**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**Б1.В.ДВ.03.02 «Оздоровительная физическая подготовка»**

**Направление подготовки:** 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

**Направленность (профиль):** Аквакультура

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**Объем дисциплины:** 328 часов

**Семестр:**1,2,3,4,5

**Краткое ссодержание основных разделов дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  Разде-ла | Основные разделы  дисциплины | Краткое содержание разделов дисциплины |
| 1 | Лечебная физическая культура. Самоконтроль, пробы - тесты | Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при заболеваниях внутренних органов, при поражении опорно-двигательного аппарата, при заболеваниях сердечнососудистой системы. Комплексы упражнений корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма силы, гибкости, координации дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки. Освоение практических навыков самоконтроля. Определение физического развития и антропометрические показатели. Обучение правильному ведению дневника самоконтроля. Обучение пробам-тестам для определения тренированности организма. |
| 2 | Гимнастика | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Тренировочные программы на развитие гибкости, развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины и живота, равновесие. Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности пространственной ориентировки и точности движений. |
| 3 | Легкая атлетика. Подвижные игры | Оздоровительная ходьба. Различные виды ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при оздоровительном беге в медленном темпе. Оздоровительный бег. Скандинавская ходьба. Бег трусцой (джоггинг). Метание малого мяча на дальность и в цель. |
| 4 | Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения | Частные методики адаптивной физической культуры (аэробика, ритмическая гимнастика, калланетика). Тренировочные программы. Дыхательные упражнения динамического и статического характера. Владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным. Звуковая гимнастика Лобановой. Дыхательная гимнастика Стрельниковой |
| 5 | Спортивные игры | Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой.  Баскетбол: стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом. |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет