

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

**Направление подготовки:** 39.03.01 *Социология*

**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 Разд е-ла	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 шейпинга. 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**