**Выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в связи с переводом обучающихся**

**на дистанционную форму обучения с 06.04.2020 г. по 20.04.2020 г.**

**специальность 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)**

**группа 101-М**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ группа/ бригада** | **Наименование ПМ. МДК. ОП** | **Дата проведения практических занятий**  | **Вид работы**  | **Срок представления задания**  | **Ответственный преподаватель по расписанию** |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **23 03****Практические занятия** | Тема 01.2.2. Основные техники и приемы спортивного массажа.Подготовить реферативное сообщение в устной форме в аудио формате на одну из тем:1. Поглаживание. Физиологическое действие, классификация, прием и техника их выполнения.2. Выжимание. Физиологическое действие, приемы и техника их выполнения.3. Растирание. Физиологическое действие, приемы и техника их выполнения.4. Разминание. Физиологическое действие, приемы и техника их выполнения.5. Вибрация. Физиологическое действие, приемы и техника их выполнения.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Учебное пособие «МДК.01.02 Спортивный массаж. Демиденко Е.А.». Стр.9-17 | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 24.03.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **24/ 03****Практические занятия** | Тема 01.2.3. Спортивный массаж по областям.Подготовить реферативное сообщение в устной форме в аудио формате на тему:«Техника выполнения общего массажа в спортивной практике»Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Учебное пособие «МДК.01.02 Спортивный массаж. Демиденко Е.А.». Стр.18-19 | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 25.03.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **25/ 03****Практические занятия** | Тема 01.2.4. Особенности массажа в различных видах спорта.Тема 01.2.5. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях.Тема 01.2.6 Самомассаж как средства повышения функциональных возможностей организма.Подготовить реферативное сообщение в устной форме или аудио формате:1. Спортивный массаж в художественной гимнастике
2. Спортивный массаж в хоккее.
3. Спортивный массаж в большом теннисе.
4. Спортивный массаж в волейболе.
5. Спортивный массаж в баскетболе.
6. Спортивный массаж в лыжном спорте.
7. Спортивный массаж в гандболе.
8. Спортивный массаж в плаванье.
9. Массаж при вывихах.
10. Массаж при ушибах.
11. Самомассаж шеи, волосистой части головы, лица.
12. Самомассаж верхней конечности.
13. Самомассаж туловища.
14. Самомассаж нижней конечности.

Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Учебное пособие «МДК.01.02 Спортивный массаж. Демиденко Е.А.». Стр.20-42 | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 26.03.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **27 03****Практические занятия** | Тема 01.2.2. Основные техники и приемы спортивного массажа.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1. Выжимание, физиологическое действие и техника выполнения, перечислить приемы выжимания.
2. Разминание. Физиологическое действие. Перечислить приемы и описать технику выполнения каждого приема.

Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Учебное пособие «МДК.01.02 Спортивный массаж. Демиденко Е.А.». Стр.9-17 | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 28.03.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **28/ 03****Практические занятия** | Тема 01.2.3. Спортивный массаж по областям.Ответить на 2 контрольных вопроса в аудио формате из предложенных:.1. Тренировочный массаж. Классификация тренировочного массажа. Рассказать о массаже, способствующем повышению тренированности. 2. Тренировочный массаж. Классификация тренировочного массажа. Рассказать о массаже, способствующем сохранению физической формы. 3. Тренировочный массаж. Классификация тренировочного массажа. Рассказать о массаже, повышающем уровень физических качеств.4. Предварительный массаж и его классификация. Рассказать о разминочном массаже.5. Предварительный массаж и его классификация. Рассказать о массаже в предстартовых состояниях.6. Предварительный массаж и его классификация. Рассказать о согревающем массаже.7. Предварительный массаж и его классификация. Рассказать о мобилизующем массаже.8. Восстановительный массаж и его классификация. Массаж при продолжительности перерыва 3 часа и более.9. Восстановительный массаж и его классификация. Массаж в день отдыха.«МДК.01.02 Спортивный массаж. Демиденко Е.А.». Стр.18-19 | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 30.03.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **30/ 03****Практические занятия** | Тема 01.02.2.5 Массаж при спортивных травмах и заболеваниях.Подготовить реферативное сообщение в устной форме в аудио формате на одну из тем:1. Массаж при ушибах.
2. Массаж при вывихе плечевого сустава.
3. Массаж при переломе конечностей.
4. Массаж при растяжениях.

Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК «[Сегментарный и СТ массаж Практическое пособие Бондаренко М.Г.](http://do.somkural.ru/moodle/mod/resource/view.php?id=1866)». Стр.26-33. | Выполненную работу предоставить не позднее 15.00 30.03.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **06/04****Практические занятия** | Тема 01.1.10.8. Отработка техники массажа лица.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1. История развития массажа.
2. Техника массажа лица. Показания

противопоказания, план массажа, схема массажа, методические указания.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 5-8, 60-73. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 07.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **07/04****Практические занятия** | Тема 01.1.10.9.1. Техника массажа брюшного пресса.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1. Виды массажа и их классификация.
2. Техника массажа брюшного пресса. Показания

противопоказания, план массажа, схема массажа, методические указания.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 8-9, 73-80. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 08.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **08/04****Практические занятия** | Тема 01.1.10.9.2. Отработка техники массажа лица.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1. Массаж как наука. Показания и

противопоказания к массажу.1. Техника массажа органов брюшной полости.

Показания противопоказания, план массажа, схема массажа, методические указания.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 9-11, 73-80. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 09.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **10/04****Практические занятия** | Тема 01.1.1.12.1. Техника массажа передней поверхности грудной клетки.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1 Гигиенические требования предъявляемые массажисту и пациенту.2 Техника массажа передней поверхности грудной клетки. Показания противопоказания, план массажа, схема массажа, методические указания.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 11-17, 80-84. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 11.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **11/04****Практические занятия** | Тема 01.1.1.12.2. Техника массажа переднебоковой поверхности грудной клетки в различных исходных положениях.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1 Требования к оснащению и оборудованию массажного кабинета2 Техника массажа переднебоковой поверхности грудной клетки. Показания противопоказания, план массажа, схема массажа, методические указания.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 11-17, 80-84. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 12.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **13/04****Практические занятия** | Тема 01.1.1.13.1. Техника массажа передней и задней поверхности плечевого пояса, дельтовидной области, плеча. Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1 Физиологическое влияние массажа на кожу, подкожно-жировую клетчатку.2 Техника массажа передней и задней поверхности плечевого пояса, дельтовидной области, плеча. Показания и противопоказания, исходные положения массажиста и пациента.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 84-99, 113-123. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 13.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **14/04****Практические занятия** | Тема 01.1.1.13.2.Техника массажа области предплечья и кисти.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1 Физиологическое влияние массажа на мышцы, кровеносную и лимфатическую системы.1. Техника массажа предплечья и кисти.

Показания и противопоказания, исходные положения массажиста и пациента.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 84-99, 113-123. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 14.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **15/04****Практические занятия** | Тема 01.1.1.13.3.Техника массажа суставов верхней конечности.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1 Дозировка массажа.2 Техника массажа суставов верхней конечности. Показания и противопоказания, исходные положения массажиста и пациента.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 84-99, 106-112. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 15.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **17/04****Практические занятия** | Тема 01.1.1.13.4. Техника массажа важнейших нервных стволов верхней конечности.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1 Сочетание массажа с лечебной физической культурой.2 Техника массажа важнейших нервных стволов верхней конечности. Показания и противопоказания, исходные положения массажиста и пациента.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 84-99, 106-112. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 17.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **18/04****Практические занятия** | Тема 01.1.1.14. Общий классический массаж.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: 1 Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами.2 Общий классический массаж. Показания и противопоказания, исходные положения массажиста и пациента. Цель массажа, план массажа, примерная схема массажа, методические указания.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 84-99, 106-112. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 18.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
| **101-1****101-2** | **Учебная практика****ПМ.01 Выполнение классического массажа, МДК 01.01 Классический массаж.** | **19/04****Практические занятия** | Тема Классический массаж задней поверхности туловища и нижней конечности.Ответить в аудио формате на 2 контрольных вопроса: Техника массажа спины. Показания и противопоказания, исходные положения массажиста и пациента. Цель массажа, план массажа, примерная схема массажа, методические указания.Техника массажа нижней конечности. Показания и противопоказания, исходные положения массажиста и пациента. Цель массажа, план массажа, примерная схема массажа, методические указания.Рекомендуемая литература: Электронная библиотека ГБПОУ СОМК Классический гигиенический массаж. Учебное пособие Демиденко Е.А. Стр. 43-60. | Выполненную работу предоставить не позднее 12.00 19.04.2020 | **Демиденко Е.А** demidenko.evgeniy.95@bk.ru |
|  |  |  |  |  |  |

Согласовано и одобрено на заседание кафедры Лечебное дело

Утверждено и.о. зав.кафедрой Лечебное дело Е.К. Серегина /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

06.04.2020 год