

Министерство культуры и духовного развития РС (Я)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия)
«Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой»



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по НМР

О.Е. Сундупова

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ. 05 Физическая культура (ХП)
(название учебной дисциплины)

Якутск, 2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования творчество специальности 071501 Народное художественное творчество по виду Хореографическое творчество

Организация – разработчик: ГБПОУ РС (Я) «Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой»

Разработчики:

Борисова Саргылана Иннокентьевна, зав. ПЦК ХТ, преподаватель

Яковлева Вера Андреевна, преподаватель

Утверждена и обсуждена на заседании ПЦК «Хореографическое творчество»

Протокол № 1 от «02» сентября 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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 (ХП)

1.1. 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.

1.2. 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 ОГСЭ 05 Физическая культура (ХП)

Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Аэробика»

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.	Содержание учебного материала	23	
Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	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

	<ol style="list-style-type: none"> 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 аэробике. Техника безопасности в аэробике. 4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике 		
Тема 1. 2	Содержание учебного материала	23	
Классификация видов аэробики	Оздоровительная аэробика. Спортивная аэробика. Прикладная аэробика. Предварительные и исполнительные команды	2	1,2
	Практические занятия	9	
	<ol style="list-style-type: none"> 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. Противходом налево, направо. 3. Хип хоп аэробика 4. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении, шаги галопа, прыжки 		
	5. Общая физическая подготовка		
	6. Элементы растяжки и работа над гибкостью тела и формы		
	Самостоятельная работа	12	3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация видов Аэробики. Само-отработка 2. Работа над композиционным планом и передвижениям по площадке 3. Общая физическая подготовка 		
Методика обучения базовым движениям аэробики		42	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	11	
Базовые движения аэробики	Базовые элементы и движения аэробики		
	Практические занятия	6	

	<p>1. Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basicstep, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Doublestep touch, Pushtouch, Toetap, Sidetotap, Plietouch, Sidetip, Openstep, Hopsoth, Humstringcurl, Legcurl, Heeldig, Heeltouch, Mambo, Pilotturn, Pendulum, Chasse, Gallop, Twostep, V-step, Scottisch, Slide, Pone, Twistjump, Grapewine, Gross.</p> <p>2. Прыжки (с места и лип) и повороты (пируэт –passe с усложненным). Маховые движения и шаги.</p>	6	1,2
	Самостоятельная работа	5	3
	<p>1. повторение пройденного материала. 2.</p> <p>2. выполнение спец. упражнений на развитие шага, силовых упражнений (индивидуально).</p>		
Тема 2.2 Танцевальные 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
	2. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.		
Тема 2.3 Упражнения 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 2.4 Упражнения 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		46	
Танцевальная аэробика и ее виды			
Тема 2.1. 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 2. 2 Составление танцевальных комбинаций на	Содержание учебного материала	23	
	Составление танцевальных комбинаций на материале Степ-аэробики и памп-аэробики		
	Практические занятия	11	

материале степ-аэробики и памп-аэробика	1. Танцевальные связки на материале степ-аэробики и памп-аэробики	11	2
	2. Работа с варьированием основных движений степ и памп аэробики		
	Самостоятельная работа	12	3
	1. Повторение и отработка пройденного материала.		
Выбор общеразвивающих упражнений для занятий танцевальной аэробикой.		54	
Тема 3.1 Общеразвивающие 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)	7	1,2
	2. Упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног (наклоны, повороты, поднимание и опускание, полуприсяды, выпады, перемещение центра тяжести)		
	Самостоятельная работа	6	3
	1. Повторение пройденного материала, выполнение спец. упражнений для рук, ног, корпуса и головы, силовых упражнений (индивидуально).		
Тема 3.2 Общеразвивающие 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 3.3	Содержание учебного материала	13	
Кросс	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 3.4	Содержание учебного материала	14	
Составление танцевальных связок для разминки и разогрева.	Применение базовых общеразвивающих упражнений для составления связок, используемых в разминке.		
	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		52	
Методика обучения танцевальной аэробики			
Тема 4.1. Танцевально-аэробный комплекс	Содержание учебного материала	13	
Тема 4.1. Танцевально-аэробный комплекс	Танцевально-аэробный комплекс		
Тема 4.2 Использование музыкального сопровождения танцевальной аэробике.	Практические занятия	6	
в	Аэробные упражнения- виды нагрузок, их практические применения. Терминология.	6	1,2
и	1. Самостоятельная работа	7	3
	Изучить разновидности нагрузок и их особенности.	7	3
	2. Содержание учебного материала	13	
Разучивание отработка танцевальных комбинаций.			
Тема 4.2 Использование музыкального сопровождения танцевальной аэробике.	Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике. Танцевальные комбинации.		
в	Практические занятия	6	2
	1. Общая физическая подготовка.	6	2
	Разучивание танцевальных комбинаций с упором на координацию. Работа с музыкальным материалом.	7	3
	2. Самостоятельная работа		

Разучивание отработка танцевальных комбинаций. Тема 4.3 Прыжковые упражнения	и	1. Самоотработка Изучение музыкального материала и особенностей музыкального сопровождения в танцевальной аэробике.	7 13	3
		2. Содержание учебного материала		
Тема 4.3 Прыжковые упражнения		Прыжковые упражнения в танцевальной аэробике		2
		Практические занятия	6	
Тема 4.4 Партерные упражнения.		1. Общая физическая подготовка . Разучивание различных прыжков в танцевальной аэробике. (Power move/ Power step, Cartwheel, Pa de sha, "пистолетик")	6 7	3
		2. Самостоятельная работа		
Танцевальные комбинации.		Самоотработка пройденного материала		
		1. Содержание учебного материала	13	
Тема 4.4 Партерные упражнения. Танцевальные комбинации.		Партер в танцевальной аэробике.		
		Практические занятия	6	2
		Разучивание партерных упражнений , используемых в танцевальной аэробике (пережат, Straddle split, Transitional press, Front split)	6	
Применение танцевальных направлений аэробике	в	1. Самостоятельная работа	7	3
		1. Самоотработка. Изучение терминологии, повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).		
		2.	44	

Тема 5.1 Применение народного танца в танцевальной аэробике. Разучивание танцевальных комбинаций.	Содержание учебного материала	11	
Тема 5.1 Применение народного танца в танцевальной аэробике. Разучивание танцевальных комбинаций. Тема 5.2 Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике	Применение народного танца в танцевальной аэробике.		
	Практические занятия	6	
	Танцевальные направления и их использование в танцевальной аэробике.	6	
	1. Использование народно-сценического танца в танцевальной аэробике. Испанский, русский, якутский, индийский и восточный танцы.	6	1,2
	2. Самостоятельная работа	5	3
	Повторение пройденного материала, составление и сочинение танцевальных комбинаций на основе народной хореографии.	5	3
	1. Содержание учебного материала	11	
Тема 5.2 Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике	Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике		
	Практические занятия	5	2
	Разучивание танцевальных комбинаций на основе латино-американского танца.	5	2
	1. Самостоятельная работа	6	3
	Самоотработка. Дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).	6	3

Тема 5.3 Применение модерн-джаз танца в аэробике. Танцевальные комбинации	1. Содержание учебного материала	11	
Тема 5.3 Применение модерн-джаз танца в аэробике. Танцевальные комбинации	Применение модерн-джаз танца в аэробике.		
	Практические занятия	6	
	Упражнения у станка , на основе модерн-джаз танца с использованием базовых упражнений танцевальной аэробики.	6	2
	1. Самостоятельная работа	5	3
	повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).	5	3
Тема 5.4 Применение рисунка в танцевальной аэробике	1. Содержание учебного материала	11	
Тема 5.4 Применение рисунка в танцевальной аэробике	Применение рисунка в танцевальной аэробике		
	Практические занятия	5	2
	1. Использование различных , простых и сложных рисунков в танцевальной аэробике. (Swap, formation, Transition)	5	2
	Самостоятельная работа	6	3
	Составление танцевальных комбинаций и связок		
	1. Дифференцированный зачет		

3. 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

3.2 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.

4. 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)	<i>Постановка танцевальных программ</i> <i>Показательное выступление</i> <i>Оценка студента на практических занятиях</i>
знать: -жанровую сущность произведений фольклора, особенности их исполнения; -теорию, практику и методику преподавания исполнительского мастерства	<i>Проверка самостоятельных работ, конспектов.</i> <i>Контрольные показы</i> <i>Зачеты</i>