

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

УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Ростов-на-Дону
2024

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).

Организация-составитель:

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

Составитель:

Ушкалова Анна Викторовна, преподаватель дисциплины «Аэробика»

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании предметно-цикловой комиссии хореографического творчества (протокол № 10 от «23» мая 2023 г.)

Рабочая программа одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании Методического совета (протокол №6 от «25» мая 2023 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Аэробика

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Аэробика является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01. Народное художественное творчество по виду Хореографическое творчество

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	140
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	138
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	138
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет), 7 семестры	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Аэробика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Основы аэробики		44	
Тема 1.1. Основы анатомии и биомеханики в процессе занятий аэробикой и хореографией.	Инструктаж по технике безопасности. Анатомические основы хореографии. Скелет туловища. Суставы. Мышцы. Механизм дыхания. Физические данные: осанка, выворотность, гибкость, устойчивость, ловкость. Развитие физических данных средствами аэробики и других фитнес направлений. Биомеханика движений человека в процессе занятий аэробикой и хореографией.	14	ОК 8
Тема 1.2. Теория и методика фитнес тренировок(аэробика)	Аэробика как составляющая фитнеса-кардиотренировка. Виды аэробики. Классическая аэробика, как вид фитнес тренировки. Структура урока по аэробике. Базовые элементы и шаги классической аэробики. Методика составления и записи упражнений по аэробике. Подбор музыкального материала для занятий по аэробике. Составление комплекса упражнений для кардиоразминки. Проведение кардиоразминки.	16	ОК 8
Тема 1.3. Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика, как вид фитнес тренировки. Виды танцевальной аэробики. Танцевальная аэробика в стиле «Джаз», «Латина», «Зумба», «Фолк» (в народном стиле). Составление комбинаций для кардиоразминки в одном из стилей танцевальной аэробики. Проведение кардиоразминки в одном из стилей танцевальной аэробики.	14	ОК 8
Раздел 2. Развитие физических данных на занятиях по аэробике		30	
Тема 2.1. Стретчинг-тренировка гибкости	Стретчинг (растяжка), как часть фитнеса. Виды стретчинга. Анатомические и физиологические основы гибкости и подвижности в суставах. Техника безопасности на занятиях стретчингом. Упражнения на развитие гибкости. Оценка диапазона движения. Подбор упражнений и составление комплекса для развития разных групп мышц.	16	ОК 8
Тема 2.2. Партнерная гимнастика	Разогрев. Упражнения для развития гибкости стоп, мышц спины, живота, рук. Упражнения для развития танцевального шага. Упражнения для	14	ОК 8

	развития выворотности. Упражнения с партнером.		
Раздел 3. Основы акробатики		34	
Тема 3.1. Силовая тренировка	Понятия силы, выносливости. Силовые упражнения. Отжимания. Планки. Формы силовой тренировки. Подбор упражнений для силовой тренировки.	14	ОК 8
Тема 3.2. Основы акробатики в хореографии	Группировки. Перекаты. Кувырки. Стойки. Равновесия. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов, правила подстраховки. Травмобезопасность. Сочинение акробатических связок.	20	ОК 8
Раздел 4. Здоровье сбережение		30	
Тема 4.1. Оздоровительные системы фитнеса	Пилатес- оздоровительная и реабилитационная система Джозефа Пилатеса. Методика и особенности техники выполнения упражнений. Базовые упражнения пилатеса. Калланетик – система Каллан Пинкней. Методика выполнения и особенности упражнений калланетики. Базовые упражнения калланетики.	12	ОК 8
Тема 4.2. Диагностика физических данных для занятий хореографией	Осанка. Выворотность. Подъём (стопа). Балетный шаг. Гибкость тела. Прыжок. Устойчивость (апломб). Координация. Методы определения внешних сценических данных. Способы коррекции физических данных специальными упражнениями.	14	ОК 8
Тема 4.3. Работа с детьми ОВЗ	Понятие ОВЗ. Психологические особенности детей с ОВЗ. Педагогические рекомендации работы с детьми с ОВЗ.	4	ОК 8
Самостоятельная работа	Формы самостоятельной работы обучающихся: - самостоятельная учебная нагрузка за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях. - подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет), 7 семестр		2	
Итого:		140	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал с инвентарем и специальным оборудованием;
- оборудованные раздевалки;
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

Библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в программе на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Список, может быть дополнен новыми изданиями.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными учебными изданиями, адаптированными в соответствии с их нозологической группой.

3.2.1. Электронные издания.

1. Аэробика : учебное пособие / составитель А. Г. Митрофанова. — 2-е изд. — Вологда : ВоГУ, 2016. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93131>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157655>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157655>
4. Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике : учебно-методическое пособие / Н. Л. Горячева. — 2-е изд. доп. и перераб. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 197 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173443>
5. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии : Учебно-методическое пособие / И.Г.Есаулов. - 4-е изд. - Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2019. - 160 с. - (Учебники для вузов. Специальная литература). - ISBN 978-5-8114-1753-7. - Текст: непосредственный
6. Ивлева, Л. Д. Анатомия и биомеханика в хореографии : учебное пособие / Л. Д. Ивлева. — Челябинск : ЧГИК, 2017. — 81 с. — ISBN 978-5-94839-634-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177727>
7. Ивлева, Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии : учебно-методическое пособие / Л. Д. Ивлева. — Челябинск : ЧГИК, 2006. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177652> \

8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер; пер. с англ. - 2-е изд ; дополненное и переработанное. - Москва : Физкультура и здоровье, 1989. - 224 с. - (Наука - здоровью). - ISBN 5-278-00116-X. - Текст: непосредственный
9. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии : учебное пособие / Е.А.Лукьянова. - 5-е изд. - Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2019. - 184 с. - ISBN 978-5-8114-2197-8. - Текст: непосредственный
10. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136129>
11. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151154>
12. Фитнес-аэробика и танцы в программах по физической культуре. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики : учебное пособие / О. С. Слуцкер, Т. Г. Полухина, В. С. Козырев [и др.]. — Воронеж : ВГИФК, 2011. — 20 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140358>
13. Халиуллина, Э. Р. Теория и методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Э. Р. Халиуллина, Р. А. Камалов. — Уфа : ВЭГУ, 2009. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262163>

3.2.2. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Гимнастика с методикой преподавания : учебное пособие для педучилищ / под ред. И.Б.Павлова. - Москва : Просвещение, 1985. - 208 с. - ISBN . – Текст: непосредственный.
2. Гимнастика : для женских групп подготовительного учебного отделения / под ред. Э.А.Куду, Л.О.Янсон. - Москва : Высшая школа, 1978. - 173 с. - ISBN . – Текст: непосредственный.
3. Гужаловский, А.А. Сегодня и каждый день / А.А.Гужаловский. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 142 с. - (Физкультура и здоровье). - ISBN . - Текст: непосредственный
4. Женская гимнастика / под ред.Л.О.Янсон. - Москва : Физкультура и спорт, 1976. - 150 с. - ISBN . – Текст: непосредственный
5. Латынина, Л. Гимнастика сквозь годы / Л.Латынина. - Москва : Советская Россия, 1977. - 160 с. - ISBN . - Текст: непосредственный
6. Левшин, В.И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера / В.И.Левшин. - Ростов н/Д : Донской издательский дом, 2007. - 200 с. - ISBN 5-87688-052-3. - Текст: непосредственный
7. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С.Лисицкая. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 176 с. - ISBN Текст: непосредственный
8. Новиков, Ю.В. Азбука здоровья / Ю.В.Новиков. - Тула : Приокское книжное издательство, 1991. - 208 с. - ISBN 5-7639-0274-2. - Текст: непосредственный
9. Растороцкий, В.С. Гимнастика достойна гимнов / В.Растороцкий; лит. запись С Шачин. - Москва : Молодая гвардия, 1987. - 207 с. - (Спорт и личность). - ISBN . - Текст: непосредственный
10. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В.Иваницкий и др. - Москва : Советский спорт, 1989. - 78 с. - ISBN . - Текст: непосредственный

11. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учебное пособие для СПО / Т.Т.Ротерс. - Москва : Просвещение, 1989. - 175 с. - ISBN 5-09-000893-0. - Текст: непосредственный
12. Сосин, А.И. Люди-мячики : 55 лет на арене цирка / А.Сосин, М.Лободин. - Ленинград : Искусство, 1960. - 170 с : фото. - ISBN . - Текст: непосредственный
13. Турищева, Л.И. Жизнь моя - гимнастика / Л.И.Турищева. - Москва : Советская Россия, 1986. - 144 с. - ISBN . - Текст: непосредственный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:	Характеристики демонстрируемых умений:	Какими процедурами производится оценка
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - выполняет упражнения с оздоровительной направленностью; - подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы;	- оценка результатов выполнения практической работы; - качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности;
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:	Какими процедурами производится оценка
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности; - называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью;	- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы; - публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ; - обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента;
- основы здорового образа жизни;	- ведёт здоровый образ жизни; - называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью; - контролирует нагрузку по ЧСС; - определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья;	- оценка результатов выполнения практической работы;

<p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p>	<p>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; - делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки; - использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий; - заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования</p>	<p>- оценка результатов выполнения практической работы</p>
--	---	--