

1 КУРС 1 СЕМЕСТР

Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и его ценность.

Содержание темы. Основные понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «здоровый образ жизни». Цели, задачи и средства физического воспитания. Основы здорового образа жизни, элементы ЗОЖ, факторы, влияющие на здоровье человека. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 2. Взаимодействие физической, двигательной и эстетической культуры.

Содержание темы. Основные понятия «двигательная культура», «эстетическая культура», их компоненты. Изучение суточного рациона питания. Особая значимость взаимодействия физической, двигательной, эстетической культур для студентов творческих вузов. Краткие исторические факты о начале олимпийского движения. Наши земляки – олимпийские чемпионы.

Тема 3. Физическая подготовка студентов творческих вузов.

Содержание темы. Определение понятия «физическая подготовка» и ее многоуровневый характер. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). Сущность, содержание, компоненты, основные формы физической подготовки студентов творческих вузов.

Тема 4. Профессионально важные качества студентов творческих направлений.

Содержание темы. Понятия «профессионально важные двигательные качества», «профессионально важные личностные качества» студентов творческих направлений. Характеристика профессионально важных двигательных (координационные способности, подвижность в суставах, пластичность и выразительность) и личностных качеств студентов творческих направлений (внимание, память, волевые качества).

Тема 5. Обучение движениям. Биомеханические характеристики движений.

Содержание темы. Основные принципы обучения движениям, нагрузка и формы ее повышения. Обзор биомеханических характеристик движения на примере танцевальных движений. Кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические (внешние и внутренние силы), ритмические, качественные характеристики движения.

Тема 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в творческом вузе.

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность занятий. Основные мотивы. Требования к самостоятельным занятиям и правила проведения занятий. Основные формы проведения занятий, краткая характеристика и содержание.

Тема 7. Утомление и переутомление. Гигиенические средства восстановления и управления работоспособностью.

Содержание темы. Понятие об утомлении и переутомлении. Характеристика гигиенических средств оздоровления студентов творческих направлений. Примерное содержание аутогенной тренировки. Основные этапы аутогенной тренировки. Что такое психомоторная тренировка? Основные методики дыхательной гимнастики. Особенности их выполнения и различия.

Тема 8. Биологические основы физической культуры, основы анатомии человека.

Содержание темы. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Костная система и влияние на неё физических нагрузок. Строение мышечной системы. Сердечно-сосудистая система и кровообращение при физических нагрузках. Дыхательная система. Дыхание при физических нагрузках. Пищеварение и его особенности при физических нагрузках. Реакция организма на физические нагрузки.