

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

(название дисциплины)

44.03.01 Педагогическое образование

(код направления (специальности) подготовки)

1 семестр

(очная форма обучения)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» являются:

- формирование владения элементами партерной гимнастики и акробатики необходимых для профессиональной компетентности педагога-хореографа, способного реализовать данные знания для формирования физической культуры своих учеников в учебной и в социально-профессиональной деятельности;

- подготовка будущих педагогов-хореографов к самостоятельной практической исполнительской деятельности в сфере хореографии с учетом требований, предъявляемых современным уровнем развития хореографического образования.

Задачи:

- практическое овладение исполнением акробатических элементов, экзерсиса партерной гимнастики для формирования физической культуры исполнительской деятельности в хореографии;

- формирование потребностей студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм партерной гимнастики и акробатики;

- освоить понятийный аппарат партерной гимнастики и акробатики, теоретические основы методики исполнения движений, подходы к разностороннему развитию организма, принципы сохранения и укрепления здоровья и мотивационные приемы по повышению уровня общей физической подготовленности;

- овладеть системно упорядоченным комплексом знаний, связанным с теоретическими, методическими и организационными основами исполнения партерной гимнастики и акробатических элементов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина опирается на знания предмета «Физическая культура» полученные во время освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
ОК-8	Частичное	1. Знать и понимать необходимость регулярной физической нагрузки для учеников; гимнастический и акробатический

		<p>понятийный аппарат;</p> <p>2. Уметь: методически и технически грамотно исполнять движения гимнастики, акробатики и танцевальные движения классического танца;</p> <p>3. Владеть: основами методики исполнения движений классического танца у станка и в партере, гимнастических и акробатических упражнений.</p>
--	--	---


4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Тема 1. Разновидности разминки.
- Тема 2. Ходьба, исполнение марша в разных пространственных перестроениях
- Тема 3. Упражнения для общего физического развития.
- Тема 4. Напряжение и расслабление групп мышц тела.
- Тема 5. Акробатические упражнения: группировки.
- Тема 6. Развитие эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.
- Тема 7. Акробатические упражнения: пережат.
- Тема 8. Развитие выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.
- Тема 9. Развитие подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
- Тема 10. Акробатические упражнения: кувырки.
- Тема 11. Шпагаты. Развитие танцевального шага.
- Тема 12. Укрепление мышц брюшного пресса.
- Тема 13. Акробатические упражнения: стойки.
- Тема 14. Развитие гибкости позвоночника.
- Тема 15. Укрепление мышц плеча и предплечья.
- Тема 16. Акробатические упражнения: "мост".
- Тема 17. Акробатические упражнения: переворот боком.
- Тема 18. Комбинированные комплексы упражнений партерной гимнастики.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – 1 семестр – зачёт.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ – 2 ЗЕТ.

Составитель специалист по УМР Антонова А.Г.  _____

Заведующий кафедрой ХИСТ Марченков А.Л.  _____
подпись

Председатель
учебно-методической комиссии направления 44.03.01 Марченков А.Л.  _____
подпись

Директор ИФКС А.В. Гадалов  Дата: 24.08.2018.

Печать института

