

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(АЭРОБИКА)**

Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество  
по виду Хореографическое творчество

г. Ростов-на-Дону  
2025 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Аэробика» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) по виду Хореографическое творчество в соответствии с квалификацией специалиста среднего звена «руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель», укрупненной группы 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты области образования Искусство и культура утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. № 1099.

Рабочая программа реализуется на базе основного общего образования

Учебная дисциплина СГ.04 «Аэробика» разработана на основе примерной программы «Физическая культура», является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы, организацией-разработчиком которой является Государственное автономное образовательное учреждение Московской области «Московский Губернский колледж искусств». Экспертные организации: Автономное учреждение «Дворец культуры «Родина».

Рабочая программа может быть адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (допускается к применению при электронном обучении и при использовании дистанционных образовательных технологий).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Цель дисциплины «Аэробика» - формирование у студентов системы базовых знаний, умений и навыков в теории и практике аэробики. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК  | Умения  | Знания  |
|---|---|---|
| ОК 08.<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</li> </ul> |

**Содержание учебной дисциплины:**

Раздел 1. Основы аэробики

Раздел 2. Развитие физических данных на занятиях по аэробике

Раздел 3. Основы акробатики

Раздел 4. Здоровье сбережение

**Объем образовательной программы учебной дисциплины – 140 часов**

**Период изучения – 4-7 семестры**

**Форма промежуточной аттестации –зачет (5,6,7 семестры)**