

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

Семінар 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».

1. «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» як навчальна дисципліна: зміст, завдання, принципи, предмет вивчення дисципліни.
2. Характеристики здоров'я населення України.
3. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.

Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи:

1. Дайте визначення поняттям фізкультурно-оздоровча технологія.
2. Назвіть мету, завдання та принципи дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні»
3. Проаналізуйте фактори, які впливають на здоров'я людини.
4. Дайте загальну характеристику поняття «здоровий спосіб життя» та розкрийте його складові частини.
5. Охарактеризуйте сучасні оздоровчі системи.

Семінар 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності.

1. Класифікація фітнес- програм.
2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
3. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Дайте письмову відповідь на питання для самостійної роботи:

1. Як класифікують фітнес-програми?
2. Які види фітнес –програм, що засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості, Ви знаєте?
3. Розкрийте особливості фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
4. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Практична робота: складіть один комплекс вправ за вибором.

1. Скласти комплекс вправ для розвитку сили з використанням сучасного фітнес обладнання.
2. Скласти комплекс вправ оздоровчим фітнесом для студентів.

Реферати

1. Вплив харчування на здоров'я людини.
2. Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом зі студентами.

Підготувати презентації про різні види фітнес-програм

Бодіблдинг, Аеробіка, Стретчинг, Йога-аеробіка, Бодіфлекс, Спінбайк-аеробіка, Шейпінг, Степ-аеробіка, Роуп-скіпінг, Слайд – аеробіка, Фітбол-аеробіка, Аква-аеробіка.

Кредит 2. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

Семінар 3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

1. Система Пілатеса.
2. Система Амосова: «Режим здоров'я».
3. Система Амосова “1000 рухів”.
4. Система «Бодіфлекс».

Дайте письмову відповідь на питання 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. *Суглобова гімнастика М.Норбекова.*
7. *Основні завдання гімнастики Сергія Бубновського.*
8. *Суть методики суглобової гімнастики Ольги Янчук.*

Семінар 4 Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

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

Дайте письмову відповідь на питання 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*

Семінар 5. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

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

Дайте письмову відповідь на питання 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*

Семінар 6. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

1. Система оздоровлення "Українська йога".
2. Гімнастика Гермеса.
3. Система Су-Джок.
4. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
5. 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

Тема 7. Технології психоемоційного оздоровлення.

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. Стрес, 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.

1. Проведіть дослідження ваших біоритмів на тиждень.

Тема 8. Технологія оздоровчого дихання.

1. Китайська дихальна система.
2. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Дінейка.
3. Система дихання Г.С.Шаталової.
4. “Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.

Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.

1. Які види дихання виділяються в дихальній гімнастиці Цигун
2. Опишіть основні вправи дихальної гімнастики Цзяньфей.
3. Методика дихальних вправ К. Дінейка.
4. Особливості хатха-йоги («прана», «яма»).
5. Принципи контрольованого дихання.
6. Дихання за методикою К.П.Бутейко.
7. Розкрийте сутність «ридаючої» системи дихання Ю Вілунаса

Реферати

1. Спелеотерапія як метод лікування
2. Аерофітотерапія і її роль в оздоровленні організму
3. Аромотерапія

Практичне завдання ;

Підготуйте комплекс дихальних вправ. Методика за вибором

Семінар 9. Оздоровчі технології загартування.

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

Семінар 10. Оздоровчі технології очищення організму.

1. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва.
2. Оздоровча система очищення Семенової.
3. Система Луїзи Хей.
4. Технологія оздоровлення Малахова.
5. Оздоровча система П.Брегга.

Дайте письмову відповідь на питання самостійної роботи.

1. *Три напрямки стратегії збереження і поліпшення здоров'я за Ю.А.Андрєєвим.*
2. *Види голодування.*
3. *Перелічте варіанти голодування.*
4. *Які існують способи голодування?*
5. *Суть фракційного методу голодування за Г.А. Войтовичом.*
6. *Основні постулати Луїзи Хей, які повинна пам'ятати кожна людина.*
7. *Девіз технології оздоровлення Геннадія Малахова.*
8. *У чому унікальність системи Поля Брегга з відновлення гнучкості хребта?*
9. *Десять заповідей Поля Брегга.*