

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Кузбасский педагогический колледж»  
(ГАПОУ КузПК)

Принята на заседании  
методического совета  
от «28» мая 2021 г.  
Протокол № 5

Утверждаю:  
директор ГАПОУ КузПК  
Д.А. Алференко  
«31» мая 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
«Организация занятий лечебной физической культурой  
в образовательных организациях»  
(для слушателей)**

Автор-составитель:  
Кабанкова Клавдия Васильевна,  
преподаватель ГАПОУ КузПК

Кемерово 2021

## Пояснительная записка

### Цели и задачи программы – требования к результатам освоения:

**Цель:** формирование у обучающихся целостного представления о врачебном контроле и врачебно-педагогических наблюдениях на уроках физкультуры; об основных приемах массажа; о средствах, формах и методах занятий ЛФК.

### Задачи:

1. Познакомить обучающихся с целью, задачами и содержанием врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.

2. Сформировать представление об основах лечебной физической культуры, значении лечебной физической культуры в комплексном лечении заболеваний и травм.

3. Сформировать представление об особенностях коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе.

4. Познакомить обучающихся с физиологическими механизмами влияния массажа на организм.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;

проводить простейшие функциональные пробы;

под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);

использовать основные приёмы массажа и самомассажа.

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;

назначение и методику проведения простейших функциональных проб;

значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;

дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;

показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;

основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;

особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

основные виды и приёмы массажа.

В результате изучения дисциплины студент должен **иметь практический опыт:**

- проведения педагогического наблюдения за состоянием здоровья школьников на уроках физической культуры;
- проведения простейших функциональных проб;
- использования основных приёмов массажа и самомассажа.

В системе ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура обеспечивает формирование следующих компетенций:

ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
ПК1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК1.4	Анализировать учебные занятия.
ПК1.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ПК2.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК2.5	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК3.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

РАЗДЕЛЫ	ТЕМЫ	ЧАСЫ
<p><b>Тема.1.</b>Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм и механизмы лечебного воздействия физических упражнений</p>	<p>- Основы лечебной физической культуры. Значение лечебной физической культуры в комплексном лечении заболеваний и травм.</p> <p>Показания и противопоказания при назначении ЛФК.</p> <p>Механизмы лечебного воздействия физических упражнений: стимулирующего, трофического действия, компенсации нарушенных функций, образования временных компенсаций.</p>	10
<p><b>Тема 2</b> Средства, формы и методы занятий ЛФК</p>	<p>Формы и методы занятий ЛФК в различных двигательных режимах.</p> <p>Методические правила проведения занятий ЛФК.</p> <p>Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК.</p> <p>Контроль за переносимостью процедур ЛФК.</p> <p>Измерение артериального давления, пульса, определение частоты дыхания. Физиологическая кривая на занятиях ЛФК. Визуальные признаки утомления.</p>	10
<p><b>Тема 3</b> ЛФК при травмах</p>	<p>Травматизм, и его профилактика.</p> <p>Определение и классификация травм.</p> <p>Задачи и общие принципы ЛФК.</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах.</p> <p>Методики ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника, костей таза.</p> <p>Составление и проведение комплексов ЛФК при повреждениях сухожилий.</p> <p>Составление и проведение комплексов ЛФК при повреждениях костей и суставов.</p>	12
<p><b>Тема 5</b> ЛФК при различных заболеваниях</p>	<p>Основы анатомии нервной системы. Роль нервной системы в жизнедеятельности организма.</p> <p>Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и</p>	20

	<p>заболеваниях нервной системы.</p> <p>Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Методика занятий ЛФК. Составление и проведение комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Строение и значение опорно – двигательного аппарата. Возрастные особенности развития скелета и их учет в обучении и воспитании школьников.</p> <p>Причины нарушений опорно – двигательного аппарата. Характеристика нарушений осанки. Сколиоз: этиология, формы, степени, диагностика.</p>	
<p><b>Тема 6.</b></p> <p>Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе</p>	<p>Организация медицинских групп на уроках физкультуры в школе. Выбор упражнений, дозирование нагрузок.</p> <p>Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников.</p> <p>Проектирование занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста</p>	20
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

## Условия реализации программы

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

*Оборудование учебного кабинета:*

рабочие места для обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска; учебно-методический комплекс по дисциплине, комплект учебно-методической литературы, наглядные пособия (таблицы, структурно-логические схемы, учебные плакаты, иллюстративный материал).

*Технические средства обучения:*

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедийный проектор, ноутбук);

Информационное обеспечение обучения

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### ЛИТЕРАТУРА

Лечебная физическая культура [Текст]: учебник/под ред. С.Н. Попова.- М.: Академия

Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444547>

Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442167>