**Бюджетное учреждение профессионального образования**

**Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**

**«Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины «Лечебной физической культуры»

для специальности для всех специальностей 2 курса

наименование цикла БД.08

Номер группы:

|  |  |
| --- | --- |
| Максимальная учебная нагрузка обучающихся ,90ч. |  |
| Самостоятельная работа ,90ч. |  |
| Обязательная учебная нагрузка (всего),90ч. |  |
| в том числе, ч.: |  |
| теоретическое обучение, 11ч. |  |
| практические занятия, 79ч. |  |
|  |  |
|  |  |

г. Нижневартовск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности; для всех специальностей 2 курсаи с учетом Примерной программы учебной дисциплины

« Лечебная физическая культура»

рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО), заключение Экспертного совета № 093 от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_г.

Разработчик:

Щарафутдинова Руфия Шамиловна , инструктор по ЛФК\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено и одобрено методической комиссией (кафедрой) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель методической комиссии (кафедры)

преподаватель высшей категории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_» сентября 2015 года

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия) подпись

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия) подпись

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 9 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 10 |

1. **паспорт примерной ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** по лечебной физической культуре (ЛФК)

**1.1. Область применения примерной программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО Программирование в компьютерных сетях (214П),

 .

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общеобразовательному циклу.

 **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

 Целью программы является:

* укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
* улучшение показателей физического развития;
* освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
* ;постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* закаливание  и повышение сопротивляемости  защитных сил организма;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
* овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
* обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**:

 - развитие двигательных навыков.

- владеть способами правильного закаливания;

-овладеть умением сочетать движения с дыханием;

- -самостоятельно и правильно разработать режим дня;

-Выполнять простейшие упражнения с предметами (г/мяч, г/обруч).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:

1. Правила техники безопасности на уроках ЛФК.
2. Общие основы ЛФК. Характеристику физических упражнений;
3. Формы применения ЛФК. Дозирование физических упражнений;
4. Показатели норма артериального давления и пульса;
5. Комплексы общеразвивающие упражнения и утренней гимнастики;
6. Различные типы дыхания(смешанное, грудное диафрагмальное) ;
7. Симптомы заболевания. Способы профилактики;
8. Комплекс упражнения по своему заболеванию;
9. Комплекс профилактики;
10. Возникающие в повседневной жизни опасные ситуации для здоровья;
11. Основные гигиенические правила;
12. Способы улучшения состояния здоровья;
13. Наиболее распространённые инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;
14. О вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

 ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**Студенты владеют навыками:**

 - комплексом упражнений при поражении опорно - двигательного аппарата;

 - комплексом упражнений корректирующих осанку учащегося;

 - общеразвивающими упражнениями;

 - правильного дыхания при движении.

**Студенты имею представление**:

-правила техники безопасности на уроках ЛФК;

-санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК;

 значение физических упражнений для жизни человека;

-о заболеваниях;

-о вредных факторах действия на организм человека;

-о болезнях, передаваемых половым путём, и СПИДе, мерах по их профилактике;

 - развития познавательных, физических, психологических и профессиональных качеств.

 --приведение мышечной системы в нормальный тонус, укрепление неразвитой и ослабленной мускулатуры;

-улучшение движений в суставах;

-развитие координационных функций, умения поддерживать равновесие;

-разработка навыков самостоятельной смены положений тела (стояния, сидения, передвижений);

 -активизация двигательных функций (подвижные игры, развитие реакции);

-развитие самостоятельности, прививание бытовых и трудовых навыков.

**Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 90 часов,

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 90 часов

**1.5. Распределение часов и форм промежуточной аттестации по семестрам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курс** | **Семестр** | **Максимальная учебная нагрузка** | **Самостоятельная работа** | **Обязательная учебная нагрузка** | **В том числе** | **Формы промежуточной аттестации** |
| **Теоретическое обучение** | **Лабораторные и практические занятия** | **Курсовая работа (проект)** |
| **1** | **1,2** | **90** | **90** | **90** | **11** | **79** |  |  |
| **Итого** | **90** |  | **90** | **11** | **79** |  |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *90* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *90* |
| в том числе: |  |
|  Теоретические занятия | *11* |
|  практические занятия | *79* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *90* |
| *Итоговая аттестация в форме зачета*  |

# **2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины**  **Лечебная физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, индивидуальные занятия, теория**  | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Введение. Общие основы ЛФК** Содержит сведения о влиянии основного дефекта на состояние двигательной и психической сферы детей, средствах и методах коррекции нарушений, об особенностях форм организации занятий физическими упражнениями. Занятия, развивающие навыки движения: | *30 ч.* |  |
| Тема 1.1. |  **Упражнения для растягивания мышц:**  Содержание учебного материала.Упражнения для снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения | *1ч.* |
| **Практические занятия** Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.   **Самостоятельная работа** обучающихся . Общеразвивающие упражнения, | *9ч**10ч* | *1* |
| Тема 1. 2. | **Упражнения для развития чувствительности мышц**;Содержание учебного материала. Упражнения для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.  | *1 ч.* |  |
| Практические занятия Комплекс упражнений для развития чувчствительности мышц | *9ч.* |  |
| Самостоятельная работа обучающихся Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК | *10ч* |
| Тема 1.3. | Содержание учебного материала.Занятия для стабилизации дыхания: | *1ч.* |
| Практические занятия Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов. Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения*.* | *9ч.* |
| . Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.Оздоровительная гимнастика. | *10ч* |
| **Раздел 2.** | **Развитие мимики лица у детей с ДЦП** | *20ч.* |
| Тема 2.1. | .**Содержание учебного материала.** Развития мимических мышц лица.   | *1 ч.* |
| **Практические занятия** Упражнения для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц. Комплекс упражнения для мимических мышц лица. | *5ч.* |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | *6ч* |
| Тема 2.2. | **Содержание учебного материала** Кровообращение и обменные процессы в зоне поражения.  | *1ч.* |
|  **Практические занятия**  Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.  | *6ч.* |
|  |  **Самостоятельная работа обучающихся**. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.. | *7ч.* |
| Тема 2.3. | **Содержание учебного материала**Характеристика и виды заболеваний глаза и профилактика. | *1ч.* |
| **Практические занятия** Комплекс специальных упражнений для глаза. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.  | *6ч..* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей ).. | *7ч* |
| **Раздел 3.** | **Занятия для нормализации суставных функций** | *25ч.* |
| Тема 3.1. | **Содержание учебного материала**Занятия, развивающие навыки движения: | *1ч.* |
| **Практическая занятия** Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе). | *8ч.* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**. Упражнения для формирования равновесия.  | *9ч.* |
| Тема 3.2. | **Содержание учебного материала** Занятия для устранения гипертонуса мышц рук: | *1.ч* |
|  **Практические задания** Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц. | *8ч.* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**. Общеразвивающие упражнения, | *9ч.* |
| Тема 3.3. | **Содержание учебного материала**. Занятия для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища: | *1.ч* |
| **Практические задания.** Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог. | *6 ч.* |
| **Самостоятельная работа** обучающихся. Оздоровительная гимнастика  | *7ч.* |
| **Раздел 4.** | ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения*** | *15ч.* |  |
| **Тема4.1** | **Содержание учебного материала** Занятия для мышц ног: | *1* |  |
| **Практические задания.** Общеразвивающие упражнения, Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы. | *6* |  |
| **Самостоятельная работа** Общеразвивающие упражнения, | *7* |  |
| **Тема 4.2** | **Содержание учебного материала** Занятия в бассейне при ДЦП | *1* |  |
| **Практические задания** Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов Занятия, развивающие навыки движения.  | *7* |  |
|  **Самостоятельная работа** Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | *8* |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используется следующие обозначения:

1-ознакомительный(узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2-репродуктивный(выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководству):

3-продуктивный(планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины.**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета зал лечебной физкультуры.

Оборудование спортивного зала: гимнастический инвентарь, индивидуальные аптечки мяч, скакалки, обруч, гимнастические палки, шведская стенка, беговая дорожка, весы.

Технические средства компьютер, магнитофон, телевизор.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Основные источники:**

1.Бишаева А.А. Физическая культуру; Учебник -5-е издание-М. Академия, 2012г.-304стр.

2.Физическая культура: Учебник /Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын и

 Палтиевич Р.Л./-12-е изд-М.; Академия,2012г. -176стр

**Дополнительные источники**:

1. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для физической культуры /Под ред.С.Н. Попова, Физкультура и спорт,1985 г.-351 стр. с ил.

2.М.Д. Рипа и др. Занятие физической культуры со школьниками к специальной медицинской группе. М: Просвещение, 1988г. – 175 стр. с.ил.

3. М.В.Девятова. Нет – остеохондрозу. Санкт-Петербург. ИК «Комплект» 1997г. - 224 стр.с.ил.

4. М.В.Девятова. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника. Лекции Ленинград. 1989г.

5. М.С.Панаев. Массаж при заболевании опорно-двигательного аппарата. Ростов на Дону, Феникс, 2000г. – 128 стр. с.ил.

6. Лечебная физическая культура: Справочник /Епифанов В.А., Машков В.Н., Ануфриев Р.И. М: Медицина, 1987, - 528 стр. с.ил.

7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. Изд.Центр, ВЛАДОС, 2001г.. – 680 стр.с.ил.