

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
З.Н. Никитин  
«*З.Н. Никитин*» 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ. 05 Физическая культура

Якутск, 2021



# 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»

#### 2 курс

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	Определение аэробики. Физиологические преимущества разминки. Структура занятий оздоровительной аэробики	2	1,2
	.Практические занятия	9	



воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение правильной осанки..</li> <li>2. Методический разбор базовых шагов аэробики.</li> <li>3. Группы элементов для составления спортивных комбинаций. Комбинации из базовых шагов и киков.</li> <li>4. Разбор и разучивание положений рук в базовой аэробике.</li> </ol>	9	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «Аэробика» в современном мире. Терминология базовых элементов «Аэробики»</li> <li>2. Музыкальная грамота: понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.</li> <li>3. Значение музыки в спортивной аэробике. Техника безопасности в аэробике.</li> <li>4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике</li> </ol>		
Тема 1. 2	<b>Содержание учебного материала</b>	23	
Классификация видов аэробики	Оздоровительная аэробика. Спортивная аэробика. Прикладная аэробика.	2	1,2
	Предварительные и исполнительные команды		
	<b>Практические занятия</b>	9	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.</li> <li>2. Повороты в движении( налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо.</li> <li>3. Кроссы. Движение по диагонали, змейкой. Базовые шаги .</li> <li>4. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении, шаги галопа, прыжки</li> </ol>	9	
	5. Общая физическая подготовка		
	6. Элементы растяжки и работа над гибкостью тела и формы		
	7. Разучивание танцевальных комбинаций на основе базовых шагов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	3
	1. Классификация видов Аэробики. Само-отработка		
	2. Работа над композиционным планом и передвижениям по площадке		
	3. Общая физическая подготовка		
	4. Самоотработка пройденного материала		
<b>Раздел 2.</b>		<b>42</b>	
<b>Методика обучения базовым движениям аэробики</b>			
Тема 2.1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	

Базовые движения аэробики	Базовые элементы и движения аэробики		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	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.  2. Прыжки (с места и лип) и повороты (пируэт –passe с усложнением). Маховые движения и шаги.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	3
	1. повторение пройденного материала. 2. выполнение спец. упражнений на развитие шага, силовых упражнений (индивидуально).		
Тема 2.2  Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Танцевальная аэробика		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	1. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.	5	
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	3
	2. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.		
Тема 2.3	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	Работа над развитием данных		

Упражнения для развития силы мышц.	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	3
	1. повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).		
Тема 2.4	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
Упражнения для развития гибкости.	Работа над развитием гибкости		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	1. Упражнения для развития гибкости тела	5	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	
	1. Работа над спортивной программой и композицией; 2. Общая физическая подготовка; 3. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.		

### 3 курс

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		

<b>Введение</b>			
<b>Раздел 2</b>		<b>46</b>	
<b>Танцевальная аэробика и ее виды</b>			
Тема 2.1.  Основные направления аэробики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>	
	Основные направления аэробики		
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
	1. Определение понятия танцевальная аэробика.	11	2
	2. Основные виды: Степ-аэробика, Аква-аэробика, Памп-аэробика, Джаз-аэробика.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
	1. Понятие "Танцевальная аэробика".		
Тема 2.2	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>	
Степ-аэробика  Памп-аэробика	Степ-аэробика		
	Памп-аэробика		
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
	1. Танцевальные связки на материале степ-аэробики и памп-аэробики	11	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>3</b>

	1. Повторение и отработка пройденного материала.		
<b>Раздел 3</b> <b>Выбор</b> <b>общеразвивающих</b> <b>упражнений для</b> <b>занятий</b> <b>танцевальной</b> <b>аэробикой.</b>		<b>54</b>	
Тема 3.1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
Общеразвивающие упражнения в положении стоя.	Общеразвивающие упражнения в положении стоя.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	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, работа в парах)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	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. Работа на выносливость в партере	8	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
1. Повторение пройденного материала, выполнение специальных упражнений в положении сидя и лежа.			
Тема 3.3  Кросс	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
	Кросс		
	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
	1. Сочетание базовых шагов с различными движениями рук в продвижении.	7	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	1. повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).		

Тема 3.4  Составление танцевальных связок для разминки и разогрева.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	Применение базовых общеразвивающих упражнений для составления связок, используемых в разминке.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	1. Общая физическая подготовка.  2. Составление танцевальных связок.  3. Постановка танцевальных связок на группу	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	1. Сочинение комбинаций: разминка, партер, диагональ		

#### 4 курс

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
<b>Введение</b>			
Раздел 4		52	
Раздел 4			



<b>Методика обучения танцевальной аэробики</b>			
Тема 4.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
Танцевально-аэробный комплекс	Танцевально-аэробный комплекс		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Аэробные упражнения- виды нагрузок, их практические применения. Терминология.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа</b>	7	3
	2. Изучить разновидности нагрузок и их особенности.		
Тема 4. 2	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
Использование музыкального сопровождения танцевальной аэробики. Разучивание и отработка	Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике. Танцевальные комбинации.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	2
	1. Общая физическая подготовка. 2. Разучивание танцевальных комбинаций с упором на координацию. Работа с музыкальным материалом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	7	3

танцевальных комбинаций.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоотработка</li> <li>2. Изучение музыкального материала и особенностей музыкального сопровождения в танцевальной аэробике.</li> </ol>		
Тема 4.3	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения в танцевальной аэробике		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая подготовка .</li> <li>2. Разучивание различных прыжков в танцевальной аэробике. (Power move/ Power step, Cartwheel, Pa de sha, "пистолетик")</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
	1. Самоотработка пройденного материала		
Тема 4.4	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
Партерные упражнения.	Партер в танцевальной аэробике.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
Танцевальные комбинации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание партерных упражнений , используемых в танцевальной аэробике ( пережат, Straddle split, Transitional press, Front split)</li> </ol>	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>7</b>	<b>3</b>

	<p>1. Самоотработка.</p> <p>2. Изучение терминологии, повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).</p>		
<b>Раздел 5</b>			
<b>Применение танцевальных направлений в аэробике</b>		<b>44</b>	
<p>Тема 5.1</p> <p>Применение народного танца в танцевальной аэробике.</p> <p>Разучивание танцевальных комбинаций.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	Применение народного танца в танцевальной аэробике.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Танцевальные направления и их использование в танцевальной аэробике.	6	
	2. Использование народно-сценического танца в танцевальной аэробике. Испанский, русский, якутский, индийский и восточный танцы.		1,2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	3
	1. Повторение пройденного материала, составление и сочинение танцевальных комбинаций на основе народной хореографии.		

Тема 5.2  Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	Применение латино-американского танца в танцевальной аэробике		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	1. Разучивание танцевальных комбинаций на основе латино-американского танца.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
1. Самоотработка. Дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).			
Тема 5.3  Применение модерн-джаз танца в аэробике.  Танцевальные комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	Применение модерн-джаз танца в аэробике.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Упражнения у станка , на основе модерн-джаз танца с использованием базовых упражнений танцевальной аэробики.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
1. повторение пройденного материала, дополнительное выполнение спец. упражнений (индивидуально).			
Тема 5.4  Применение рисунка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	Применение рисунка в танцевальной аэробике		

в танцевальной аэробике	<b>Практические занятия</b>	5	2
	1. Использование различных , простых и сложных рисунков в танцевальной аэробике. (Swap, formation, Transition)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	3
	1. Составление танцевальных комбинаций и связок		
	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. : Terra-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 Эксмо, 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>

<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-жанровую сущность произведений фольклора, особенности их исполнения;</li><li>-теорию, практику и методику преподавания исполнительского мастерства</li></ul>	<p><i>Проверка самостоятельных работ, конспектов.</i></p> <p><i>Контрольные показы</i></p> <p><i>Зачеты</i></p>
---	---

Разработчик:

Яковлева В.А - преподаватель спецдисциплин ГБПОУ РС(Я) «ЯККиИ им.А.Д. Макаровой»