

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ
МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж
специальность *49.02.01. Физическая культура*
квалификация *«Педагог по физической культуре и спорту»*

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 4
27 ноября 2017 г.
Председатель УМС
_____/ Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1
4 сентября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____/ О.Н. Суслопарова

Составитель: Наумова Ольга Викторовна преподаватель ГБПОУ «КОР ПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности физическая культура

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС .

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Требования к содержанию контрольной работы

Требования к оформлению контрольной работы

Задания контрольной работы

Список информационных источников

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности физическая культура

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по МДК 02.03. Лечебная физкультура и массаж.

А именно:

в результате освоения МДК студент должен **уметь:**

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- 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 освоения дисциплины студент должен **знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- 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;

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

1. Требования к содержанию контрольной работы

Для успешного выполнения контрольной работы по МДК 02.03 «Лечебная физкультура и массаж» студентам необходимо знание: основных приемов массажа, последовательности выполнения приемов массажа, техники выполнения приемов массажа, классификации физических упражнений в ЛФК, режимов двигательной активности в ЛФК, методик проведения занятий лечебной гимнастики при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит два вида контрольных заданий, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям:

Задание 1 – Составление комплекса лечебной гимнастики.

Это задание отражает требования к необходимому объему знаний и умений:

- об особенностях организации и проведения лечебной гимнастики при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

Задание 2 – Составление алгоритма массажа.

Данные задания отражают требования к необходимому уровню умений и знаний, необходимых в практической деятельности:

- знание основных видов и приемов массажа;
- умение использовать основные приемы массажа и самомассажа;

Выполнение данного задания предполагает приобретение студентом практических умений использовать основные приемы массажа и самомассажа.

Объем данной части контрольной работы должен составлять 1 страницу.

Проблемные и сложные вопросы, возникающие в процессе изучения курса и выполнения контрольной работы, необходимо решать с преподавателем на консультациях.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке. По ходу их изучения делаются выписки цитат, составляются иллюстрации и таблицы. Не допускается механическое переписывание материала учебников или лекций.

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть не позднее чем за 10 дней до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не зачитывается и возвращается студенту на доработку. В случае, если контрольная работа выполнена не по своему варианту, она не зачитывается и возвращается студенту для ее выполнения в соответствии с вариантом, указанным в таблице.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по

исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по соответствующей дисциплине. Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

Вариант контрольной работы определяется студентом самостоятельно.

2. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу страницы справа. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Объем работы (указать, например, 10-15 страниц машинописного текста формата А-4).

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице дается содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и/ или практических заданий и ответы на них, все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы.

Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

3. Задания контрольной работы

Задание 1. Составить комплекс лечебной гимнастики

- I. Составить комплекс лечебной гимнастики по одной из тем:
 1. Составить комплекс лечебной гимнастики при сколиозе, щадящий режим.
 2. Составить комплекс специальных упражнений при продольном плоскостопии.

3. Составить комплекс лечебной гимнастики при круглой спине, щадящий режим.
4. Составить комплекс лечебной гимнастики при поясничном остеохондрозе, щадящий режим.
5. Составить комплекс лечебной гимнастики при грудном остеохондрозе, щадяще-тренирующий режим.
6. Составить комплекс лечебной гимнастики при шейном остеохондрозе, щадящий режим.
7. Составить комплекс лечебной гимнастики при деформирующем остеоартрозе коленных суставов, свободном режиме.
8. Составить комплекс лечебной гимнастики при постравматическом артрозе, состояние после оперативного лечения, щадяще-тренирующий режим.
9. Составить комплекс лечебной гимнастики при переломе лучевой кости, постиммобилизационный период, свободный режим.
10. Составить комплекс лечебной гимнастики при переломе костей голени, иммобилизационный период, палатный режим.
11. Составить комплекс лечебной гимнастики при переломе бедренной кости, восстановительный период, щадяще-тренировочный режим.
12. Составить комплекс лечебной гимнастики при вывихе плечевого сустава, щадящий режим.
13. Составить комплекс лечебной гимнастики при разрыве ахиллова сухожилия, свободный режим.
14. Составить комплекс лечебной гимнастики при инсульте, палатный режим.
15. Составить комплекс лечебной гимнастики при инсульте, свободный режим.
16. Составить комплекс лечебной гимнастики при инсульте, щадящий режим.
17. Составить комплекс лечебной гимнастики при неврите лицевого нерва, щадящий режим.
18. Составить комплекс лечебной гимнастики при неврите локтевого нерва, щадящий режим.
19. Составить комплекс лечебной гимнастики при пневмонии, свободный режим.
20. Составить комплекс лечебной гимнастики при бронхите свободный режим.

21. Составить комплекс лечебной гимнастики при щадяще-тренирующий режим.
22. Составить комплекс лечебной гимнастики при бронхиальной астме, щадящий режим.
23. Составить комплекс лечебной гимнастики при гастрите, щадящий режим.
24. Составить комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, палатный режим.
25. Составить комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни, свободный режим.
26. Составить комплекс лечебной гимнастики при дискинезии желчевыводящих путей, свободный режим.
27. Составить комплекс лечебной гимнастики при дискинезии кишечника по гипомоторному типу, свободный режим.
28. Составить комплекс лечебной гимнастики при опущении внутренних органов, щадящий режим.
29. Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда постельный режим.
30. Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда, палатный режим.
31. Составить комплекс лечебной гимнастики при инфаркте миокарда щадящий режим.
32. Составить комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни, щадящий режим.
33. Составить комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с пониженным артериальным давлением, щадяще-тренирующий режим.
34. Составить комплекс лечебной гимнастики при нейроциркуляторной дистонии с повышенным артериальным давлением, щадящий режим.
35. Составить комплекс лечебной гимнастики при сахарном диабете, щадящий режим.
36. Составить комплекс лечебной гимнастики при ожирении 2 степени, щадяще-тренирующий режим.
37. Составить комплекс лечебной гимнастики при подагре, свободный режим.
38. Составить комплекс лечебной гимнастики при варикозной болезни, щадящий режим.

Рекомендации по составлению комплекса лечебной гимнастики

Схема занятий лечебной гимнастикой

№ п/п	Исходное положение	Упражнение	Число повторений	Методические указания

Комплекс лечебной гимнастики должен включать 10-12 упражнений.

Задание 2 – Составить алгоритм массажа.

1. Массаж воротниковой зоны.
2. Массаж поперечного пучка трапецевидной мышцы.
3. Массаж поперечного пучка трапецевидной мышцы.
4. Массаж восходящего пучка трапецевидной мышцы.
5. Массаж широчайшей мышцы спины.
6. Массаж длинной мышцы спины.
7. Массаж кисти.
8. Массаж внутренней группы мышц предплечья.
9. Массаж наружной группы мышц предплечья.
10. Массаж локтевого сустава.
11. Массаж двуглавой мышцы плеча.
12. Массаж трехглавой мышцы плеча.
13. Массаж плечевого сустава.
14. Массаж стопы.
15. Массаж голеностопного сустава.
16. Массаж икроножной мышцы.
17. Массаж коленного сустава.
18. Массаж передней группы мышц бедра
19. Массаж внутренней группы мышц бедра.
20. Массаж наружной группы мышц бедра.

4. Список информационных источников

1. Макарова Г.А Спортивная медицина. – М.: Советский спорт. 2003. – 480с.
2. Епифанов В.А Лечебная физическая культура и массаж., М.: 2014
3. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Спб.: Речь, 2007-464 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов. М.: Издательский центр «Академия», 2014.-416 с.

5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Практические задания выполнены в полном объеме
3. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
4. Соответствие ответов поставленным вопросам заданий
5. Системность и логическая последовательность изложения
6. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
7. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
8. Представлен список использованных информационных источников
9. Работа оформлена в соответствии с требованиями

Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:

- **ЗАЧТЕНО** – в освещении заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием, задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена на оценку неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж

**Специальность: физическая
культура**

Группа: ПФКС 4

Студент(ка)
Преподаватель Наумова О.В.

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По МДК 02.03 Лечебная физкультура и массаж

Студента Антонюк М.В

Группы ПФКС 4

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
	0	1	2
1.Работа выполнена по установленному варианту	0	1	2
2.Работа сдана в установленный срок	0	1	2
3.Содержание работы соответствует теме	0	1	2
4.Вопросы раскрыты в полном объеме	0	1	2
5.Правильная последовательность выполнения приемов массажа	0	1	2
6.Работа оформлена правильно	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

0-5 баллов - контрольная работа не зачтена

6-12 баллов - контрольная работа зачтена

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА** (ненужное зачеркнуть)

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____