

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

**Направление подготовки:** 38.03.01 Экономика

**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 раздела	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 работоспособности пространственной ориентировки и точности движений.
3	Легкая атлетика. Подвижные игры	Оздоровительная ходьба. Различные виды ходьбы. Бнг 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 физкультура. 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 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.