

Аннотация к рабочей программе дисциплины Оздоровительная физическая подготовка

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Квалификация выпускника: бакалавр

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств общей физической подготовки для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Семестр: 1,2,3,4,5

Краткое содержание основных разделов дисциплины:

№ п/п раздела	Основные разделы дисциплины	Краткое содержание разделов дисциплины
1	Лечебная физическая культура (ЛФК) Самоконтроль, пробы - тесты	Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой
2	Гимнастика	Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при заболеваниях внутренних органов
3	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при поражении опорно-двигательного аппарата
4	Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения	Ознакомление и обучение комплексам ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5	Спортивные игры	Обучение правильному ведению дневника самоконтроля Освоение практических навыков самоконтроля.

Форма промежуточной аттестации: зачет