

6. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни оздоровчі види гімнастики

Карта самостійної роботи

Номер теми	Номер практичного заняття	Види самостійної роботи	Форми академічного контролю і звітності				Кількість балів за самостійну роботу за семестр	Термін виконання
			Конспектування першоджерел та їх аналіз	Захист реферату (есе) за заданою проблематикою або створення презентація	Контрольна робота	Виконання комплексу вправ		
Кредит 1. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики								
1		<p>Тема 1. Методологічні основи оздоровчої гімнастики</p> <p>1. Самостійно опрацювати наступні питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Біологічні основи оздоровлення. • Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики. • Методологічні основи оздоровчої гімнастики. • Поняття гігієнічна гімнастика. • Історія розвитку гігієнічної гімнастики. • Особливості гігієнічної гімнастики. • Класифікація гігієнічної гімнастики. • Вимоги і правила організації. • Особливості занять різноманітними формами гігієнічної гімнастики. • Методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості: необхідність, доцільність, адекватність впливів, комплексність впливів, раціональність побудови, керованість навантаження, стимулювання інтересу. 	5				75	До 8 вересня 2017

2	1	<p>Тема 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики</p> <p>1. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «йога», «прана», «чакри», «асани».</p> <p>2. У мережі Інтернет на каналі Ютюбу перегляньте виконання комплексу «Привітання Сонцю» та графічно зобразьте асани, які входять до цього комплексу, опишіть їх послідовність і правила виконання.</p>	5					До 8 вересня 2017
		3. Самостійно розучити комплекс «Привітання Сонцю», вміти його демонструвати та супроводжувати виконання правильним рахунком й диханням.				20		
	2	<p>Аналітичний розгляд наукової публікації Караев Г. Методика преподавания йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.litres.ru/gennadiy-karaev/metodiki-prepodavaniya-yogi/chitat-onlayn/ :</p> <p>1. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «практика йоги», «техніка йоги», «теорія йоги».</p> <p>2. Порівняйте структуру уроку фізичної культури й структуру заняття з йоги. У чому відмінності та особливості?</p> <p>3. Сутність і значення системи хатха-йога.</p> <p>4. Підготувати реферат (на вибір) за даною проблематикою:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Йога – метод духовного пізнання. 2. Використання пранаями з метою оздоровлення організму людини. 3. Хатха-йога, як один із напрямків йоги. 4. Різновиди йоги на сучасному етапі. 5. Вплив йоги на організм людини та рекомендації щодо виконання вправ з йоги. 6. Правила техніки безпеки та гігієнічні вимоги під час занять йогою. <p>5. Вміти методично грамотно демонструвати комплекс «Привітання Місяцю» та супроводжувати виконання правильним рахунком й диханням.</p>	5	5		20		До 8 вересня 2017
3	<p>1. Знайдіть і запишіть до робочого зошита поняття про комплекс «П'ять тибетців» / «Око Відродження» / «П'ять перлин».</p> <p>2. У чому полягає особливість виконання комплексу.</p>	5			10		До 15 вересня 2017	

		<p>3. Вміти методично грамотно демонструвати комплекс «П'ять тибетців» та супроводжувати виконання правильним рахунком й диханням.</p> <p>4. Підготувати реферат (на вибір) за даною проблематикою:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Йога А.Сідерського – Йога-23. 2. Використання асан хатха-йоги на уроках з фізичної культури у початковій школі (розробка конспекту уроку). 3. Використання асан хатха-йоги на уроках з фізичної культури у середній школі (розробка конспекту уроку). 4. Використання асан хатха-йоги на уроках з фізичної культури у старшій школі (розробка конспекту уроку). 5. Оздоровчі засоби фізичної культури. 							
Кредит 2. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини									
3	4	<p>Тема 3. Оздоровчий вплив асан хатха-йоги на організм людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «баланс у йозі», «рівновага». 2. У мережі Інтернет на каналі Ютубу перегляньте виконання асан на рівновагу. Складіть правила під час виконання асан для розвитку рівноваги тіла. 3. Аналітичний розгляд наукової публікації «В поисках баланса». - Електронний ресурс. - Режим доступу: https://www.oum.ru/yoga/asany/v-poiskah-balansa/ випишіть та зрозумійте фізику балансів. 4. Розучіть, опишіть та замалюйте техніку виконання вправ на баланс: бакасана, тітібхасана, чатуранга дандасана. 	5				69	До 22 вересня 2017	
	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аналітичний розгляд наукової публікації: випишіть правила виконання прогинів у йозі. Стаття: Прогибы назад в йоге. Как сохранить позвоночник здоровым. – Электронный ресурс. – Режим доступа: http://slavyoga.ru/progiby-nazad-v-yoge-kak-sohranit-rozvonochnik-zdorovyim.html 2. Розробити комплекс вправ на розвиток гнучкості хребта від 4 до 8 вправ. Знати послідовність, ефект від виконання вправ і техніку виконання. 	5			10		До 29 вересня 2017	

	<p>6</p> <p>1. Аналітичний розгляд наукової публікації Джулії Гудместад: Асаны хатха йоги - несколько важных замечаний. – Электронный ресурс. – Режим доступа: http://all-yoga.ru/page/prilozhenie та статтю Лії Волової «Йога для сердца и сосудов: свежие научные данные». – Электронный ресурс. – Режим доступа: http://yogaliya.com/?p=3166 й визначить значення вправ хатха-йоги для серцево-судинної системи.</p> <p>2. Опрацювати статтю Лії Волової «Йога для гармональной системы: улучшение функций желез внутренней секреции». – Электронный ресурс. – Режим доступа: http://yogaliya.com/?p=512</p> <p>3. Розробити комплекс вправ для попередження розвитку серцево-судинних захворювань (4-8 вправ) або для покращення роботи залоз внутрішньої секреції (4-8 вправ). Знати ефект від виконання вправ, послідовність виконання і техніку виконання.</p>	5			10	До 29 вересня 2017
	<p>7</p> <p>1. Підготувати реферат (на вибір) за даною проблематикою:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. 2. Значення самоконтролю під час самостійних оздоровчих занять фізичними вправами. 3. Здоров'я людини як ціннісна орієнтація. <p>2. Ознайомитися та вивчити різновиди оздоровчого дихання та гімнастикию для очей.</p> <p>3. За вибором студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Складання і обґрунтування індивідуального комплексу хатха-йоги для жінок. - Складання і обґрунтування індивідуального комплексу хатха-йоги для чоловіків. - Складання і обґрунтування комплексу хатха-йоги для малюків дитячих дошкільних закладів. <p>4. Підготовка до контрольної роботи за темами кредитів 1, 2</p>	5	14	-		До 6 жовтня 2017
Кредит 3. Сучасні види гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості						
4	<p>Тема 4. Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості (гігієнічна, ритмічна, аеробіка)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пошук (підбір) та огляд літературних джерел за заданою проблематикою. 2. Знати історію виникнення ритмічної гімнастики та аеробіки. 	5			65	До 6 жовтня 2017

5	8	<p>1. Написати назву базових кроків у аеробіці та вивчити їх назву.</p> <p>2. Ознайомитися з вказівками та командами (кьюінг), які застосовуються у фітнесі:</p> <p>Вербальний кьюінг</p> <ul style="list-style-type: none"> • мовні позначення • мовна мотивація • словесні вказівки <p>Невербальний кьюінг</p> <ul style="list-style-type: none"> • мова рухів (тіла) • міміка (наприклад, посмішка) • жести (наприклад кивок головою) • вказівки і симколи ("Visual Preview") <p>3. Скласти та розучити комплекс базових кроків з фітнесу на 8 рахунків.</p>	5					10	До 8 жовтня 2017
	9	1. Скласти та розучити комплекс базових кроків з фітнесу на 16 рахунків	5				10	До 13 жовтня 2017	
	10	Скласти та розучити комплекс базових кроків з фітнесу на 32 рахунки.	5				10	До 13 жовтня 2017	
	11	Скласти план-конспект уроку фізичної культури з використанням фітнес-програм, або аеробіки.	5				10	До 13 жовтня 2017	
Кредит 4. Атлетична гімнастика									
6	12	<p>1. Складіть перелік спортивних термінів (можна у обраному виді спорту), які є складними для вас чи ваших друзів при перекладі з російської мови на українську. Складіть російсько-український словник з цих слів.</p> <p>2. Складіть хронологію утворення атлетизму та інших силових видів спорту.</p> <p>3. Складіть перелік видів спорту та видів програми, з яких бере початок розвиток атлетизму</p>	5	5			71	10	До 20 жовтня 2017
	13	<p>1. Знайти та замалювати особливості проведення антропометричних замірів щодо динаміки прогресії спортсменів.</p> <p>2. Дослідити періодичність та послідовність проведення контрольних зрізів спортсменів в атлетизмі.</p>	5					10	До 27 жовтня 2017

	<p>3. Дослідити метод контролю гіпертрофії м'язових волокон - біопсія.</p> <p>4. Підготувати реферат (на вибір) за даною проблематикою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичною культурою - Організаційно-методичні основи занять атлетичною гімнастикою з учнями старшого шкільного віку - Атлетична гімнастика у навчальному процесі 					
14	<p>1. Охарактеризувати основні механізми принципу передчасної втоми.</p> <p>2. Зробити аналіз застосування в тренувальній діяльності спеціалізованих принципів «дроп-сету», «негативне повторення», «супер-сет».</p> <p>3. Проаналізувати послідовність застосування в тренувальній діяльності базових та формуючих вправ.</p>	5		10		До 27 жовтня 2017
15	<p>1. Надати більш розгорнуту інформацію, щодо методики розвитку силових якостей засобами атлетизму;</p> <p>2. Роль та значення методу максимальних зусиль. Його характеристика та специфіка застосування;</p> <p>3. Загальна характеристика методу використання ізометричних вправ.</p> <p>4. Особливості виконання поступливого режиму.</p>	5		16		До 10 листопада 2017