

Аннотация к рабочей программе дисциплины

1. .02«Оздоровительная физическая подготовка»

Направление подготовки: 01.03.04 *Прикладная математика*

Направленность (профиль):

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, 6, 7, 8

Краткое содержание основных разделов дисциплины

| № п/п Раздела | Основные разделы дисциплины | Краткое содержание разделов дисциплины |
|------------------|--|--|
| 1 | Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег. | Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой. Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой. Оздоровительная гимнастика с обручем. Оздоровительная гимнастика на мячах. Оздоровительная гимнастика со скакалкой. Оздоровительная гимнастика с мячами. Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба. Оздоровительный бег. Тренировочные программы на развитие гибкости, развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины и живота, равновесие. Самоконтроль состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе занятий. Обучение пробам-тестам для определения тренированности организма. |

| | | |
|---|---|--|
| 2 | Оздоровление средствами фитнеса. | <p>Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений, упражнения с дополнительными отягощениями (гантели, тренажерные устройства). Оздоровительный фитнес ритмической гимнастики. Оздоровительный фитнес средствами аэробики. Оздоровительный фитнес средствами стретчинга. Оздоровительный фитнес средствами пейпинга. Оздоровительный фитнес средствами атлетической гимнастики; Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой. Уровень функционального состояния организма. Лестничная проба. Оценка индекса массы тела. Ортостатическая проба. Определение оптимальных объемов оздоровительной нагрузки</p> |
| 3 | Оздоровление средствами спортивных игр. | <p>Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов. Оздоровление средствами баскетбола. Элементы баскетбола: ведение, передача, броски и ловля мяча. Совершенствование техники игры в баскетбол в игровой ситуации. Оздоровление средствами волейбола. Элементы волейбола: подачи, передачи, прием мяча. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Оздоровление средствами бадминтона. Техника и тактика игры в бадминтоне. Оздоровление средствами настольного тенниса. Элементы настольного тенниса: подачи, накаты, подрезки. Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой. Определение самочувствия.</p> |

Форма промежуточной аттестации: зачет