

**Семинарское занятие 1.**  
**Техника безопасности и первая доврачебная помощь. Режим дня и биологические ритмы человека**  
**Вопросы для обсуждения**

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры и в жизнедеятельности.
2. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, утоплениях, солнечном и тепловом ударах.
3. Режим дня и биологические ритмы человека (суточные, месячные).

*Термины:* безопасность, ушиб, растяжение связок, вывих, перелом, кровотечение, ожог, обморожение, солнечный и тепловой удар.

*Выполнить:*

1. Продемонстрировать знание первых доврачебных мероприятий по оказанию помощи при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, утоплениях, солнечном (тепловом) ударах.
2. Рассчитать индивидуальные физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы.
3. Составить режим дня с учетом индивидуальных биологических ритмов.

*Литература:* [4 –С. 262; 14].

**Семинарское занятие 2.**  
**Культура тела и основы рационального питания студентов**  
**Вопросы для обсуждения**

1. Значение культурологического подхода в профессиональной и физической подготовке студентов творческих направлений.
2. Начало олимпийского движения и главное предназначение Олимпийских игр.
3. Культура тела, осанка с точки зрения биомеханики.
4. Рациональное питание, его нормы, режим и правила.

*Термины:* культура, культура движения (двигательная культура), культура тела, рациональное питание, осанка.

*Выполнить:*

1. Подготовить реферативные сообщения «Значение витаминов, минералов, микроэлементов для рационального питания»,
2. Разработать суточный рацион питания с учетом энергетической ценности продуктов.

*Литература:* [4 – С.8-10; 11; 12 - С. 525-546].

**Семинарское занятие 3.**  
**Основные формы физической подготовки студентов**  
**Вопросы для обсуждения**

1. Физическая подготовка студентов творческих направлений, ее сущность, содержание и компоненты.

2. Основные формы занятий по физической культуре и их структура.
3. Функции, цели и задачи факультативного (самостоятельного) занятия по физической культуре.

*Термины:* физическая подготовка, профессионально важные двигательные качества студентов творческих направлений, профессионально важные личностные качества студентов творческих направлений, нагрузка.

*Выполнить:*

1. Охарактеризовать правила проведения и организации различных видов факультативных (самостоятельных) видов занятий.
2. Определить максимальную ЧСС, допустимую для вашего возраста.
3. Подготовить комплексы упражнений для развития мышц: верхнего плечевого пояса, мышц пресса и спины, мышц нижних конечностей.

*Литература:* [1 – С.229-245; 2 – С. 209; 15 – С. 74 --89 ].

#### **Семинарское занятие 4.**

##### **Профессиограммы творческих профессий и профессионально-прикладные упражнения**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов творческих специальностей.
2. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности хореографа.
3. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности актера.
4. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности вокалиста.

*Термины:* профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиограмма, профессионально важные двигательные качества, социальные и психофизиологические функции.

*Выполнить:*

1. Составить профессиограмму для вашей будущей профессии.
2. Разработать комплекс профессионально-прикладных упражнений для вашей будущей профессии.

*Литература:* [1 –С. 328-350; 2 – С. 188; 5; 6; 15- С.184-211; 17 ].

#### **Семинарское занятие 5.**

##### **Комплексы упражнений для развития профессионально важных качеств студентов творческих направлений**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Развитие профессионально важных двигательных качеств студентов.
2. Влияние физической культуры на личность студента творческих направлений.
3. Средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных качеств личности (память, внимание).
4. Элементы и различные проявления волевых качеств.

*Термины:* двигательные качества, личностные качества, память, внимание, волевые качества.

*Выполнить:*

1. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей,
2. Разработать комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.
3. Составить комплекс упражнений для развития внимания и памяти.

*Литература:* [1 – С.186; 2 – С.91; 17].

**Семинарское занятие 6.**  
**Применение биомеханических характеристик движения на практике.**  
**Средства восстановления работоспособности**

**Вопросы для обсуждения**

1. Биомеханические характеристики движений и их характеристика.
2. Условия сохранения устойчивого равновесия.
3. Фазы движений с элементами равновесия
4. Критерии, этапы и фазы вращательного движения.
5. Характеристика и основные этапы аутогенной тренировки.
6. Психомоторная тренировка

*Термины:* биомеханические, кинематические, динамические, ритмические, качественные характеристики.

*Выполнить:*

1. Составить образец психомоторной тренировки перед концертной деятельностью (мобилизирующий), после напряженной работы (расслабляющий).
2. Разработать комплекс упражнений на основе элементов гимнастики для глаз.
3. Подготовить реферативные сообщения «Вредные привычки и их профилактика».

*Литература:* [1- С.61; 3 – С.202-222; 9; 11].

**Семинарское занятие 7.**  
**Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями**  
**Вопросы для обсуждения**

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Тесты для определения физического развития (массо-ростовой индекс Кветеле, индекс Брока, показатель пропорциональности физического развития - ППФР),
3. Тесты для определения функционального состояния организма (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервно-мышечной системы),
4. Тесты для определения эстетических показателей женской и мужской фигуры,
5. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Особенности занятий, включающих элементы хатха-йоги.

*Термины:* субъективные и объективные показатели, тест, атлетизм, хатха-йога.

*Выполнить:*

1. Вычислить массо-ростовой индекс, индекс Брока, показатель пропорциональности физического развития.
2. Определить функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системы.
3. Вычислить эстетические показатели женской и мужской фигуры.

*Литература:* [[1](#) – С. 301- 326; [2](#) – С. 329 - 340; [4](#) – С. 156-174; [16](#) – С.49-69].

### **Семинарское занятие 8.**

#### **Комплексы дыхательной гимнастики. Основы массажа и самомассажа**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Оздоровительное значение дыхательной гимнастики и ее виды.
2. Отличие различных методик дыхательной гимнастики.
3. Основные приемы массажа и самомассажа.

*Термины:* дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж.

*Выполнить:*

1. Составить комплексы дыхательной гимнастики по методикам Стрельниковой, Лобановой-Поповой.
2. Продемонстрировать основные приемы самомассажа.

*Литература:* [[2](#) – С. 214; [4](#) – С. 150-153, 181-185, 257 ].