

## «Гимнастика»

Место дисциплины в структуре ИОП в ОИ: УПО.09.01.

Цели и задачи учебной дисциплины.

**Цель:** физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области

**Задачи:** физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие будущих артистов балета; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; развитие двигательной активности обучающихся.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы: максимальная учебная нагрузка обучающегося - 85 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося- 70 часов; самостоятельная работа обучающегося – 15 часов.

Формы учебной работы: мелкогрупповая.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:** роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; систему знаний о физическом совершенствовании человека

**уметь:** отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

иметь практический опыт: организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Освоенные компетенции: **ОК 11, ПК 1.6**