



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

Рассмотрено на заседании  
предметной цикловой комиссии  
профессиональных дисциплин и  
профессиональных модулей  
« 24 » августа 2019 г.  
Протокол № 1  
Председатель предметной  
цикловой комиссии  
 М.А. Саморукова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной работе  
 М.В. Сергеева  
« 24 » августа 2019 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных  
возрастных групп населения**

**по МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж**  
программы подготовки специалистов среднего звена

***по специальности 49.02.01 Физическая культура  
(заочная форма обучения)***

**Разработчик:**

Преподаватель ГБПОУ МО «УОР № 2»  М.М. Пархоменко

**Звенигород, 2019 г.**

## 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.

## 2. Методические указания по выполнению домашней контрольной работы

Контрольная работа - это самостоятельная работа обучающегося с учебной литературой путем ответа на поставленные вопросы и решения ситуационных задач. Контрольная работа должна быть выполнена в установленные учебным графиком сроки по варианту. Номер варианта 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 контрольной работе должно быть четким, по существу поставленных вопросов. Необходимо полностью раскрывать содержание вопроса. В конце контрольной работы следует указать использованную литературу. При выполнении контрольной работы следует переписать вопрос и дать ответ на него, затем следующий вопрос – и ответ.

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 должна быть представлена в электронном виде или на бумажном носителе.

**Содержание реферата должно раскрывать суть заданной темы, а также собственные взгляды на нее; 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., раскрывает собственные взгляды на заданную тему); «Список используемых источников»; «Приложения» (таблицы, графики, схемы).

Требования к оформлению реферата:

- реферат должен быть выполнен с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4, через полтора интервала; 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, на титульном листе номер страницы не проставляется;

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

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **Основные источники:**

1. Лечебная физическая культура : учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. – 11-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с. – Сер. Бакалавриат).
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.
3. Спортивный массаж : учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 576 с. – Сер. Бакалавриат).

### **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, 2006. - 101 с.
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 агенство», 2006. – 598 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б.Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
7. Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В., Душенков П.А. Медицинский массаж / под ред. Сидоренко Ю.А. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2008. – 400 с.
8. Малявин, А. Г. Реабилитация при заболеваниях органов дыхания / А. Г. Малявин, В. А. Епифанов, И. И. Глазкова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 352 с.
9. 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.
10. 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>

### **3. Варианты домашней контрольной работы**

#### **1 вариант**

**Задание 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 в специальных медицинских группах школ и вузов.
5. Влияние массажа на мышцы и связочно-суставной аппарат.
6. Основные гигиенические требования к проведению массажа (требования к помещению, массажисту, пациенту).

7. Методика и техника выполнения приема классического массажа поглаживание.  
Виды поглаживания.

### **Задание 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**

**Задание 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 специальных медицинских групп для занятий физической культурой 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.

### **Задание 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**

**Задание 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. 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.

**Задание 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**

**Задание 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.

**Задание 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.

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

«Удовлетворительно» - ответ на поставленные вопросы неполный, непоследовательный, выполнено не более 1/3 заданий.

«Неудовлетворительно» - выполнено менее 2/3 задания.

**Критерии оценки по подготовке рефератов и презентаций:**

**«Отлично»** - при подготовке работы 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 работы использовано меньшее количество источников информации, чем на оценку «отлично». **Не соблюдены все требования к оформлению работы.**

**«Удовлетворительно»** - работа выполнена с использованием только одного источника информации. **Работа подготовлена с нарушениями требований к содержанию и оформлению работы.**

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