



**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Кафедра физической культуры

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

**Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная физическая культура
по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», форма обучения очная**

Трудоемкость в часах/ЗЕ	128 часов
Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Лечебная физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, физической культуры и здоровья будущего профессионала, а также формирование умений и навыков использования специфических средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.
Место дисциплины в учебном плане	Лечебная физическая культура относится к комплексному модулю ЭД Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту учебного плана.
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Анатомия, биология, нормальная физиология.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Психология здоровья, спортивная психология.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК-7 ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7
Изучаемые темы	Раздел 1. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах. Гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, лечебная дозированная ходьба и другие виды физической нагрузки. Самостоятельные занятия и массовые формы лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика как составная часть реабилитации. Основные принципы оздоровительных занятий физической культурой. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма). Комплекс упражнений, направленных для снижения симптомов заболевания. Восстановление ритма дыхания при бронхиальной астме. Комплекс упражнений для нормализации ритмического дыхания. Комплекс упражнений для увеличения объема легких. Комплекс упражнений для увеличения ЖЕЛ (жизненная емкость легких). Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз (неглубокая степень нарушения зрения, т.е. студенты, относящихся к категории слабовидящих). Комплекс для снижения симптомов заболевания. Комплекс упражнений для коррекции

	<p>близорукости. Комплекс упражнений для коррекции дальнозоркости. Комплекс упражнений на аккомодацию глаз. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии: понятие об осанке, механизм формирования осанки; причины нарушений осанки и плоскостопия, виды, их краткая характеристика; ЛФК – основной метод исправления осанки и плоскостопия; задачи и методика ЛФК при различных видах нарушений осанки и плоскостопии. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (1 стадия). Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (2 стадия). Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника (3 стадия). Лечебная гимнастика при ожирении. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах рук. Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах ног. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс упражнений с обручем. Развитие способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, ритму. Итоговыми занятиями являются: Обучение методике составления комплексов общеразвивающих упражнений. Развитие общей выносливости.</p>
<p>Виды учебной работ</p>	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем <i>Аудиторная (виды):</i> - практические занятия - интерактивные занятия <i>Внеаудиторная (виды):</i> - дополнительные занятия (отработки, консультации) Самостоятельная работа - устная - письменная - практическая</p>
<p>Форма промежуточного контроля</p>	<p>зачёт</p>