

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 обязательной 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)
1	2	3
УК-7	Частичное	1. Уметь диагностировать предрасположенность детей к освоению выбранного вида физической нагрузки.

		2. Знать способы организации, стимулирования и мотивации к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды. 3. Владеть способностью создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического и здоровьесберегающего климата.
ПК-1	Частичное	1. Уметь отбирать учеников, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы данные или способности в области хореографии. 2. Знать способы организации, стимулирования и мотивации к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды. 3. Владеть способностью выстраивать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися.

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: перекал.

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 Некипелова Ю.Ф.

Заведующий кафедрой ХИСТ Марченков А.Л.

Председатель

учебно-методической комиссии направления 44.03.01 Марченков А.Л.

Директор ИФКС А.В. Гадалов

Дата: 28.06.2019.

Печать института

