

**Автономная некоммерческая организация  
«Образовательная организация высшего образования  
«ИНСТИТУТ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА»  
АНО ООВО «ИТИ»**

---

Рекомендовано  
ученым советом факультета  
Протокол №4  
«04» июля 2016г.



**Аннотация дисциплины  
Б1.Б.9 Физкультура  
направление подготовки (специальность)  
52.03.01 Хореографическое искусство  
Профиль – Педагогика балета**

**1. Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 ЗЕТ (72 час.)**

**2. Цели и задачи дисциплины**

**Цели дисциплины:**

- формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения (ОК-8),
- приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию (ОК-8).

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП: базовая часть**

**4. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (ОК-8):

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**знать:**

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося;
- правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма;

**уметь:**

- создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения;
- обеспечивать здоровый морально- психологический климат в коллективе;
- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья;
  - рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий;
  - сформировать бережное отношение к себе и окружающему миру;
- владеть:**
- культурой здоровья, обобщению и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения;
  - стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности;
  - методами и средствами физической культуры;
  - методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях.

## **5. Содержание дисциплины. Основные разделы**

### *Теоретическая часть*

**Раздел 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Раздел 2.** Социально-биологические основы физической культуры.

**Раздел 3.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Раздел 4.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Раздел 5.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Раздел 6.** Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.

**Раздел 7.** Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

**Раздел 8.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Раздел 9.** Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

### *Практическая часть*

**Раздел 1.** Легкоатлетическая подготовка.

**Раздел 2.** Лыжная подготовка.

**Раздел 3.** Спортивные игры (волейбол).

**Раздел 4.** Спортивные игры (футбол).

**Раздел 5.** Гимнастика.

**Раздел 6.** Спортивные игры (баскетбол).

**Раздел 7.** Фитнес. Классическая (базовая) аэробика.

**Раздел 8.** Атлетическая гимнастика.

**Раздел 9.** Стретчинг.

**Раздел 10.** Пилатес.

**6. Виды учебной работы:** практические занятия

**7. Форма контроля.** Изучение дисциплины заканчивается: зачетом (1 семестр)