Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чавыкина Ульяна Григорьевна

Должность: Директор Музыкального кадетского корпуса КГИК

Дата подписания: 17.02.2022 18:21:33 МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Уникальный программный ключ:

9dd7dbd7668b5a6806a954117ce2a8c55de6b751

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Музыкальный кадетский корпус

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид образования - общее образование

Уровень образования - основное общее образование

Форма обучения - очная

Краснодар 2021 г.

Одной из первоочередных проблем прогрессивного человечества является формирование гармоничной личности, обладающей высоким уровнем развития духовных, интеллектуальных и физических способностей. Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях современных тенденций изменения общества. Из многих важных задач на первое место по значимости выдвигается здоровье учащихся и молодежи. Фактор здоровья подрастающего поколения во многом лимитируется содержанием и качеством организации процесса физического воспитания в школе, ориентированного на новые цели, которые ставит перед ним современное гражданское общество.

Целью предмета «Физическая культура» в МКК является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей и приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних конечностей, ускоряется рост в высоту позвоночников. Быстрым темпом развивается мышечная система. Значительность увеличения темпа роста от 7 до 10 см, массы тела от 4, 5 до 9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1 - 2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Нежелательные чрезмерные нагрузки на опорно - двигательный, суставочно - связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Мышечная масса после 13 - 14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровеносное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с

дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, без резкой смены темпа.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте - основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр и др.

При проведении занятий преподаватель акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влияние на различные системы организма.

Методические рекомендации преподавателям.

-избегать тех упражнений и режимов их выполнения которые перегружают функции систем организма, связанных с исполнительским деятельностью;

-больше и регулярно использовать на уроках чередование физических упражнений и мышечной релаксации;

-учитывая многообразие в процессе уроков задач, наиболее эффективной его формой является комплексный урок, включающий в себя решение задач теоретических и практических, развития различных моторно - двигательных и физических качеств, профилактические упражнения;

-необходимо учитывать специфику обучающимся-музыканта, привыкшего в основном к индивидуальному подходу при занятиях по специальности

-активнее использовать консультативную форму педагогической деятельности преподавателей физкультуры

-комплексный урок со кадетами-музыкантами должен включать:игры, легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики.

В начале урока рекомендуются специальные упражнения для пальцев и кистей рук, а в конце урока упражнения на расслабление.

Рекомендуется в процессе О.Ф.П. делать акцент на развитие быстроты и ловкости. Упражнения, направленные на развитие мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Упражнения направленные на развитие

мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Упражнения направленные на развитие силы пальцев, выполняются, возможно с большей частотой, чтобы наращиваемая сила мышц имела динамический характер, не терялось способность к их расслаблению.

Установленный недельный объем тренирующей физической двигательной нагрузки составляет 6-8 часов. Таким образом студент должен различными видами самостоятельных занятий дополнительно заниматься 4-6 часов в неделю. Физическая культура может быть включена в режим дня музыканта только на основе осознания им полезности регулярного использования различных средств Ф.К. для профессиональной деятельности, для обеспечения здоровья. Длительное использование средств Ф.К, получаемый практический опыт позволяют в дальнейшем гибко выбирать и использовать их для решения текущих задач: общего и специального физического развития, закаливания, профилактики заболеваний, восстановительно-профилактических мероприятий и т.п. Такая активная мотивация и ориентация личности на Ф.К. позволяет говорить об индивидуальном профессиональном здоровом стиле жизни. Каждый человек, в конечном счете из многообразия средств Ф.К. оставляет наиболее эффективные, полезные и приятные ему средство, индивидуализируя таким образом их структуру. Для изучения влияния на организм физических упражнений необходимо вести дневник самоконтроля. Для наиболее эффективного развития необходимых физических качеств, дыхательной системы, двигательной активности обучающимися из множества видов спорта необходимо рекомендовать профилирующие для духовников: легкую атлетику, плавание, теннис, спортивные игры, фехтование, художественную гимнастику, лыжу, стрельбу. Духовникам можно предложить изучить различные виды дыхательной гимнастики.

Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре

Структура построения физкультурного занятия.

В *структуре* физкультурного занятия выделяются 3 части, в которых физические нагрузки должны нарастать и убывать постепенно:

вводно-подготовительная — разминка (должно наблюдаться повышение пульса, так как растут нагрузки);

основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач (на нее приходится пик физических нагрузок занятия и с нее

начинается ихспад);

заключительная, назначение которой - восстановить пульс и дыхание (за это время пульс должен восстановиться до первоначального).

Занятие считается эффективным, если моторная плотность составляет 60- 80%. Если она ниже, значит занятие не было тренировочным. Если выше, то происходит перегрузка ребенка.

Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических нагрузок, т.е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью ребенка.

Формы проведения занятий по физкультуре разнообразны.

Основными формами работы с детьми на занятии являются:

1) фронтальные; 2) индивидуальные; 3) групповые; 4) в парах.

Формы проведения занятий воспитатель выбирает сам, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий.

Автор-составитель

Д.А. Ватулина