**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, прыжки  Общая физическая подготовка  Элементы растяжки и работа над гибкостью тела и формы  Разучивание танцевальных комбинаций на основе базовых шагов. | 6 | |  | |
|  | СРС Классификация видов Аэробики. Само-отработка  Работа 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. 2  Степ-аэробика  Памп-аэробика | **Содержание учебного материала** | ***17*** |  |
| Степ-аэробика  Памп-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 4.1  Общеразвивающие 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 4.2  Общеразвивающие 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 4.4  Составление 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. 2  Использование  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 5.4  Партерные 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 6.1  Применение 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 6.2  Применение 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 6.3  Применение 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 6.4  Применение 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 и  профессиональных 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 работы  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |