# Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1.ДЭ.02 Оздоровительная физическая подготовка

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

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Цель освоения дисциплины:** является 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 ч**.**

# Семестр: 8

**Краткое содержание основных разделов дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п  раздела | Краткое содержание разделов дисциплины |
| **1** | Раздел 1. Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег.  Тема 1.1. Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой.  Тема 1.2 Дыхательная гимнастика Тема 1.3 Оздоровительная гимнастика:  на мячах;  с гимнастической палкой;  с обручем;  со скакалкой;  с мячами;  Тема 1.4 Оздоровительная ходьба Тема 1.5 Скандинавская ходьба Тема 1.6 Оздоровительный бег  Тема 1.7 Тренировочные программы на развитие гибкости, развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины и живота, равновесие.  Тема 1.8 Самоконтроль состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе занятий. Обучение пробам-тестам для определения тренированности организма.  Тема 1.9 Ознакомление с теоретическим материалом по темам:  оценка функционального состояния;  оценка физического развития;  дыхательная гимнастика;  оздоровительная гимнастика на мячах;  оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой;  оздоровительная гимнастика с обручем;  оздоровительная гимнастика со скакалкой;  оздоровительная гимнастика с мячами;  оздоровительная ходьба;  скандинавская ходьба;  оздоровительный бег;  самоконтроль функционального состояния /Ср/ |
| **2** | Раздел 2. Оздоровление средствами фитнеса.  Тема 2.1 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). Тема 2.2 Оздоровительный фитнес:  средствами ритмической гимнастики;  оздоровительной аэробики;  средствами стретчинга;  средствами шейпинга;  средствами атлетической гимнастики;  Тема 2.3 Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой. Уровень функционального состояния организма. Лестничная проба. Оценка индекса массы тела. Ортостатическая проба. Определение оптимальных объёмов оздоровительной нагрузки.  Тема 2.4 Ознакомление с теоретическим материалом по темам:  оценка функционального состояния и физического развития;  средства ритмической гимнастики;  средства аэробики;  средства стретчинга;  средства шейпинга;  средства атлетической гимнастики;  самоконтроль функционального состояния /Ср/ |
| **3** | Раздел 3. Оздоровление средствами спортивных игр.  Тема 3.1 Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов  Тема 3.2 Оздоровление средствами:  баскетбола;  волейбола;  бадминтона;  настольного тенниса;  Тема 3.3 Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой. Определение самочувствия.  Тема 3.4. Ознакомление с теоретическим материалом по темам:  оздоровление средствами баскетбола;  оздоровление средствами волейбола;  оздоровление средствами бадминтона;  оздоровление средствами настольного тенниса;  самоконтроль функционального состояния /Ср/ |

# Форма промежуточной аттестации: зачет