

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия  
Хворостовского»

**Колледж**

*Приложение 2 к рабочей программе*

Методические рекомендации по освоению дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (РИТМИКА) МДК.01.04 ППССЗ**

По специальности  
53.02.04 Вокальное искусство

Разработчик: Винский В.Ю.

## **1. Пояснительная записка**

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура (ритмика)» разработаны в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 53.02.04 Вокальное искусство.

## **2. Характер различных видов учебной работы и рекомендуемая последовательность действий обучающегося («сценарий изучения дисциплины»)**

Обучение по дисциплине «Физическая культура (ритмика)» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала и работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Обучение содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно- методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В процессе изучения учебной дисциплины необходимо:

Знать простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Применять методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методику активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Выполнять массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Выполнять физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Использовать комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Знать методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

Производить самооценку и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Знать методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

## **Содержание учебного материала**

### **Упражнения на гимнастических снарядах.**

Включают упражнения на гимнастической стенке, упражнения на перекладине, опорный прыжок.

### **Формы самостоятельной работы:**

Отработка упражнений. Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья».

### **Дыхательная гимнастика.**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Формы самостоятельной работы:**

Подготовка доклада «Значение мышечной релаксации. Приемы самомассажа и релаксации».

Дыхательная гимнастика для повышения основных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.

### **Координационные способности и методические основы их развития.**

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется высокоразвитым мышечным чувством. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы. 1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

**Формы самостоятельной работы:** отработка упражнений на координацию.

### **2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.**

Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

**4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.** Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

### **5.2. Гибкость и методика ее развития.**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Формы самостоятельной работы: отработка упражнений на развитие гибкости, выразительности движений.