

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность)	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки	Педагог-хореограф
Цель освоения дисциплины	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, а также подготовка будущих педагогов-хореографов к самостоятельной практической исполнительской деятельности в сфере хореографии с учетом требований, предъявляемых современным уровнем развития хореографического образования.
Общая трудоемкость дисциплины	2 зачетных единицы, 72 часа
Форма промежуточной аттестации	Зачет – 1 семестр
Краткое содержание дисциплины:	Разновидности разминки. Ходьба, исполнение марша в разных пространственных перестроениях. Упражнения для общего физического развития. Напряжение и расслабление групп мышц тела. Акробатические упражнения: группировки. Развитие эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. Акробатические упражнения: пережат. Развитие выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Развитие подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Акробатические упражнения: кувырки. Шпагаты. Развитие танцевального шага. Укрепление мышц брюшного пресса. Акробатические упражнения: стойки. Развитие гибкости позвоночника. Укрепление мышц плеча и предплечья. Акробатические упражнения: "мост". Акробатические упражнения: переворот боком. Комбинированные комплексы упражнений партерной гимнастики.

Аннотацию рабочей программы составил Антонова А.Г., спец. по УИР 

(ФИО, должность, подпись)

