

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физкультура»
для студентов всех форма обучения направления 43.03.02 «Туризм»**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения раздела «Физическая культура» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ
РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Результатом освоения дисциплины является формирование у студентов следующих компетенций:

ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7)
------	---

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
:Владеть:	Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физкультура» относится к числу базовых дисциплин учебного плана по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм». Освоение дисциплины происходит во втором и третьем семестре.

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единицы (72 часа), в том числе:

для студентов очной формы обучения: практические занятия – 72 часа

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Содержание дисциплины

Наименование темы	Содержание
Классическая хореография	История хореографического искусства. Понятие о видах, жанрах, стилях и направлениях танца. Изучение основных элементов и упражнений классического танца (постановка корпуса, позиции рук и ног, экзерсис на середине, простые прыжки и т. д.). Классический танец. История возникновения. Основные позиции рук, ног, постановка корпуса. Изучение основных упражнений экзерсиса на середине. Прыжки в классическом танце. Современная хореография. Танцевальные стили и направления XX в.
Народно-сценический танец	Народно-сценический танец. Национальные истоки и особенности. История возникновения. Знакомство с этническими, социальными особенностями танцевальной лексики разных стран. Изучение основных движений, элементов, связок и комбинаций танцев различных национальностей. Изучение основных элементов и комбинаций русского танца. Танцы народов СНГ. Основные движения, связки и комбинации. Основные элементы, связки, комбинации танцев стран Европы (Скандинавия, Испания, Италия и др.). Народно-сценический танец. Позиции рук, ног, постановка корпуса. Ознакомление с танцами Америки. Основные элементы восточного танца (belly dance).
Социальный танец	Изучение основ танцевания в паре. Изучение старинных и современных социальных танцев. Ведение в паре. Изучение импровизационного социального танца. Хастл как социальный танец, основной ход, основные элементы, перемены, шаговые движения. Импровизация. Латино-американские социальные танцы. Сальса, меренга и другие. Импровизация в сальсе. Европейские социальные танцы. Буги-вуги. Основные элементы, ведение в паре. Поддержки и трюки. Импровизация. Связки буги-вуги.

<p>Джазовая хореография</p>	<p>Джазовая хореография. Изучение элементов джазового танца. Экзерсис, основные движения, связки. Изучение джазового экзерсиса, основных элементов джазового танца. Изучение экзерсиса в танце модерн. Основы импровизации в джазовом танце. Связки, комбинации. Знакомство с основными направлениями современной хореографии: jazz, contemporary dance, funky, street jazz, rock-n-roll, MTV-dance, R`N`B и др.</p>
<p>Спортивный танец</p>	<p>Спортивная бальная хореография. Европейская программа. Особенности стиля, постановка корпуса. История и сегодняшний день. Европейская программа спортивных балльных танцев. Основные элементы (дорожка, звено) танго. Венский вальс. Основной ход, вальсовая дорожка, правый поворот. Джайв. Основные элементы и связки. Латино-американская программа. Особенности стиля, постановка корпуса. Самба, ча-ча-ча. Основные ходы, связки и комбинации. Румба. Основные элементы и связки.. Аэробика. Сочинение комбинаций и связок. Классическая аэробика, стэп-аэробика. Основные элементы и связки. Аэробика в стиле «латина». Основные элементы и связки. Стрейчинг. Рок-н-ролл. История возникновения, современные направления. Основные движения, связки, комбинации. Трюки. Классическая аэробика. Изучение основных элементов и связок.</p>