

## **АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины Б1.О.06.07 Лечебная физическая культура и массаж**

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) - Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности.

### **Объем трудоемкости:**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач.ед. (144 часа)

### **Цель дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование компетенций ПК- 1 (Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ педагогики, физической культуры и спорта.

### **Задачи дисциплины:**

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» направлена на формирование у студентов следующих компетенций (ПК- 1 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Дать знания о механизме действия физических упражнений и массажа в лечебных целях, использование средств, форм и методов их применения.

2. Обучить методам оценки функционального состояния организма, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозированию физических нагрузок на занятиях лечебной физической культурой и массажа.

3. Содействовать самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых профессиональных компетенций умения использовать на практике базовые знания и методы анализа.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части Блока 2 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Физиология физического воспитания и спорта».

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Спортивная медицина», «Биологические основы оздоровления образовательного пространства».

### **Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: ПК- 1 (Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса).

### **Основные разделы (темы) дисциплины:**

Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК. Приемы и техника массажа. Методика массажа. Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж. Лечебная физическая культура

и массаж при травмах. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.

**Курсовые работы:** не предусмотрена

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** экзамен

**Автор:** д-р биол. наук, профессор Шкляренко А.П.