

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.09.2023 14:57:11
Уникальный 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

Утверждаю
Ректор Курского ГАУ
_____ А.В. Мусьял
«28» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**
«Лечебная физическая культура (ЛФК)»

Разработчик (составитель):
Бугаёва Алина Игоревна

Курск – 2023г.

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Обоснование актуальности программы:

дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

– Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 9.2014 № 1726-Р);

– Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

1.1. Цель реализации программы

Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для совершенствования компетенций, указанных в пункте 1.1.:

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

Слушатель должен уметь: внимательно слушать педагога и выполнять его указания; правильно выполнить упражнения для формирования ровной осанки и укрепления свода стопы.

Слушатель должен владеть: навыками проверки правильность своей осанки, походки, правильной постановки корпуса в положениях стоя и сидя; основами осознанного выполнения упражнений.

1.3. Категория обучающихся: дети 3-4 лет.

1.4. Форма обучения: очная

1.5. Срок освоения программы, режим занятий

Срок освоения программы: 49 часов

Режим аудиторных занятий – 3 занятия в неделю по 1 часу учебных занятий.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПК

2.1. Учебный план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов (трудоемкость)	Аудиторные учебные занятия, учебная работа		Внеаудиторная работа	Форма контроля (аттестации)
			Лекции	Практические занятия		
1	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	1	1	0	0	-
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - общеразвивающие упражнения (ОРУ)	22	0	22	22	-
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – основные виды движений (ОВД)	22	0	22	22	-
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - игры	4	0	4	4	-
	Итого	49	1	48	48	-

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей, разделов модулей и вид работ, в том числе:	1 учебная неделя (дни)						2 учебная неделя (дни)						3 учебная неделя (дни)						4 учебная неделя (дни)					
		1	2	1	2	3	4	5	6	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	1																							
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - общеразвивающие упражнения (ОРУ)			1										1						1					
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – основные виды движений (ОВД)					1				1						1						1			
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - игры							1										1						1	

2.3. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
<p>Тема 1 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Лекция (2 часа)</p>	<p>Расширение кругозора, в части представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни, о спорте, спортивных принадлежностях, о зимних и летних видах спорта, беседы «Что такое спорт и кто такой спортсмен», «Спорт—это здорово», презентации «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Олимпиада Сочи 2014», «История Олимпийских игр», «Спортивный инвентарь».</p> <p>Проводится в начале и конце учебного занятия с воспитательными и общеразвивающими целями.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о строении человеческого организма; - основы здорового образа жизни; - зимние и летние виды спорта и их положительное влияние на жизнь человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности; - вести здоровый образ жизни.
<p>Тема 2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<p>Практическое занятие (22 часа)</p>	<p>блок беговых и прыжковых упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, а также формирование способности ориентироваться в пространстве и развития мускулатуры ног.</p>	<p>Знать:</p> <p>основные упражнения</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - держать корпус прямо и голову не наклонять вперед - держать плечевой пояс и руки держать без напряжения - активизировать движения рук при беге для стремительного бега бегать в колонне, держась близко к краям площадки по сигналу разбежаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне бегать в парах бегать по кругу, держась за руки бегать через линии, из кружка в кружок бегать чередуя бег с ходьбой, держать блок при беге вверх, при ходьбе вниз обегать предметы, расставленные по одной линии бегать на носках высоко поднимая колени бегать между двух шнуров или вдоль них, положенных зигзагообразно перебегать по 5-6 человек на другую сторону

			<p>площадки</p> <p>поскорее добежать до обозначенного места</p> <p>бегать наместе</p> <p>пробежать в медленном темпе 3-4 отрезка а 40-60 м</p>
<p>Тема 3 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – основные виды движений (ОВД)</p>	<p>Практическое занятие (22 часа)</p>	<p>Упражнения на равновесие, шаги разных видов, прыжки – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.</p>	<p>Знать:</p> <p>основные виды движений Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать правильную осанку при ходьбе: спину прямо не опуская головы, не шаркать ногами, ритмичное движения рук - развивать координацию рук, ног - осознавать себя в пространстве - учить придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом - приучать расходиться по всей площадки зала, ближе к его краям - научить всех детей быть ведущими во время ходьбы со сменой ведущего, а ведущим выводить звенья на указанные места - учить мягкому и координированному приземлению в прыжках - учить правильному исходному положению в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмахом руками вперед-вверх
<p>Тема 4 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - игры</p>	<p>Практическое занятие (4 часа)</p>	<p>Различные ролевые активности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия, развивающие образное мышление и координацию.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные игры и их правила <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в рамках заданных правил выполнять задания педагога.

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СЛУШАТЕЛЕЙ

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

Каждая изучаемая тема 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

Раздел 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной программе не проводится.

Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПК

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень основной, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2020 год;
3. Эльдман Л.Н., «Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста» дис., 2009 год;
4. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 2014 год;
5. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при

нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;

6. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 2004 год.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

Наименование специальной аудитории, кабинета	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Хореографический класс, актовый зал	Теоретические и практические занятия	<i>Гимнастические коврики, блоки, скакалки, маты, лавочки.</i>