

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

**МДК 02.03. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
МАССАЖ
(ЛФК)**

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Овчинникова А.В., преподаватель дисциплины ЛФК МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –
С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

Самостоятельная работа студентов предполагает следующее:

1. Работа с литературой по тематике рефератов

Список предлагаемой литературы для самостоятельной работы:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высших учеб. заведений. С.Н., Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др., М.: Издательский центр «Академия», 2009.
2. Артаманова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.- 389 с.
3. Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б. (и др.) Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / М.: Триада – Х, 2011. 100 с.
4. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
5. Лекции и презентации.

2. Написание реферата

Темы рефератов по дисциплине ЛФК

1. Физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений
2. Особенности проведения занятий ЛФК при артериальной гипертензии
3. Особенности проведения занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания
4. Особенности проведения занятий ЛФК при ожирении
5. Особенности проведения занятий ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах
6. Методика занятий ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
7. Заболевания и травмы центральной и периферической нервной системы.
8. Приемы ЛФК и механизмы лечебного действия массажа на различные системы организма

Рекомендации по составлению рефератов:

- реферат должен соответствовать предлагаемой теме и включать только тот материал, который отражает сущность темы;
- во введении к реферату необходимо обозначить проблему;
- в основной части необходимо раскрыть эту проблему, опираясь исследуемую литературу;
- после цитаты необходимо делать ссылку на автора, например, [№ произведения по списку, стр.];
- изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки;
- в подготовке реферата можно опираться на классические источники, но необходимо использовать также материалы современных изданий не старше 10 лет;
- оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным;
- список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц;
- изложение текста и оформление реферата выполняются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60;
- реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке

или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.);

- текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см;

- выравнивание текста по ширине;

- разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание;

- точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой;

- расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела);

- название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом;

- в тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац;

- перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка;

- все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами. Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3». Номер страницы на титульном листе не проставляется. Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов;

- рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;

- наименование;

- издательство;

- место издания;

- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;

- постановления Правительства;

- нормативные документы;

- статистические материалы;

- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь

заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Объем реферата.

Средний объем реферата - 10 - 12 страниц рукописного (машинописного) текста. При необходимости объем может быть увеличен.

Критерии оценок рефератов учащихся при аттестации.

Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

На «отлично»:

- присутствие всех вышеперечисленных требований;
- знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
- присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;
- умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;
- умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
- наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

На «хорошо»:

- незначительные замечания по оформлению реферата;
- незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

- тема реферата раскрыта недостаточно полно;
- неполный список литературы и источников;
- затруднения в изложении, аргументировании.