

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2023 11:32:33
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

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы
«Лечебная физическая культура (ЛФК)»

Курск – 2023г.

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
Тема 1 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Лекция (2 часа)	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». Проводится в начале и конце учебного занятия с воспитательными и общеразвивающими целями.	Знать: - иметь представления о строении человеческого организма; - основы здорового образа жизни; - зимние и летние виды спорта и их положительное влияние на жизнь человека. Уметь: - использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности; - вести здоровый образ жизни.
Тема 2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Практическое занятие (22 часа)	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.	Знать: основные упражнения Уметь: - 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 площадки поскорее добежать до обозначенного места бегать наместе пробегать в медленном темпе 3-4 отрезка а 40-60 м
Тема 3 Физическое	Практическое	Упражнения на равновесие, шаги разных видов, прыжки – с акцентом на	Знать:

<p>совершенствование с оздоровительной направленностью – основные виды движений (ОВД)</p>	<p>занятие (22 часа)</p>	<p>формирование осанки и профилактику плоскостопия.</p>	<p>основные виды движений Уметь: - 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 площадке 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>
<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: - основные игры и их правила Уметь: - в рамках заданных правил выполнять задания педагога.</p>