ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
«18» июня 2017 г.
протокол № 11
председатель ЦМК
_____
Е.А.Струкова

Утверждаю:
директор ГБПОУ «ТКТиС»
_____О.М. Бойков
«31» августа 2017 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ЦИКЛА

ОП.10 Фитнес-аэробика, пластика движений

Тверь
2017 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.03 Стилистика и искусство визажа, утв. приказом Министерства образования и науки №467 от 07.05.2014 г.

Организация - разработчик: ГБП0У «Тверской колледж транспорта и сервиса» 170008 г.Тверь, ул. Озерная, д. 12

Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ЦИКЛА

ОП.10 Фитнес-аэробика, пластика движений

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.10 Фитнес-аэробика, пластика движений входит в вариативную часть программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.03 Стилистика и искусство визажа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в вариативную часть.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с музыкальным сопровождением и без него на высоком техническом уровне;
- использовать свои знания в профессиональной деятельности, использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного труда и отдыха, применять полученные знания и навыки в профессиональной деятельности стилиста, организатора шоу программ, показов, дефиле и пр.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- базовые знания и общие представлений о фитнесе, истории и современном развитии.

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 135 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;
самостоятельной работы обучающегося 65 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)	*135*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*70*
в том числе:	
практические занятия	*56*
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*65*
в том числе:	
- тематика внеаудиторной самостоятельной работы	*65*
Итоговая аттестация *в форме дифференцированного зачета*	*2*

.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины:

ОП.10.Фитнес-аэробика. Пластика движений.

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**	**Объём часов**	**Уровень освоения**
1	*2*	*3*	*4*
Введение	• роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека • роль фитнеса в общей системе физического воспитания и профессиональной подготовки обучающихся. • современные тенденции развития фитнеса в России и за рубежом • правила техники безопасности нахождения на занятиях в зале фитнес-аэробики, правила поведения на занятиях **Самостоятельная работа** Изучение истории развития и современного состояния фитнес-аэробики.	2 **2**	1

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная подготовка **Тема1.1. Общая и специальная физическая подготовка.**	**Содержание** Физическая подготовка и ее базовые основы. Классификация физических упражнений. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. **Практические занятия.** **Выполнение строевых упражнений:** Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами, прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождением плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. **Выполнение общеразвивающих упражнений:** *Для рук:* поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибанием рук в различных упорах. *Для шеи и туловища:* повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Пружинящие движения туловищем вперед и в сторону. Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седее на полу. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удер-	**2** **10** **2** **2**	2-3

	живаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами. *Для ног:* сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости в сторону-назад, в сторону-вперед. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощением, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками. *Упражнения в парах:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. **Выполнение упражнений для увеличения амплитуды и гибкости** Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты. Выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера. **Выполнение упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:** Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на	**2**	

	носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейке; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180^0 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.	**2**	
	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств: Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др.предметы. Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями. Прыжки на месте и с продвижением. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из приседа. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок вперед, вверх. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).	**2**	
	Самостоятельная работа Составление и разучивание индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики.	**12**	
	Содержание Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – аэробике.	**2**	
	Практические занятия: Движения и импровизация под музыку.	**2**	
	Содержание Основы хореографической подготовки. Классический танец. Позиции, положе-		

Тема 1.2 Основы музыкальной грамоты **Тема 1.3. Хореографическая подготовка**	ния рук и ног. Основные танцевальные движения. Координация движений. **Практические занятия:** **Выполнение основных элементов классического танца:** Releve – подъем на полупальцы (по всем позициям ног, на одной ноге). Plie – приседание. Demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание. Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад). Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45^0 от пола (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад). Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу на полу (на plie, на 45^0, на 90^0). Battement fondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie (на 45^0, 90^0). Battement frappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя (на пол, на 25^0, 45^0; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie). Battement relevelent – медленный подъем ноги (на 45^0, 90^0, выше 90^0). Grand battement jete – мах ногой (на 90^0 и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется); balance – мах вперед и назад, нога проходит через I позицию. **Самостоятельная работа:** Выполнение основных танцевальных движений под музыку.	**2** **2** **6**	2 2-3
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная подготовка на основе видов фитнес аэробики	**Содержание** Основы техники движений в классической аэробике. Техника базовых шагов (элементов) смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника базовых шагов (элементов) смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним.	2	

Тема 2.1. Классическая аэробика	**Практические занятия:** 1. Осваивание техники выполнения маршевых простых шагов (simple – без смены ноги): March – ходьба на месте. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить. V-step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Pivot – шаг мамбо с поворотом. Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. 2. Осваивание техники выполнения приставных простых шагов (simple – без смены ноги): Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Knee up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45^0 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45^0 («удар»). Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45^0 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45^0 («удар»). Open step – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Toe touch – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Heel touch – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку.	**28** 2 2	1

	Lunge – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок – приставить левую. 3. Осваивание техники выполнения маршевых шагов со сменой ноги (Alternative): March + Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча). March + lift – три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift). Basic step + Cha-cha-cha – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Basic step + lift – шаг правой вперед – подъем левой – шаг левой назад – правую приставить. V-step + Cha-cha-cha – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. V-step + lift – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой. Mambo + Cha-cha-cha – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Mambo + lift – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Pivot + Cha-cha-cha – шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Pivot + lift – шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Cross + Cha-cha-cha – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. Cross + lift – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой.	2	
	4. Осваивание техники выполнения приставных шагов со сменой ноги (Alternative): Grapevine – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую. Double step touch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.	2	

	Chasse mambo front – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед. Chasse mambo back – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только назад. Repeat – повтор любого приставного простого шага (два движения). 5. Выполнение комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками. **Самостоятельная работа:** ***Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений***	20 **25**	
Тема 2.1. Степ- аэробика	**Содержание** Основы техники движений в степ-аэробике Техника базовых шагов (элементов) смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника базовых шагов (элементов) смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним. **Практические занятия:** 1. Осваивание техники выполнения простых шагов на 4 счета (simple – без смены ноги): Basic step – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п. V – step – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Cross – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п. Mambo – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу, правая шаг назад. Pivot – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.	2 **14** 2	1

	2. Осваивание техники выполнения шагов со сменой ноги на 4 счета (Alternative): Knee up – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз. Curl – шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз. Kick – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45^0, спуск с левой вниз, правой вниз. Lift side – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 450, спуск с левой вниз, правой вниз. Chasse – подходом сбоку по все длине степа – 1-2 – ча-ча, 3 – шаг левой по полу, 4- правую приставить. Tap-Up – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить.	2	
	3. Выполнение комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками.	10	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений	**20**	
	Итоговый зачет	2	
	Всего:	135	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИ ЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия фитнес зала.

В ГБПОУ «ТКТ и С» изучение дисциплины ведётся в фитнес зале собственного бассейна.

Оборудование и инвентарь:

- коврики,
- степы,
- гантели,
- мячи,
- фитболы,
- стойки для хранения оборудования.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic),
- аудизаписи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Г. ГорцевСпорт для тебя. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М: Научная книга, 2017 г .- 254 с.

Дополнительные источники:

1. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева *Л.В.* Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева *Л.В.* Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,

Интернет-ресурсы:

1. zhezel.ru
2. fitness.izum.ua
3. fith.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий, при этом может учитываться как конкретный результатат, так и техника выполнения упражнений, развитие физических качеств.

Раздел (тема) учебной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная подготовка **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная подготовка на основе видов фитнес аэробики**	**Умения:** - составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с музыкальным сопровождением и без него на высоком техническом уровне - использовать свои знания в профессиональной деятельности стилиста, организатора шоу программ **Знания:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - базовые знания и общие представления о фитнесе, истории и современном развитии.	- должный уровень развития физических качеств; - владение техникой и элементами фитнес-аэробики; - составление индивидуальных программ фитнес-аэробики с оздоровительной направленностью	- выполнение индивидуальных заданий; - выполнение заданий преподавателя в группе; - показ техники выполнения различных упражнений, элементов фитнес-аэробики; - составление аэробных комплексов упражнений. выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической и хореографической подготовки