тему: «Разновидности детского массажа».

**Критерии оценки домашней контрольной работы:**

**«Отлично»** - ответ на поставленные вопросы верный, решение правильное, аккуратное, формулировки грамотные и логичные. Верно выполнены задания обеих частей варианта.

**«Хорошо»** - в ответе прослеживаются неточности, допущена одна ошибка или работа выполнена правильно, но имеется много помарок, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно. Выполнены задания обеих частей варианта.

**«Удовлетворительно»** - ответ на поставленные вопросы неполный, непоследовательный, выполнено не более 2/3 заданий, не выполнены задания обеих частей варианта.

**«Неудовлетворительно»** - выполнено менее 1/3 задания, не выполнены задания обеих частей варианта.

**Критерии оценки по подготовке реферата/презентации:**

**«Отлично»** - при подготовке реферата/презентации использовано несколько источников информации, включающие учебные пособия, материалы прессы, Интернет-ресурсы, нормативно-справочные системы. Работа правильно и аккуратно оформлена с соблюдением всех требований. При подготовке презентации студент использует современные способы подготовки презентации, создание эффективных визуальных средств. Студент проявляет живой интерес к изучаемой теме.

**«Хорошо»** - при подготовке реферата/презентации использовано недостаточное количество источников информации, не соблюдены все требования к оформлению работы.

**«Удовлетворительно»** - реферат/презентация выполнена с использованием только одного источника информации, подготовлена с нарушениями требований к содержанию и оформлению работы.

**«Неудовлетворительно»** - реферат/презентация не подготовлены.