



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ДИСТАНЦИОННОМ  
ОБУЧЕНИИ**

**ПМ. 02. МДК. 02.02. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
МАССАЖ**

***«Общепрофессиональные дисциплины»  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальности  
49.02.01 Физическая культура***

по программе *углубленной* подготовки  
(гуманитарного профиля)  
для студентов **очной** формы обучения  
(на базе основного общего образования)

**г. Чехов, 2020**

## **Пояснительная записка**

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся при изучении базовой общеобразовательной учебной дисциплины «ПМ. 02. МДК. 02.02. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ» предназначены для студентов ГБПОУ УОР №4.

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой, разработанной на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ПМ. 02. МДК. 02.02. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ согласно Рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и рекомендациям по организации самостоятельной работы студентов.

### **Уважаемый студент!**

Во время реализации самостоятельной работы постоянно контролируйте себя и свою деятельность. Корректируйте работу с учетом получаемых результатов, т. е. осуществляйте и используйте обратную связь ([78945612-@mail.ru](mailto:78945612@mail.ru) Осадовский Валерий Романович).

Виды самостоятельной деятельности студентов:

по овладению знаниями:

1. чтение текста учебника, дополнительной литературы;
2. составление плана;
3. составление таблицы;
4. работа с интернет-ресурсами
5. подготовка сообщений к выступлению на семинаре

### Перечень тем для самостоятельного изучения.

<i>Тема урока</i>	<i>Вид самостоятельной работы</i>	<i>Источник</i>
<b>ПЗ 26</b> Частные методики массажа	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. <i>Инструкцию по выполнению ПЗ смотри на стр.6</i>	
1 Физические упражнения и массаж в педиатрии	Изучение материала по учебнику.	ОИ2 с 114-137
1 Физические упражнения и массаж в педиатрии	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно.	ОИ2 с 114-137
<b>ПЗ 27</b> Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа впри заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. <i>Инструкцию по выполнению ПЗ смотри на стр.8</i>	
<b>ПЗ 28</b> Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа впри заболеваниях органов дыхания	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно <i>Инструкцию по выполнению ПЗ смотри на стр.9</i>	ОИ2 с 517-522

<b>ПЗ 29</b> Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа в при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. <i>Инструкцию по выполнению ПЗ смотри на стр.9</i>	ОИ2 с 517-522
<b>ПЗ 30</b> Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа при заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. <i>Инструкцию по выполнению ПЗ смотри на стр.9</i>	ОИ2 с 165-174
Массаж при заболеваниях ПНС	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно.	ОИ2 с 188-191
Массаж при травмах конечностей	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно.	ОИ2 с 409-418
Массаж при травмах конечностей	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно.	ОИ2 с 277-303
<b>ПЗ 31</b> Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа при профилактике заболеваний	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. <i>Инструкцию по выполнению ПЗ смотри на стр.9</i>	ОИ2 с 277-303
Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в комплексном лечении	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно.	ОИ2 с 418-432

## Рекомендации по выполнению практических работ

### ПЗ 26 Частные методики массажа

Задание. Ознакомиться с материалом, представленным ниже и решить ситуационную задачу.

Лечение положением

Для суставов, нуждающихся в покое необходимо использовать лечение положением, а для близлежащих суставов часто менять положение в течение дня.

Ø При поражении локтевого сустава его необходимо согнуть под углом 90 градусов. Не допускать длительной фиксации руки в разогнутом положении.

Ø При поражении лучезапястного сустава предплечье уложить в положении среднем, между пронацией и супинацией. Кисть должна быть слегка разогнута, ладонь обращена к передней поверхности тела. Плечо отвести в сторону на 25-30 градусов и более и вперед от туловища на 30-40 градусов и уложить руку на подушку.

Во время массажа пальцам и кисти придавать правильное положение. После массажа следует:

1) При поражении пястно-фаланговых суставов подкладывать валик под эти суставы в положении разгибания их при согнутых межфаланговых и разогнутых фалангов суставов.

2) При поражении межфаланговых суставов валик подкладывают так, чтобы пястно-фаланговые суставы оставались свободными, а межфаланговые прилегали к валику в положении разгибания при согнутых концевых фалангах.

3) При склонности к развитию «плавников моржа» (кисть и пальцы отклонены в локтевую сторону), кисть укладывают в шину, отклоненную в лучевую сторону.

Ø При поражении коленного сустава во время массажа и после него ногу укладывают на подушку.

Ø При поражении голеностопного сустава и развитии «конской стопы» стопку поставить под углом 90 градусов к голени.

Ø Для сохранения подвижности в тазобедренном суставе больного несколько раз в день укладывают на спину без подушки, отводят и опускают ногу с постели, ставя ее на пол или на упор.

Артриты - это воспаление сустава. Существуют моноартриты (поражается один сустав) и полиартриты(много суставов). Происходят изменения в суставе, костях, связках-ограничиваются движения или наступает полная неподвижность.

Артрозы - это хронически протекающие заболевания суставов. В суставном хряще появляется сглаженность контуров суставов, атрофия находящихся рядом крупных мышц, уменьшение амплитуды движений. При пальпации:уплотнение тканей, при движениях хруст. Чаще всего наблюдаются патологии в крупных суставах - коленном, тазобедренном, голеностопном. Заболевание встречается у спортсменов, танцоров, водителей.

Методика. Проводится сегментарный массаж.

При поражении суставов верхних конечностей:

1) на уровне Д2-С4 (сверление, прием пилы, перемещение два способа, вилка, сверление большими пальцами, воздействие между остистыми отростками, и т.д.).

При поражении суставов нижней конечности:

2)S4-1 –Д11 (приемы те же).

3)проксимальные отделы конечностей.

4)ниже больного сустава.

5) массаж области сустава

6) воздействие на симметрично здоровые участки конечностей. При массаже обращаем внимание на сухожилия, суставные сумки, сухожильные влагалища.

7)заканчиваются активными и пассивными движениями.

Курс 10-12 процедур через день.

Задача: рассасывающее, обезболивающее действие, восстановить утраченные функции сустава.

Особенности выполнения массажа

1) Пальцы стопы – спиралевидное поверхностное и глубокое поглаживание, спиралевидное растирание 1-м и 2-м пальцами тыльной, подошвенной и боковой сторон. Специальное воздействие на межфаланговые суставы.

3) Голеностопный сустав – круговое непрерывистое обхватывающее и щипцеобразное поглаживание, круговое растирание и штрихование. Особое внимание областям лодыжек, задней поверхности пятки, суставной сумки и ахиллесову сухожилию.

5) массаж коленного сустава как обычно.

7) Тазобедренный сустав – поглаживание, растирание и разминание между седалищным бугром и большим вертелом.

8) Пальцы кисти – 1-м и 2-м пальцами выполняют поглаживание, штрихование и разминание тыльной и ладонной поверхности каждого пальца. Специальное воздействие на межфаланговые и пястно-фаланговые суставы.

10) Лучезапястный сустав – поглаживание и растирание.

Массаж верхних и нижних конечностей проводится как обычно.

Методические указания.

1. Массаж должен уменьшать боль и чувство скованности.

2. В первые 2-3 процедуры нужно стремиться к максимально полному расслаблению мышц. Используют поверхностное растирание и разминание без избирательного воздействия на суставы.

**ПЗ 27 Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Задание. Составить таблицу «Классификация заболеваний сердечно-сосудистой системы». Составить схему проведения лечебного массажа при инфарктах миокарда.

**ПЗ 28 Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа впри заболеваниях органов дыхания**

Задание. Составить таблицу «Классификация заболеваний сердечно-сосудистой системы». Составить схему проведения лечебного массажа при пневмонии.

**ПЗ 29 Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа в при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Задание. Составить таблицу «Классификация заболеваний сердечно-сосудистой системы». Составить схему проведения лечебного массажа при сколиозе.

**ПЗ 30 Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа при заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы**

Задание. Составить таблицу «Классификация заболеваний сердечно-сосудистой системы». Составить схему проведения лечебного массажа при инсультах.

**ПЗ 31 Изучение теоретических аспектов методики лечебного массажа при профилактике заболеваний**

Задание. Составить таблицу/схему в тетради: «Меры профилактики вирусных заболеваний»

## **Критерии оценивания**

«отлично» – выполнено 91% - 100% от общего объема задания;

«хорошо» – выполнено 81% - 90% от общего объема задания;

«удовлетворительно» – выполнено 70 - 80% от общего объема задания;

«неудовлетворительно» – выполнено менее 70% от общего объема задания.

### *Составление конспекта*

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение);

увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли;

выявить «ключевые» мысли (основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста);

определить детализирующую информацию;

лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

## Как конспектировать текст

Выделение главной мысли – одна из основ умственной культуры при работе с текстом.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т.д. Назначение вспомогательной информации - помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии.

Как же следует поступать с информацией каждого из этих видов в процессе конспектирования?

Основную информацию – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т.п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обзорность записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта – наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала,

например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к экзамену.

#### *Способы конспектирования.*

Тезисы – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

Линейно-последовательная запись текста. При конспектировании линейно-последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

Способ «вопросов - ответов». Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов-ответов» – таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа - решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т.п.

Схема с фрагментами – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, — при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

Простая схема – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

Параллельный способ конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики. Учебное пособие для СПО (книга) Налобина А.Н. 2019, Профобразование, Ай Пи Ар Медиа

2. В.А. Епифанов Лечебная физическая культура – учебное пособие, второе издание, 2012

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие (книга) Глазина Т.А., Кабышева М.И.

Каталог образовательных интернет-ресурсов. Форма доступа:

1. <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>
2. <http://www.iprbookshop.ru/85497.html>
3. <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>
4. <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>
5. <http://www.iprbookshop.ru/74267.html>