

**Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

Иркутский юридический институт (филиал)

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

Лечебная физическая культура

Аннотированная программа учебной дисциплины

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

*Уровень профессионального образования
высшее образование – бакалавриат*

*Профиль подготовки
Прокурорская деятельность*

Иркутск, 2018

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих компетенций и их структурных элементов:

Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины студент должен знать, уметь, владеть)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к элективным дисциплинам вариативной части Блока 1 основной образовательной программы.

4. Объем и виды учебной работы обучающегося по дисциплине в целом по формам обучения

Общая трудоёмкость дисциплины в ЗЕТ (час.) 328 час.
--

Виды учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Семестр (семестры) изучения	
	5,6,7,8	-
<i>Контактная работа</i>	240	-
в том числе:		
лекции	-	-
практические занятия	240	-
<i>Самостоятельная работа</i>	88	-
<i>Промежуточная аттестация</i>	зачет	-

5. Краткое содержание учебной дисциплины

Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Формирование навыка правильной осанки. Лечебная физическая культура. Методико-практические основы лечебной физической культуры. Динамическая гимнастика. Стрейчинг. Звуковая гимнастика. Пластическая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Формирование навыка правильной осанки. Лечебная физическая культура при определённых заболеваниях. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечнососудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях мочеполовой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы. Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы.