

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ 4 Физическая культура. Тренаж

Для специальности: 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам):

Хореографическое творчество

Рассмотрено и согласовано предметно-цикловой комиссией «Народное
песенное искусство» и «Хореографических дисциплин»
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии
Бойченко И.А. 
(подпись Ф.И.О.)

Директор колледжа Академии Матусовского
Сенчук А.И. 
(подпись Ф.И.О.)

Разработано на основе требований федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования
(ФГОС СПО), по специальности 51.02.01 Народное художественное
творчество (по видам): Хореографическое творчество, утверждённого
приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря
2022 г. № 1099.

Составители:

Аздоев Олег Олегович – преподаватель предметно-цикловой комиссии
хореографических дисциплин федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Луганская
государственная академия культуры и искусств имени Михаила
Матусовского».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «Тренаж»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): Хореографическое творчество.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть профессионального учебного цикла. Профильные учебные предметы СГ 4.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: подготовить учащихся к профессиональной деятельности.

Задачи:

- развитие музыкальности, координации и актерской выразительности исполнения;
- обучение акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности учащихся и формирование у них правильной осанки;
- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;

-основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

Обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **128 часов**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **128 часа**;
самостоятельной работы студента **45 часов**;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 128 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 128 |
| в том числе: | |
| Практическое занятие | 128 |
| Контрольное занятие | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 45 |
| Итоговая аттестация в форме зачета с оценкой- 8 семестр. | |

Тематический план учебной дисциплины Физическая культура. Тренаж

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Раздел I. Компоненты хореографического тренажа, применяемые в физическом воспитании студентов. (5 семестр) | | |
| Тема 1.1. Подготовительная часть | Комплекс упражнений на развитие силы. | 4 |
| Тема 1.2. Разогрев | Упражнения, снижают упругость мышц и увеличивают их способность к растяжению. | 14 |
| | Самостоятельная работа: Работа над физическими данными. | |
| Тема 1.3. Основная часть урока | Упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для всех групп мышц с большим количеством упражнений на растягивание (наклоны, выпады, повороты). | 14 |
| | Самостоятельная работа: Силовые упражнения. Мост. Складки | |
| | Всего | 32 |
| (6 семестр) | | |
| Тема 1.4 Партерная гимнастика | Упражнения выполняются сидя, лежа, в упоре. | 10 |
| | Самостоятельная работа: Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | |
| Тема 1.5 Кросс | Бег, подскоки, танцевальные элементы. Заключительная серия для основной части урока. | 14 |
| Тема 1.6 Кардио | Комплекс упражнений для развития выносливости. | 12 |
| | Всего | 34 |
| Раздел II. Прикладная физическая культура: тренаж современного танца. (7 семестр) | | |
| Тема 2.1 Гимнастика | Комплекс на развитие гибкости. | 10 |
| | Самостоятельная работа: Упражнения для пресса живота | |

| | | |
|--|--|----|
| Тема 2.2 Координация | Подъем правого и левого плеча. Круговые движения плечами. Наклоны головы назад, вперед, круговые движения. Основная часть. Бег на месте с подъемом пяток. Одновременно взмахи руками перед грудью. Взмахи руками с полной амплитудой. | 12 |
| | Самостоятельная работа: Работа над физическими данными. | |
| Тема 2.3 Развитие прыжка (балон) | Подскоки на месте на одной - двух ногах. При подскоке на одной ноге, другая сгибается в коленном суставе, одновременно туловище поворачивается в том же направлении. | 10 |
| | Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку различных видов мышц и связок. | |
| | Всего | 32 |
| (8 семестр) | | |
| Тема 2.4 Баланс. | Наклоны туловища вперед, чтобы центр тяжести был выше пяток. | 4 |
| | Самостоятельная работа: Работа над физическими данными. | |
| Тема 2.5 Развитие подвижности торса | Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба, а также заднюю поверхность мышц ног. | 16 |
| | Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов. | |
| | Самостоятельная работа: Упражнения на равновесие в различных сочетаниях. | |
| Тема 2.6 Дыхательная гимнастика | Заключительная часть. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания | 10 |
| | Самостоятельная работа: Работа над физическими данными. | |
| | Всего | 30 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины предполагается использование следующего материально-технического обеспечения: танцевальные залы, помещения для самостоятельной работы студентов, раздевалки, душевые; обеспечение техническими средствами: телевизор, дистанционный видеопроектор, ноутбук, бумбоксы, музыкальные центры.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алаева А. С. Гимнастика: методика проведения строевых и общеразвивающих упражнений : моно-графия. – Омск: ФГОУ СПО «Омское государственное училище Олимпийского резерва», 2005. – 66 с.
2. Асылмуратова А. А. Методика Вагановой – фундамент для дома любого стиля // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2001. – № 9. – С. 8–10.
3. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
4. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. – СПб.: РЕСПЕКТ : ЛЮКСИ, 1996. – 256 с.
5. Безуглая Г. А., Ковалева Л. В. Единство музыки и хореографии: роль выразительных средств музыки в постижении знаковой образности лексики классического танца // Хореографическое образование на рубеже XXI в. : опыт, проблемы, перспективы развития: материалы и статьи 1-й Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. М. Н. Юрьева. – Тамбов : Першина, 2005. – С. 107–111.
6. Бежар М. Мгновение в жизни другого. – М.: Союзтеатр, 1989. – 237 с.
7. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 2005. – 208 с.
8. Васильева-Рождественская М. В. Историко-бытовой танец : учеб. пособие. – М.: ГИТИС, 2005. – 386 с.
9. Валукин Е. П. Системный подход к обучению мужскому классическому танцу : автореф. дис. канд. искусствовед. – М.: ГИТИС. 1992. – 243 с.

10. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца : (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М. : ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
11. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. – Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 1992. – 130 с.
12. Звездочкин В. А. Классический танец. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – С. 14.
13. Зенина Н. Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1 год обучения, базовый уровень) ; обл. Дом народного творчества Кировский. – Киров, 2007. – 48 с.
14. Климова М. В Содержание и методика подготовки юных танцоров: на примере эстрадно-сценического танца : автореф. дис.... канд. пед. наук. – Белгород, 2009. – 24 с.
15. Климов А. А. Основы русского танца. – М. : Искусство, 1994. – 270 с.
16. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца : (с 1 по 8 кл.) : учеб. пособие [для вузов]. – изд. 3-е, испр. – СПб. [и др.] : Лань : Планета музыки, 2009. – 320

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма; -осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами 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 | <p>Оценка качества освоения данной рабочей программы включает текущий и промежуточный контроль знаний.</p> <p>В качестве методов текущего контроля Успеваемости используется наблюдение, устный опрос, контрольные уроки.</p> <p>В 8 семестре – зачёт с оценкой, контрольный урок в форме практического показа.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>телосложения.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-роль тренажа и физической культуры в формировании здорового образа жизни;-требования получаемой профессии к Физической подготовленности обучающегося;-основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств. | |
|---|--|