

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность)	52.03.01 Хореографическое искусство
Направленность (профиль) подготовки	Артист ансамбля танца. Преподаватель хореографических дисциплин
Цель освоения дисциплины	формирование владения элементами партерной гимнастики и акробатики необходимых для профессиональной компетентности артиста ансамбля танца, преподавателя хореографических дисциплин, способного реализовать данные знания для формирования физической культуры своих учеников в учебной и в социально-профессиональной деятельности; подготовка будущих артистов ансамбля танца 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: перекат. 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 студентка АГ, спе. по ЗИР, А.А.Андреева
(ФИО, должность, подпись)