**Приложение 2.22**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 Физическая культура (аэробика)***

***2023 г .***

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |
| --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ****ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ****УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура (аэробика)**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по *специальности*. Для студентов обучающихся по специальности по виду «Хореографическое творчество» часть часов дисциплины СГ 04. Физическая культура используется в рамках междисциплинарного курса «Хореографическая подготовка».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

* 1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| *ОК 08* | * *использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной

деятельности; | * *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
* *основы здорового образа жизни;*
* *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;*
 |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 267 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** |  |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* |  |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 178 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*) |  |
| *Самостоятельная работа* ***25*** | 89 |
| **Промежуточная аттестация** |  |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компете нций, формир ованию которы х****способс твует элемент програм****мы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Теоретические основы оздоровительной аэробики** |  |  |
|  |  |  |
| **Тема 1.1.****Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания**  | **Содержание учебного материала** | **72** | ***ОК 8*** |
| Определение аэробики. Физиологические преимущества разминки. Структура занятий оздоровительной аэробики |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие №1. Значение правильной осанки. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций. Комбинации из базовых шагов и киков. Разбор и разучивание положений рук в базовой аэробике. |  **8** |
|  | СРС:1. Понятие «Аэробика» в современном мире. Терминология базовых элементов «Аэробики» 2. Музыкальная грамота: понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. 3. Значение музыки в спортивной аэробики. Техника безопасности в аэробике. 4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике |  4 |  |
| **Тема 1.2. Классификация видов аэробики** | **Содержание учебного материала** |  | ***ОК 8*** |
| Оздоровительная аэробика. Спортивная аэробика. Прикладная аэробика. Предварительные и исполнительные команды |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
|  | Практическое занятие № 2. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Повороты в движении( налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо.Кроссы. Движение по диагонали, змейкой. Базовые шаги .Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении, шаги галопа, прыжкиОбщая физическая подготовкаЭлементы растяжки и работа над гибкостью тела и формы Разучивание танцевальных комбинаций на основе базовых шагов. |  6 |  |
|  | СРС Классификация видов Аэробики. Само-отработкаРабота над композиционным планом и передвижениям по площадке Общая физическая подготовка Самоотработка пройденного материала |  4 |  |
| **Раздел 2.****Методика обучения базовым движениям аэробики** |  |   |  |
| **Тема 2.1.** **Базовые движения аэробики** | **Содержание учебного материала:** |  | ***ОК 8*** |
| Базовые элементы и движения аэробики |  |
| **В том числе практических занятий** |  10 |
| Практическое занятие № 3. Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basicstep, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Doublesteptouch, Pushtouch, Toetap, Sidetotap, Plietouch, Sidetip, Оpenstep, Hopsoth, Humstringcurl, Legcurl, Heeldig, Heeltouch, Mambo, Pilotturn, Pendulum, Chasse, Gallop, Twostep, V-step, Scottisch, Slide, Pone, Twistjump, Grapewine, Gross. Прыжки (с места и лип) и повороты (пируэт –passe c усложненем). Маховые движения и шаги. |  |
|  | СРС : повторение пройденного материала.выполнение спец. упражнений на развитие шага, силовых упражнений (индивидуально). |  8 |  |
| **Тема 2.2.** **Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.** | **Содержание учебного материала:** |  | ***ОК 8*** |
| Танцевальная аэробика |  |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| Практическое занятие № 4. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений. |   |
| **Тема 2.3.Упражнения для развития силы мышц.** | **Содержание учебного материала:** |  | ***ОК 8*** |
| Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений. |  |
| **В том числе практических занятий**Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук. | 6 |
| Практическое занятие № 5.  |  |
| СРС : Повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально). |  8 |  |
| **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости.** | **Содержание учебного материала** |  | ***ОК 8*** |
| Работа над развитием гибкости |  |
| **В том числе практических занятий** | 10 |
| Практическое занятие № 6. Упражнения для развития гибкости тела |   |
| Работа над спортивной программой и композицией;Общая физическая подготовка;Участие в показательных выступлениях и соревнованиях. |  |  |

**3 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компете нций, формир ованию которы х****способс твует элемент програм****мы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Введение** |  |  |  |
| **Раздел 3****Танцевальная аэробика и ее виды** |  | **51** |  |
| Тема 3.1.Основные направления аэробики | **Содержание учебного материала** | ***17*** |  |
| Основные направления аэробики |
| **Практические занятия** |
| 1. Определение понятия танцевальная аэробика.
2. Основные виды: Степ-аэробика, Аква-аэробика,Памп-аэробика, Джаз-аэробика.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***8*** |
| 1. Понятие "Танцевальная аэробика".
 |
| Тема 3. 2Степ-аэробикаПамп-аэробика | **Содержание учебного материала**  | ***17*** |  |
| Степ-аэробикаПамп-аэробика |
| **Практические занятия** |
| 1. Танцевальные связки на материале степ-аэробики и памп-аэробики
 |
| **Самостоятельная работа** | ***9*** |
| 1. Повторение и отработка пройденного материала.
 |
|  **Раздел 4****Выбор оющеразвивающих упражнений для занятий танцевальной аэробикой.** |  | ***60*** |  |
| Тема 4.1Общеразвивающие упражнения в положении стоя. | **Содержание учебного материала** | ***10*** |  |
| Общеразвивающие упражнения в положении стоя. |
| **Практические занятия** |
| 1. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибания и разгибания, дуги и круги)
2. Упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног ( наклоны, повороты, поднимание и опускание,полуприсяды, выпады, перемещение центра тяжести, работа в парах)
 |
| **Самостоятельная работа** | *5* |
| 1. Повторение пройденного материала, выполнение спец. упражнений для рук, ног, корпуса и головы, силовых упражнений (индивидуально).
 |
| Тема 4.2Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа | **Содержание учебного материала** | ***8*** |  |
| Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа |
| **Практические занятия** |
| 1. Упражнения для стоп, упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях, упражнения для мышц живота в положении лежа на спине, упражнения для развития мышц спины в положении лежа на животе.
2. Работа на выносливость в партере
 |
| **Самостоятельная работа** | ***4*** |
| 1. Повторение пройденного материала, выполнение специальных упражнений в положении сидя и лежа.
 |
| Тема 4.3**Кросс** | **Содержание учебного материала** | ***12*** |  |
| Кросс |
| **Практические занятия** |
| 1. Сочетание базовых шагов с различными движениями рук в продвижении.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***6*** |  |
| 1. повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |
| Тема 4.4Составление танцевальных связок для разминки и разогрева. | **Содержание учебного материала**Применение базовых общеразвивающих упражнений для составлениясвязок, используемых в разминке**.** |  |  |
| **Практические занятия** | ***10*** |  |
| 1. Общая физическая подготовка.
2. Составление танцевальных связок.
3. Постановка танцевальных связок на группу
 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | ***5*** |  |
| 1. Сочинение комбинаций: разминка, партер, диагональ
 |  |  |

**4 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компете нций, формир ованию которы х****способс твует элемент програм****мы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 5****Методика обучения танцевальной аэробики** |  | **51** |  |
| Тема 5.1.Танцевально-аэробный комплекс | **Содержание учебного материала** | ***8*** |  |
| Танцевально-аэробный комплекс |
| **Практические занятия** |
| 1. Аэробные упражнения- виды нагрузок, их практические применения. Терминология.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***5*** |  |
| 1. Изучить разновидности нагрузок и их особенности.
 |
| Тема 5. 2Использование музыкального сопровождения в танцевальной аэробике. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. | **Содержание учебного материала**  | ***9*** |  |
| Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике. Танцевальные комбинации. |
| **Практические занятия** |
| 1. Общая физическая подготовка.
2. Разучивание танцевальных комбинаций с упором на координацию. Работа с музыкальным материалом.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***4*** |  |
| 1. Самоотработка
2. Изучение музыкального материала и особенностей музыкального сопровождения в танцевальной аэробике.
 |
| Тема 5.3 Прыжковые упражнения | **Содержание учебного материала** | ***9*** |  |
| Прыжковые упражнения в танцевальной аэробике |
| **Практические занятия** |
| 1. Общая физическая подготовка .
2. Разучивание различных прыжков в танцевальной аэробике. (Power move/ Power step, Cartwheel, Pa de sha, "пистолетик")
 |
| **Самостоятельная работа** | ***4*** |  |
| 1. Самоотработка.пройденного материала
 |  |  |
| Тема 5.4Партерные упражнения.Танцевальные комбинации. | **Содержание учебного материала** | ***8*** |  |
| Партер в танцевальной аэробике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Разучивание партерных упражнений , используемых в танцевальной аэробике ( перекат, Straddle split, Transitional press, Front split)
 |
| **Самостоятельная работа** | ***4*** |  |
| 1. Самоотработка.
2. Изучение терминологии, повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |
|  **Раздел 6****Применение танцевальных направлений в аэробике** |  | ***33*** |  |
| Тема 6.1Применение народного танца в танцевальной аэробике.Разучивание танцевальных комбинаций. | **Содержание учебного материала** | ***5*** |  |
| Применение народного танца в танцевальной аэробике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Танцевальные направления и их использование в танцевальной аэробике.
 |
| 1. Использование народно-сценического танца в танцевальной аэробике. Испанский, русский, якутский, индийский и восточный танцы.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***3*** |  |
| 1. Повторение пройденного материала, составление и сочинение танцевальных комбинаций на основе народной хореографии.
 |
|  |
| Тема 6.2Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике | **Содержание учебного материала** | ***6*** |  |
| Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике |
| **Практические занятия** |
| 1. Разучивание танцевальных комбинаций на основе латино-американского танца.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***2*** |  |
| 1. Самоотработка. Дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |
| Тема 6.3Применение модерн-джаз танца в аэробике.Танцевальные комбинации | **Содержание учебного материала** | ***6*** |  |
| Применение модерн-джаз танца в аэробике. |
| **Практические занятия** |
| 1. Упражнения у станка , на основе модерн-джаз танца с использованием базовых упражнений танцевальной аэробики.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***3*** |  |
| 1. повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |
| Тема 6.4Применение рисунка в танцевальной аэробике | **Содержание учебного материала** | ***5*** |  |
| Применение рисунка в танцевальной аэробике |
| **Практические занятия** |
| 1. Использование различных , простых и сложных рисунков в танцевальной аэробике.

(Swap, formation, Transition) |
| **Самостоятельная работа** | ***3*** |  |
| 1. Составление танцевальных комбинаций и связок
 |
|  | Дифференцированный зачет |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1.Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

Оборудование учебного кабинета: станки

Технические средства обучения: магнитофон, проектор

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

* + 1. **Обязательные печатные издания**

1. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

2. Менхин, Ю. В., Менхин, А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

3. Миссет, Д. Джазэсайз, - Национальная школа аэробики / Д. Джазэсайз, Миссет. – М., 1992.

4. Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И. Б. Одинцова. – М. : Изд-во Эксимо, 2003. – 160с.

**3.2.2. Дополнительные источники** *(при необходимости)*

1. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М.: Просвещение, 1990.

2. М.А. Разночинцева. Ритмика. / М.А. Разночинцева. - М.: Российская академия театрального искусства ГИТИС, 2007

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:роль физической культуры (аэробики) в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; | Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:обучающийся понимает роль физической культуры (аэробики) в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* ведёт здоровый образ жизни;
* понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;
 | Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения

жизненных ипрофессиональных целей;* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 | Характеристики демонстрируемых умений:* обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 | Оценка результатов выполнения практической работыЭкспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |