Приложение 2.18

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура (аэробика)

(название учебной дисциплины)

Якутск, 2025

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ** | стр. |
| **2. результаты освоения ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ** |  |
| **2.1 . СТРУКТУРА и содержание профессионального модуля** |  |
| **3. условия реализации ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ** |  |
| **4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)** |  |

1. паспорт

ПРОФЕССИОНАЛЬНОй подготовки

Огсэ.05 Физическая культура (аэробика)

* 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду - Хореографическое творчество и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в сфере культуры и искусства в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Художественно-творческая деятельность (в любительских творческих коллективах ) и педагогическая деятельность (в организациях дополнительного образования, общеобразовательных организациях) и соответствующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ПК 1.1. Проводить репетиционную работу в любительском творческом коллективе, обеспечивать исполнительскую деятельность коллектива и отдельных его участников.

ПК 1.2. Раскрывать и реализовывать творческую индивидуальность участников любительского коллектива.

ПК 1.3. Разрабатывать, подготавливать и осуществлять репертуарные и сценарные планы, художественные программы и постановки.

ПК 1.7. Применять разнообразные технические средства для реализации художественно-творческих задач.

ПК 2.1 Использовать знания в области психологии, педагогики, специальных дисциплин в преподавательской деятельности.

* 1. Цели и задачи учебной дисциплины.

В результате изу­че­­­ния про­фес­сио­­наль­ного модуля обучающийся должен уметь:

 -составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации);

-выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

знать:

**-** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.3.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 284 часов, включая:

обязательной аудиторной и практической учебной нагрузки обучающегося -142 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 142 часов.

2.1. СТРУКТУРА и содержание СГ.04 Физическая культура (аэробика)

Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Введение** |  |  |  |
| **Раздел 1****Теоретические основы оздоровительной аэробики** |  | ***46*** |  |
| Тема 1.1.Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания | **Содержание учебного материала** | ***23*** |  |
| Определение аэробики. Физиологические преимущества разминки. Структура занятий оздоровительной аэробики  | *2* | 1,2 |
| .**Практические занятия** | ***9*** |  |
| 1. Значение правильной осанки..
2. Методический разбор базовых шагов аэробики.
3. Группы элементов для составления спортивных комбинаций. Комбинации из базовых шагов и киков.
4. Разбор и разучивание положений рук в базовой аэробике.
 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | *12* | 3 |
| 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
 |
| Тема 1. 2Классификация видов аэробики | **Содержание учебного материала**  | ***23*** |  |
| Оздоровительная аэробика. Спортивная аэробика. Прикладная аэробика.Предварительные и исполнительные команды | *2* | 1,2 |
| **Практические занятия** | ***9*** |  |
| 1. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.
2. Повороты в движении( налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо.
3. Хип хоп аэробика
4. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении, шаги галопа, прыжки
 |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка
 |
| 1. Элементы растяжки и работа над гибкостью тела и формы
 |
| **Самостоятельная работа** | *12* | 3 |
| 1. Классификация видов Аэробики. Само-отработка
 |
| 1. Работа над композиционным планом и передвижениям по площадке
 |
| 1. Общая физическая подготовка
 |
| **Методика обучения базовым движениям аэробики** |  | ***42*** |  |
| Тема 2.1Базовые движения аэробики | **Содержание учебного материала** | ***11*** |  |
| Базовые элементы и движения аэробики |  |  |
| **Практические занятия** | ***6*** |  |
| 1. 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.
2. Прыжки (с места и лип) и повороты (пируэт –passe c усложненем). Маховые движения и шаги.
 | *6* | *1,2* |
| **Самостоятельная работа** | *5* | *3* |
| 1. повторение пройденного материала. 2.
2. выполнение спец. упражнений на развитие шага, силовых упражнений (индивидуально).
 |
| Тема2.2Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики. | **Содержание учебного материала** | ***10*** |  |
| Танцевальная аэробика |  |  |
| **Практические занятия** | ***5*** |  |
| 1. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.
 | *5* |  |
| **Самостоятельная работа** | ***5*** | *3* |
| 1. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.
 |
| Тема 2.3Упражнения для развития силы мышц. | **Содержание учебного материала** | ***11*** |  |
| Работа над развитием данных |  |  |
| **Практические занятия** | ***6*** |  |
| 1. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук.
 | *6* | *2* |
|  |  |  |
| **Самостоятельная работа** | *5* | *3* |
| 1. повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |
| Тема 2.4Упражнения для развития гибкости. | **Содержание учебного материала** | ***10*** |  |
| Работа над развитием гибкости |  |  |
| **Практические занятия** | ***5*** |  |
| 1. Упражнения для развития гибкости тела
 | *5* |  |
| **Самостоятельная работа** | ***5*** |
| 1. Работа над спортивной программой и композицией;
2. Общая физическая подготовка;
3. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)*  | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2**  |  |  |
| **Введение** |  |  |  |
| **Раздел 2****Танцевальная аэробика и ее виды** |  | **46** |  |
| Тема 3.1.Основные направления аэробики | **Содержание учебного материала** | ***23*** |  |
| Основные направления аэробики |  |  |
| **Практические занятия** | ***11*** |  |
| 1. Определение понятия танцевальная аэробика.
2. Основные виды: Степ-аэробика, Аква-аэробика,Памп-аэробика, Джаз-аэробика.
 | *11* | *2* |
| **Самостоятельная работа** | ***12*** | *3* |
| 1. Понятие "Танцевальная аэробика".
 |
| Тема 3. 2Составление танцевальных комбинаций на материале Степ-аэробики и памп-аэробика | **Содержание учебного материала**  | ***23*** |  |
| Составление танцевальных комбинаций на материале Степ-аэробики и памп-аэробика |  |  |
| **Практические занятия** | ***11*** |  |
| 1. Танцевальные связки на материале степ-аэробики и памп-аэробики
2. Работа с варьированием основных движений степ и памп аэробики
 | *11* | *2* |
| **Самостоятельная работа** | ***12*** | *3* |
| 1. Повторение и отработка пройденного материала.
 |
| **Выбор общеразвивающих упражнений для занятий танцевальной аэробикой.** |  | ***54*** |  |
| Тема 4.1Общеразвивающие упражнения в положении стоя. | **Содержание учебного материала** | ***13*** |  |
| Общеразвивающие упражнения в положении стоя. |  |  |
| **Практические занятия** | ***7*** |  |
| 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)
 | *7* | *1,2* |
| **Самостоятельная работа** | *6* | *3* |
| 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** | ***14*** |  |
| Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа |  |  |
| **Практические занятия** | ***8*** |  |
| 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* |
| **Самостоятельная работа** | ***6*** | *3* |
| 1. Повторение пройденного материала, выполнение специальных упражнений в положении сидя и лежа.
 |
| Тема 4.3**Кросс** | **Содержание учебного материала** | ***13*** |  |
| Кросс |  |  |
| **Практические занятия** | ***7*** | *2* |
| 1. Сочетание базовых шагов с различными движениями рук в продвижении.
 | *7* |  |
| **Самостоятельная работа** | ***6*** | *3* |
| 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**.** | ***14*** |  |
| **Практические занятия** | ***8*** | *2* |
| 1. бщая физическая подготовка.
2. Составление танцевальных связок.
 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | ***6*** |  |
| 1. Сочинение комбинаций: разминка, партер, диагональ
2. Чтение специальной литературы
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)*  | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2**  | **3** | **4** |
| **Введение** |  |  |  |
| **Раздел 3****Методика обучения танцевальной аэробики** |  | **52** |  |
| Тема 5.1.Танцевально-аэробный комплекс | **Содержание учебного материала** | ***13*** |  |
| Танцевально-аэробный комплекс |  |  |
| **Практические занятия** | ***6*** |  |
| 1. Аэробные упражнения- виды нагрузок, их практические применения. Терминология.
 | *6* | *1,2* |
| **Самостоятельная работа** | ***7*** | *3* |
| 1. Изучить разновидности нагрузок и их особенности.
 |
| Тема 5. 2Использование музыкального сопровождения в танцевальной аэробике. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. | **Содержание учебного материала**  | ***13*** |  |
| Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике. Танцевальные комбинации. |  |  |
| **Практические занятия** | ***6*** | *2* |
| 1. Общая физическая подготовка.
2. Разучивание танцевальных комбинаций с упором на координацию. Работа с музыкальным материалом.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***7*** | *3* |
| 1. Самоотработка
2. Изучение музыкального материала и особенностей музыкального сопровождения в танцевальной аэробике.
 |
| Тема 5.3 Прыжковые упражнения | **Содержание учебного материала** | ***13*** |  |
| Прыжковые упражнения в танцевальной аэробике |  | *2* |
| **Практические занятия** | ***6*** |  |
| 1. Общая физическая подготовка .
2. Разучивание различных прыжков в танцевальной аэробике. (Power move/ Power step, Cartwheel, Pa de sha, "пистолетик")
 |
| **Самостоятельная работа** | ***7*** | *3* |
| 1. Самоотработка.пройденного материала
 |  |  |
| Тема 5.4Партерные упражнения.Танцевальные комбинации. | **Содержание учебного материала** | ***13*** |  |
| Партер в танцевальной аэробике. |  |  |
| **Практические занятия** | ***6*** | *2* |
| 1. Разучивание партерных упражнений , используемых в танцевальной аэробике ( перекат, Straddle split, Transitional press, Front split)
 | *6* |  |
| **Самостоятельная работа** | ***7*** | *3* |
| 1. Самоотработка.
2. Изучение терминологии, повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |  |  |
| **Применение танцевальных направлений в аэробике** |  | ***44*** |  |
| Тема 6.1Применение народного танца в танцевальной аэробике.Разучивание танцевальных комбинаций. | **Содержание учебного материала** | ***11*** |  |
| Применение народного танца в танцевальной аэробике. |  |  |
| **Практические занятия** | ***6*** |  |
| 1. Танцевальные направления и их использование в танцевальной аэробике.
 | *6* |  |
| 1. Использование народно-сценического танца в танцевальной аэробике. Испанский, русский, якутский, индийский и восточный танцы.
 | *1,2* |
| **Самостоятельная работа** | ***5*** | *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** | ***11*** |  |
| Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике |  |  |
| **Практические занятия** | ***5*** | *2* |
| 1. Разучивание танцевальных комбинаций на основе латино-американского танца.
 |
| **Самостоятельная работа** | ***6*** | *3* |
| 1. Самоотработка. Дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |
| Тема 6.3Применение модерн-джаз танца в аэробике.Танцевальные комбинации | **Содержание учебного материала** | ***11*** |  |
| Применение модерн-джаз танца в аэробике. |  |  |
| **Практические занятия** | ***6*** |  |
| 1. Упражнения у станка , на основе модерн-джаз танца с использованием базовых упражнений танцевальной аэробики.
 | *6* | *2* |
| **Самостоятельная работа** | ***5*** | *3* |
| 1. повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).
 |
| Тема 6.4Применение рисунка в танцевальной аэробике | **Содержание учебного материала** | ***11*** |  |
| Применение рисунка в танцевальной аэробике |  |  |
| **Практические занятия** | ***5*** | *2* |
| 1. Использование различных , простых и сложных рисунков в танцевальной аэробике.

(Swap, formation, Transition) |
| **Самостоятельная работа** | ***6*** | *3* |
| 1. Составление танцевальных комбинаций и связок
 |  |  |
|  | Дифференцированный зачет |  |  |

1. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, танцевального зала

Оборудование учебного кабинета: станки

Технические средства обучения: магнитофон, проектор

* 1. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

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

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

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

Дополнительные источники:

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

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

1. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| уметь:-вести репетиционную работу;-создавать образ фольклорного персонажа в разных жанрах традиционного игрового искусства;-комплексно использовать различные приемы народного исполнительского искусства (пение, танец, игру на инструменте) | *Постановка танцевальных программ**Показательное выступление**Оценка студента на практических занятиях* |
| знать:-жанровую сущность произведений фольклора, особенности их исполнения;-теорию, практику и методику преподавания исполнительского мастерства | *Проверка самостоятельных работ, конспектов.**Контрольные показы**Зачеты* |

Разработчик:

Яковлева В.А - преподаватель спецдисциплин ГБПОУ РС(Я) «ЯККиИ им.А.Д. Макаровой»