

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Оздоровительная физическая подготовка»**

Направление подготовки: 39.03.01 *Социология*

Направленность (профиль): *Экономическая социология и маркетинг*

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 содержание основных разделов дисциплины:

№ п/п Разд е-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