

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.09.2023 14:57:30
Уникальный программный идентификатор:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»
(Курский ГАУ)**

Принято
решением Ученого совета
Курского ГАУ
от «28» июня 2023 г.
протокол № 8

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по планированию и организации
работы обучающихся

дополнительная общеразвивающей программы
«Лечебная физическая культура (ЛФК)»

Курск – 2023

1. Цель и задачи работы

Цель работы - расширение и углубление знаний обучающихся о формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья.

Задачи работы:

- сознательное и прочное усвоение знаний
- развитие потребности в регулярном повторении освоенных навыков
- овладение базовыми способами и приемами самообразования.

Программа дополнительного образования «Лечебная физическая культура (ЛФК)» отвечает всем приоритетным направлениям развития дополнительного образования в Российской Федерации, так как составлена в соответствии с Федеральным законодательством и методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации.

Ее актуальность также заключается в решении одного из основных социальных запросов общества – воспитании здорового и гармонично физически развитого ребенка.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка и способствуют его максимальному вовлечению в процесс изучения материала, что формирует устойчивый интерес к занятиям и быстрое усвоению материала, а как следствие и оптимальное воздействие всех упражнений на организм.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это наиболее эффективное средство коррекции осанки. Устранение нарушений осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов.

Лечебная физическая культура (ЛФК) показана всем детям, так как это единственный ведущий метод, позволяющий эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища, бедер.

Задачами общеукрепляющих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности занимающихся, являются улучшение общего физического состояния, повышение уровня общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, в том числе создание «мышечного корсета», развитие координации и чувства равновесия.

К специальным упражнениям относятся корригирующие упражнения, которые направлены на исправление конкретных деформаций: изменение угла наклона таза, нормализация физиологических изгибов позвоночника, обеспечение симметричного положения плечевого и тазового поясов, головы, укрепление мышц брюшной стенки и спины. Крайне важно при использовании этих упражнений выбор исходного положения,

определяющего их строго локализованное воздействие, максимальную разгрузку позвоночника по оси.

Программа носит физкультурно-оздоровительную направленность и реализуется на вводном (ознакомительном) уровне.

Знания, умения и владения, формируемые урочной работой

В результате осуществления самостоятельной работы обучающийся должен **знать:**

- что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела;
- названия и расположение основных частей скелета;
- правила по сохранению здоровья.

уметь:

- внимательно слушать педагога и выполнять его указания;
- правильно выполнить упражнения для формирования ровной осанки и укрепления свода стопы.

владеть:

- навыками проверки правильности своей осанки, походки;
- способностью правильно стоять, сидеть;
- основами осознанного выполнения упражнений.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа не играет значимую роль в изучении дополнительной общеразвивающей программы «Лечебная физическая культура (ЛФК)» в силу возраста обучающихся.

Каждая изучаемая тема (см. Рабочая программа) всецело разбирается на учебном занятии и не требует дополнительного самостоятельного повторения дома без контроля педагога.

Самостоятельное повторение изученных упражнений без присмотра взрослого увеличивает риск травматизма в процессе освоения программы