# 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/праздела | 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 бегТема 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 студентовТема 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