МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 18
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 18
Дата: 2024.10.11 14:58:40 +05'00'

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил

МАОУ гимназия № 18

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей физической культуры	Заместитель директора МАОУ гимназии № 18	Директор МАОУ гимназии № 18
_____	_____	_____
А.М.Каратаева	И.И.Цыганенко	И.Е.Юрлов
Протокол заседания МО № 1 от «30» августа 2024 г.	«30» августа 2024г.	Приказ № 411 от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы лечебной физкультуры»

для обучающихся 10-11 классов

НИЖНИЙ ТАГИЛ 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Основы лечебной физкультуры» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы «Основы лечебной физкультуры» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации данная программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы учебного предмета «Основы лечебной физкультуры» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

При изучении дисциплины прослеживается взаимосвязь с такими дисциплинами: биология, теории и методика физического воспитания, гимнастика.

Данный предмет является базой практической и методической подготовки. Направленность профессиональной подготовки сводится к освоению, овладению навыками, приемами и средствами физической культуры лечебной направленности.

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса – сформировать знания о способах и формах применения средств лечебной физической культуры, а также навыки их использования с людьми, имеющими временные нарушения отдельных функций организма или их утрату.

Задачи курса:

1. Освоить теоретико-методические основы лечебной физической культуры.
2. Сформировать знания закономерностей использования средств и методов лечебной физической культуры в работе с людьми, имеющими нарушенные или временно утраченные функции организма, различные виды инвалидности, различные возрастные и гендерные особенности, а также отклонения в состоянии здоровья.
3. Овладеть разнообразными средствами и методами лечебной физической культуры в зависимости от вида заболевания, нарушения в состоянии здоровья человека
4. Формировать умение применять различные формы и приемы организации и построения занятий лечебной физической культуры в зависимости от вида заболевания, нарушения в состоянии здоровья человека.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль 1. Общие основы ЛФК

Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Понятие о ЛФК

Общие основы лечебной физической культуры. Особенности ЛФК как лечебных методов. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Лечебная физкультура в детских лечебно-профилактических учреждениях. Краткий очерк развития ЛФК. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.

Тема 2. Основные средства и методы лечебной физической культуры

Средства и формы лечебной физкультуры. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах, трудотерапия, естественные факторы природы. Утренняя гигиеническая гимнастика, процедуры ЛФК; групповые, самостоятельные занятия, консультативная форма занятий. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре: общетонизирующие, специальные упражнения на растяжения и на расслабления.

Тема 3. Дозировка и оценка эффективности занятий ЛФК

Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре: исходное положение, темп выполнения, амплитуда, величина отягощений, упражнения с предметами, величина сопротивления на тренажерах, количество повторений, серий, продолжительность пауз отдыха, продолжительность процедуры, длительность и сложность маршрута пешеходной прогулки, терренкура, количество шагов в минуту, самочувствие, визуальные признаки утомления; подсчет дыханий; продолжительность курса ЛФК.

Модуль 2. ЛФК при различных заболеваниях

Тема 4. Лечебная физкультура при травмах опорно-двигательного аппарата

Лечебная физкультура при травмах опорно-двигательного аппарата Понятие о травматологии, организация травматологической помощи в России. Травматический шок, причины, степени, краткая характеристика и принципы лечения. Травматический токсикоз, причины, характеристика.

Классификация травм. Задачи и общие принципы лечебной физкультуры и массажа в лечении травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние. Переломы костей, классификация, клиника, первая помощь, современные методы лечения переломов костей. Костные методики лечебной физкультуры и массажа при переломах костей плечевого пояса, позвоночника, таза и нижних конечностей. Методика лечебной физкультуры и массажа при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях, ампутациях конечностей. Методика физического воспитания учащихся, имеющих остаточные явления травм, на уроках физической культуры в школе.

Тема 5. ЛФК при нарушениях сердечно – сосудистой системы

Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и др.). Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика лечебной физической культуры при различной степени хронической недостаточности сердца.Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Современная система реабилитации при сердечно-сосудистых заболеваниях и роль лечебной физической культуры. Особенности методики занятий физическими упражнениями в группах здоровья с лицами, имеющими отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы.

Тема 6. ЛФК при нарушениях дыхательной системы

Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая пневмония, хронический обструктивный бронхит, бронхиальная астма, плевриты, эмфизема легких). Общие сведения о туберкулезе легких. Механизмы нарушения дыхания при заболеваниях легких. Понятие о дыхательной недостаточности. Основные методы диагно-стики дыхательной недостаточности. Легочно-сердечная недостаточность. Основные принципы ЛФК при заболевании легких. Частные методики ЛФК при заболевании легких. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 7. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы

Основные клинические данные о заболеваниях органов пищеварения (гастриты, дисфункции кишечника и желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, опущение органов брюшной полости). Этиология, патогенез, клиника, симптоматика. Механизмы нарушения функций пищеварительного тракта. Основные методы диагностики заболеваний пищеварительной системы.

Тема 8. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Основные клинические данные о видах расстройств движений. Характеристика вялых параличей. Классификация черепно-мозговой травмы. Клиническая картина сотрясения головного мозга. Задачи ЛФК при ДЦП. Особенности занятий в школе с детьми, больными ДЦП. Особенности ЛФК при повреждениях периферических нервов. Особенности ЛФК у больных с последствиями инсульта.

Тема 9. Лечебная физкультура при заболеваниях эндокринной системы

Виды нарушений обмена веществ (белкового, углеводного, минерального, жирового), клинические проявления данных нарушений, гормональная регуляция обмена веществ. Основные принципы ЛФК при нарушениях обмена веществ. Частные методики ЛФК при ожирении, сахарном диабете, подагре.

Тема 10. Физическая культура в специальных медицинских группах

Характеристика специальной медицинской группы. Задачи физического воспитания в этой группе. Организация и методика занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп. Особенности методики заня-тий физическими упражнениями студентов с различными видами отклонений в состоянии здоровья. Медико-педагогический контроль в процессе физического воспитания. Анатомо-физиологические особенности лиц старшего возраста. Основы организации и методики занятий физическими упражнениями и спортом для лиц старшего и пожилого возраста. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом лиц старшего и пожилого возраста в зависимости от степени и характера изменений со стороны различных органов и систем организма.

Тема 11. Основы массажа

Определение массажа, история развития массажа, гигиенические основы массажа, классификация видов массажа, классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы, системы организмы.

Планируемые результаты обучения

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержке здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компонентами компетенций:

знать:

- основные понятия, используемые в реабилитационной деятельности;
- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;
- виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма;
- специфику составления комплексов физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

уметь:

- использовать средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей***;***

- дифференцированно распределять средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;

- оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;

- планировать и организовывать реабилитационные занятия с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- подбирать и осуществлять на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);

- проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и массаж с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.

владеть:

- владение современными методами, приемами и специальными техническими средствами в процессе реабилитации;

- владение алгоритмом планирования реабилитационных занятий при различных видах заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению;

- владение алгоритмом проведения реабилитационных занятий при различных видах заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению;

- владение общей схемой выбора и использования разнообразия физических упражнений, применения физических средств и массажа, используемых в процессе восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека различных нозологических групп.

иметь опыт:

- применения профессиональной терминологии;

- применения реабилитационной деятельности с учетом закономерностей развития различных видов заболеваний, травм и вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием;

- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);

- проведения комплексов физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Общие основы ЛФК					
1.1	Общие основы лечебной физической культуры. Понятие о ЛФК	2			
1.2	Основные средства и методы лечебной физической культуры	3		1	
1.3	Дозировка и оценка эффективности занятий ЛФК	3		2	
Итого по разделу		8			
Раздел 2. ЛФК при различных заболеваниях					
2.1	Лечебная физкультура при травмах опорно-двигательного аппарата	12		6	
2.2	Лечебная физкультура при нарушениях сердечно – сосудистой системы	12		6	
	Решение ситуационных задач	2		2	
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	17	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. ЛФК при различных заболеваниях					
2.3	Лечебная физкультура при нарушениях дыхательной системы	8		4	
2.4	Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	8		4	
2.5	Лечебная физкультура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	6		2	

2.6	Лечебная физкультура при заболеваниях эндокринной системы	4		2	
2.7	Физическая культура в специальных медицинских группах	4		2	
2.8.	Основы массажа	4		2	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	16	