



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>
Составление методики лечебной физической культуры при заболеваниях пищеварительной системы	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно.	Учебное пособие ОИ с 213-240 с 1. <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> 2. <a href="http://www.iprbookshop.ru/85497.html">http://www.iprbookshop.ru/85497.html</a> 3. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a> 5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74267.html">http://www.iprbookshop.ru/74267.html</a>
Составление методики лечебной физической культуры при нарушениях обмена веществ	Изучение материала по учебнику.	Учебное пособие ОИ с 240-277 1. <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> 2. <a href="http://www.iprbookshop.ru/85497.html">http://www.iprbookshop.ru/85497.html</a> 3. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a> 5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74267.html">http://www.iprbookshop.ru/74267.html</a>
Составление методики лечебной физической культуры при нарушениях обмена веществ	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно.	Учебное пособие ОИ с 240-277 1. <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> 2. <a href="http://www.iprbookshop.ru/85497.html">http://www.iprbookshop.ru/85497.html</a> 3. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a> 5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74267.html">http://www.iprbookshop.ru/74267.html</a>

Составление методики лечебной физической культуры при нарушениях обмена веществ	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. Составить методику ЛФК для людей, страдающих ожирением 3 степени.	Учебное пособие ОИ с 240-277 1. <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> 2. <a href="http://www.iprbookshop.ru/85497.html">http://www.iprbookshop.ru/85497.html</a> 3. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a> 5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74267.html">http://www.iprbookshop.ru/74267.html</a>
Составление методики лечебной физической культуры при хронических заболеваниях	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно	1. <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> 2. <a href="http://www.iprbookshop.ru/85497.html">http://www.iprbookshop.ru/85497.html</a> 3. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a> 5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74267.html">http://www.iprbookshop.ru/74267.html</a>
Составление методики лечебной физической культуры при хронических заболеваниях	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. Составление схемы в тетради «Хронические заболевания»	1. <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> 2. <a href="http://www.iprbookshop.ru/85497.html">http://www.iprbookshop.ru/85497.html</a> 3. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a> 5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74267.html">http://www.iprbookshop.ru/74267.html</a>
ПЗ 44 Практические аспекты методики составления плана занятий по лечебной физической культуре.	Изучение материала по учебнику. Выполнение конспекта в тетради письменно. <i>Инструкцию по выполнению ПЗ смотри на стр.5</i>	Подготовка к зачету ОИ с 8-189 1. <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a> 2. <a href="http://www.iprbookshop.ru/85497.html">http://www.iprbookshop.ru/85497.html</a> 3. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a> 4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a> 5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/74267.html">http://www.iprbookshop.ru/74267.html</a>

## **Рекомендации по выполнению практических работ**

### **ПЗ 44 Практические аспекты методики составления плана занятий по лечебной физической культуре.**

Задание. Ознакомьтесь с теоретическим материалом, представленным ниже и составьте план занятий ЛФК с детьми 7-8 лет, страдающими сколиозом 1 степени.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII вида.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограниченными в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

#### **Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

#### **Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным

- большим и средним
- большим и безымянным
- большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

### **Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

### **Упражнения для формирования правильной осанки № 2**

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)

3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжатие пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

### **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3**

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**



1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2**

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

#### **Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

## **Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.**

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

## **Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.**

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность

этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1<sup>1/2</sup>-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

### **Специальные упражнения для глаз**

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
  2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
  3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
  4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
  5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
  6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
  7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
- И.п. – сидя.
8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
  9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
  10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
- И.п. – стоя.
11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

## **Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.**

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

### **Прогнозируемый результат**

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;

- понятие о правильной осанке;

- название снарядов;

- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;

- перекаты с носка на пятку;

- передачу и переноску предметов;

- лазание и перелазание;

- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

## **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. Елифанов Лечебная физическая культура – учебное пособие, второе издание, 2015

### Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие (книга) Глазина Т.А., Кабышева М.И., 2017

### 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>