

## ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Згідно з робочим навчальним планом формою організації навчального процесу при вивченні дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» є практичні заняття. Практичні заняття забезпечують закріплення та систематизацію програмного матеріалу, у тому числі теоретичних знань студентів та набуття ними необхідних практичних навичок.

Система контролю рівня засвоєння програмного матеріалу під час проведення практичних занять складається з двох етапів:

1. Перевірка рівня теоретичної підготовки студентів.
2. Перевірка практичної підготовки студентів.

Перший етап передбачає контроль самостійного вивчення студентами програмного матеріалу. Він здійснюється шляхом усного опитування та у письмовій формі і включає теоретичні та проблемні питання.

На другому етапі студенти виконують ситуаційні та тестові завдання.

Основою для підготовки студентів до практичних занять є план практичного заняття.

При підготовці до занять студент повинен всебічно розглянути і засвоїти питання, що були предметом лекції та винесені на практичний розгляд, а саме:

- ознайомитись з планом практичного заняття та переліком навчальної літератури, наведеним наприкінці плану;
- перевірити наявність попереднього конспекту лекції;
- виписати із глосарію до робочого зошита основні поняття теми;
- виконати завдання для самостійної роботи: опрацювання теоретичних основ, прослуханого лекційного матеріалу з відповідної теми практичного заняття.

Підготовка студентів до практичних занять вимагає:

1. Опрацювання та засвоєння лекційного матеріалу з обов'язковим вивченням запропонованих ключових понять, підготовки відповідей на питання, які розглядатимуться на заняттях.
2. Переглянути список питань для самоконтролю знань, дати відповіді на запропоновані питання, не користуючись конспектом.
3. Дати відповіді на тести для самоконтролю, які охоплюють ключові питання з кожної теми.
4. Складання переліку питань, що на думку студента недостатньо висвітлені на попередній лекції чи в рекомендованих джерелах.
5. Написання рефератів.

Тематика рефератів дається по кожній темі навчальної дисципліни. Студентам пропонується написати реферат і скласти на його підставі змістовної доповіді, яку буде заслухано на практичному занятті.

Мета доповіді – засвоєння іншими студентами основних аспектів розглянутої теми та формулювання запитань, які можуть виникнути під час дискусії.

## **Вимоги до рефератів:**

- обсяг – 8-10 сторінок формату А4;
- обґрунтування у вступній частині актуальності вибраної теми;
- визначення мети дослідження;
- наявність списку використаної літератури.

З метою раціонального використання часу на практичному занятті може бути обговорено не більше 3-4 рефератів. Решта часу залишається для усних та письмових опитувань студентів.

Особлива увага з боку викладача приділяється вирішенню конкретних практичних ситуацій. Студент не обмежується лише відповіддю «так» або «ні», її обов'язково треба обґрунтувати. Якщо будь-яка відповідь суперечить відповіді на те саме запитання іншого студента, то воно є дискусійним і має право на доказ.

Під час практичних занять викладач оцінює усні та письмові відповіді студентів, підготовлені доповіді, реферати, участь у дискусіях, уміння доводити власні думки. Оцінки, отримані на практичних заняттях, враховуються в підсумковій оцінці з дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті»

Отже, при контролі активності та систематичності роботи на практичних заняттях оцінці підлягають:

- рівень знань, виявлений слухачем у відповідях і виступах при обговоренні теоретичних та проблемних питань, вирішенні ситуаційних та тестових завдань;
- активність при виконанні та обговоренні ситуаційних завдань та питань, що винесені на практичні заняття;
- результати виконання тестування.

## **Оцінки визначаються за такими критеріями:**

1. При усних відповідях: повнота розкриття питання, логіка викладання, культура мови, аналітичне мислення, вміння здійснювати порівняння, формулювати висновки.

2. При розв'язанні письмових завдань: повнота розкриття питання, логічна послідовність викладу, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення.

Непідготовленість студента до практичного заняття або відсутність його на занятті розцінюється як академічна заборгованість, яка повинна бути відпрацьована.

Через академічну заборгованість студент може бути не допущений до заліку з навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті»

## Тематика практичних занять

### Кредит 1.

**Теоретико - методичні основи фізкультурно – оздоровчої діяльності .**

#### **Практичне заняття №1**

**Тема: Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні» (2 год.)**

**Мета:** ознайомлення студентів з метою та завданням курсу «Нові технології у фізичному вихованні»; окреслити характеристику здоров'я населення України; обґрунтувати структуру і характеристику сучасних оздоровчих систем та нових технологій у фізичному вихованні.

#### **План**

1. Значення, зміст та завдання предмету.
2. Характеристика здоров'я населення України.
3. Поняття здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Принципи реалізації фізкультурно – оздоровчої технології у фізичному вихованні.
5. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем та технологій у фізичному вихованні.

*Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи:*

1. *Мета і основні завдання дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні».*
2. *Проблеми здоров'я у сучасному світі.*
3. *Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика.*
4. *Здоровий спосіб життя, його складові та значення для здоров'я.*
5. *Характеристика сучасних оздоровчих систем та нових технологій у фізичному вихованні та спорті.*

#### **Реферати**

1. Формування здорового способу життя на основі традицій та культурної спадщини українського народу.
2. Основні порушення фізичного здоров'я, показники фізичного здоров'я.
3. Рухова активність і здоров'я.
4. Гіподинамія та її вплив на здоров'я людини.
5. Принципи фізкультурно – оздоровчих технологій у фізичному вихованні.

#### **Практичне заняття № 2**

**Тема: Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності ( 2 год.)**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні фізкультурно - оздоровчі технології , дати знання з питань класифікації,структури і змісту основних видів фітнес – програм .

**План:**

1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно - оздоровчих технологій.
2. Класифікація фітнес-програм.
3. Структура та зміст фітнес-програм.
4. Характеристика основних видів фітнес-програм.

*Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи:*

1. Дайте визначення поняттю “спортивно-оздоровча технологія”.
2. Як класифікуються фітнес-програми?
3. Які види фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості, Ви знаєте ?
4. Розкрийте особливості фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
5. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

***Практична робота:*** складіть один комплекс вправ за вибором.

**Скласти комплекс вправ з одного виду фітнесу для студентів.**

### **Практичне заняття № 3**

**Тема: Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості (2 год.)**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.

## **План:**

1. Характеристика сучасних фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості.
2. Визначити принципи реалізації фізкультурно – оздоровчої технології у фізичному вихованні.

## ***Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи:***

1. Які види фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості, Ви знаєте?
2. Розкрийте особливості фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості.
3. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.

## **Практична робота:**

**Підготувати презентації про різні види фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості**

## **Практичне заняття № 4**

**Тема: Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики  
(2 год.)**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики .

### **План:**

1. Основны види фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики .
2. Структура фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики .
3. Зміст фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики

### ***Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи:***

1. Які види фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, Ви знаєте?
2. Розкрийте особливості фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики?
3. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики?

### **Практична робота:**

**Підготувати презентації про різні види фітнес-програм, засновані на оздоровчих видах гімнастики**

## **Практичне заняття № 5**

**Тема: Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості (2 год.)**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

### **План:**

1. Основні види фітнес-програм: фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.
2. Структура фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.

3. Зміст фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.

*Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи:*

1. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

2. Розкрийте зміст фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.

3. Структура фітнес-програм заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.

**Практична робота:**

**Підготувати презентації про різні види фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості**

## **Кредит 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку**

### **Практичне заняття № 6**

**Тема: Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку (2 год.)**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

**План :**

1. Система Йозефа Пілатеса.
2. Коригувальна гімнастика - лікувально-профілактичний вид гімнастики.
3. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова «1000 рухів».

#### 4. Система «Бодіфлекс».

*Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи*

1. Основні принципи системи Йозефа Пілатеса.
2. Головні завдання коригувальних вправ на заняттях оздоровчими видами гімнастики.
3. Основні правила системи здоров'я геніального лікаря М.М.Амосова.
4. Як діє система Бодіфлекс?
5. Як правильно дихати по системі Бодіфлекс ?
6. Основні завдання гімнастики Сергія Бубновського.
7. Суть методики суглобової гімнастики Ольги Янчук.

#### Практичне заняття № 7

**Тема: Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні фізкультурно - оздоровчі технології фізичного розвитку.

**План:**

1. Система Лідьярда.
2. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.
3. Система оздоровлення Кацудзо Ніші.
4. Система зміцнення хребта за методом Маккензі.
5. Система оздоровлення Валентина Дікуля.

*Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи*

1. Складові системи Лідьярда.



2. Вправи за методикою Ф.Ткачова
3. Система оздоровлення Ніші
4. Метод Макензі для зміцнення хребта
5. Розкрийте основи лікувальної гімнастики Дікуля

### **Практичне заняття № 8**

**Тема: Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку (2год.)**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні та фізкультурно- оздоровчі технології фізичного розвитку

**План :**

1. Система зміцнення хребта за методом Брега.
2. Система оздоровчих Мудрів.
3. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
4. Систему оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика).

*Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи*

- 1 . Перелічте основи системи зміцнення хребта за методом Брега.

2. В чому полягає сутність системи оздоровчих Мудрів.
3. Як здійснюється оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
4. Наведіть приклади вправ суглобової гімнастики системи оздоровлення Норбекова

### **Практичне заняття № 9**

**Тема: Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку (2 год.)**

**Мета:** озброїти студентів знаннями про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології фізичного розвитку.

#### **План:**

1. «Українська йога» система оздоровлення Василя Козака.
2. Система оздоровлення академіка Мікуліна
3. Гімнастика Гермеса.
4. Система Су-Джок.
5. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
6. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.

**Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.**

1. «Українська йога» система оздоровлення Василя Козака. Сутність і основні етапи.
2. Основна спрямованість вправ гімнастики Гермеса. Хрест, дискобол, сокира
3. Переваги системи Су-Джок.

4. Вправи за методикою Й. Цусумі.
5. Правила використання методики Т. Ханна.

### Кредит 3.

#### **Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності.**

#### **Практичне заняття № 10 . Технології психоемоційного оздоровлення**

**Мета:** ознайомити студентів з технологіями психоемоційного оздоровлення, розкрити значення біоритмів у житті людини та дослідити їх вплив на працездатність спортсменів.

#### **План:**

1. Поняття про емоції та їх види.
2. Стрес, стадії стресу.
3. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
4. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
5. Поради В.П.Петренка.
6. Сутність біоритмології.

#### **Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.**

- 1 Охарактеризуйте фундаментальні емоції і процес їх протікання.
  1. Поняття «стрес» і «дистрес». Стадії стресу.
  2. Проблема психоемоційного перенапруження та емоційні перевантаження.
  3. Розкрийте сутність системи оздоровлення М. Норбекова.
  4. Охарактеризуйте основні завдання і розкрийте сутність аутогенного тренування.
  5. Розкрийте основні поради В.Петренка

**Практична робота.** Проведіть дослідження ваших біоритмів на тиждень.

## Практичне заняття № 11

### **Тема: Технологія оздоровчого дихання (2 год.)**

**Мета:** розширити знання студентів про технології оздоровчого дихання та ознайомити їх із застосуванням дихальних вправ у процесі занять з фізичного виховання.

#### **План:**

1. Дихання в оздоровчій фізичній культурі. Види дихання
2. Поверхнєве дихання за методикою Васильєвої.
3. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка.
4. Проаналізувати методику дихальної гімнастики Б.С.Толкачова.
5. Охарактеризувати систему дихання за методикою К.П.Бутейко
6. Система дихання Г.С.Шаталової.
7. “Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.

#### **Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.**

1. Оздоровчо-лікувальний вплив дихальних вправ на організм. Механізм діафрагмально-реберного дихання ?
2. Методика дихальних вправ К. Динейка.
3. Методику дихальної гімнастики Б.С.Толкачова.
4. Дихання за методикою К.П.Бутейко.
5. Основи системи дихання Г. Щаталової
6. Розкрийте сутність «ридаючої» системи дихання Ю Вілунаса

#### **Практичне завдання ;**

**Підготуйте комплекс дихальних вправ. Методика за вибором**

## Практичне заняття № 12

### Тема: Технологія оздоровчого дихання (2 год.)

**Мета:** розширити знання студентів про технології оздоровчого дихання та ознайомити їх із застосуванням дихальних вправ у процесі занять з фізичного виховання.

#### План:

1. Принципи контрольованого дихання.
2. Китайська дихальна система.
3. Методика оздоровлення природними факторами.
  - 3.1. Аероіонізація
  - 3.2. Спелеотерапія.
  - 3.3. Аерофітотерапія.
  - 3.4. Аромотерапія.
  - 3.5. Інгаляційна терапія (лікування аерозолями).

#### Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.

1. Принципи контрольованого дихання.
2. Оздоровча дихальна система Цигун.
3. Опишіть основні вправи дихальної гімнастики Цзяньфей.
4. Методи дихання йогів.
5. Особливості хатха-йоги ( «прана», «яма»).
6. Охарактеризуйте основні методики оздоровлення природними факторами

#### Реферати

1. Спелеотерапія як метод лікування
2. Аерофітотерапія і її роль в оздоровленні організму
3. Аромотерапія і лікувальні властивості масел.
4. Інгаляційна терапія і її види

## Практичне заняття № 13

### Тема: Оздоровчі технології загартування .

**Мета:** проаналізувати види та методики загартування, які використовуються у фізичному вихованні, розглянути традиційні та нетрадиційні методи загартування.

#### План:

1. Методика капіляротерапії А. Залманова.
2. Методика водолікування С.Кнейппа.
3. Методика загартування П.Іванова.
4. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).

**Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.**

1. Дайте визначення загартуванню і яка його мета ?
2. Яких принципів треба дотримуватись при загартуванні.
3. Яких правил треба дотримуватись при загартуванні.
4. Традиційні методи загартування.
5. Нетрадиційні методи загартування.
6. Загартування повітрям.
7. Загартування водою.
8. Загартування сонцем.
9. Загартування ходінням босоніж

## Практичне заняття № 14

### Тема: Оздоровчі технології очищення організму (2 год.)

**Мета:** розглянути оздоровчі технології очищення та оздоровлення організму, узагальнити знання з духовного оздоровлення.

#### План:.

1. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва.
2. Фракційний метод голодування за Г.А.Войтовичом.
3. Оздоровча система очищення Н.О.Семенової.

4. Система Луїзи Хей.
5. Технологія оздоровлення Малахова.
6. Оздоровча система П.Брега.

**Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.**

1. Три напрямки стратегії збереження і поліпшення здоров'я за Ю.А.Андрєєвим.
2. Суть фракційного методу голодування за Г.А. Войтовичом.
3. Оздоровча система очищення Н.О.Семенової.
4. Основні постулати Луїзи Хей, які повинна пам'ятати кожна людина.
5. Девіз технології оздоровлення Геннадія Малахова.
6. У чому унікальність системи Поля Брега
7. Десять заповідей Поля Брега.

### **Практичне заняття № 15**

**Захист проектів «Нові технології у фізичному вихованні та спорті»**