

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота з курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» – це важлива форма опанування цієї дисципліни. Вона покликана доповнити, узагальнити й систематизувати лекційний матеріал, розвинути навички роботи з методичними матеріалами та науковими першоджерелами, стимулювати пізнавальну активність і творчий пошук студентів.

Успішне проведення самостійної роботи залежить від багатьох чинників. Одним із найбільш істотних є сумлінна підготовка студента до неї. Насамперед ознайомтеся з темою самостійної роботи, з'ясуйте, який саме навчальний матеріал пропонується до розгляду, пригадайте його місце в системі навчального курсу. Уважно прочитайте план заняття, ознайомтеся зі списками основної та додаткової літератури.

Якщо практичному заняттю передувала лекція з тієї самої теми, слід проглянути її конспект, який допоможе вам зорієнтуватися в навчальному матеріалі, звернути увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем, на значення нових термінів, на рекомендовані наукові джерела. Приступаючи до підготовки, пригадайте також, з якими теоретичними поняттями ви познайомилися на попередній лекції, які питання обговорювали та аналізували на практичному занятті.

Карта самостійної роботи студента
спеціальності 6.010202 Спорт 3 курс
з дисципліни Нові технології у ФК та спорті (залік)

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)*	Кількість балів (за видами роботи)**	Кількість балів на семінарах	Кількість балів всього за кредит	Термін виконання (тижні)***	Викладач (підпис)
Кредит № 1 Тема 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті». Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності.	Конспектування питань до теми 1	10	10	100		
	Конспектування питань і практична робота до теми 2	10	10			
	Презентація виду фітнес- програми	10				
	Реферат	10				
	Контрольна робота №1	40				
Кредит № 2 Тема 3. Система Пілатеса. Система Амосова: Система «Бодіфлекс». Тема 4. Профілактико-відновні системи оздоровлення Тема 5 Системи оздоровлення Брега, Норбекова та ін Тема 6. Системи оздоровлення Су-Джок, Йосіро Цуцумі і Т. Ханна.	Конспектування питань до теми 3	10	10	300		
	Конспектування питань до теми 4	10	10			
	Конспектування питань до теми 5	10	10			
	Конспектування питань до теми 6	10	10			
	Тести	20				
Кредит № 3 Тема 7. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Тема 8. Оздоровчі дихальні системи. Тема 9. Традиційні нетрадиційні системи	Конспектування питань до теми 7	5	10	100		
	Практична робота	5				
	Законспектувати питання до теми 8	5	10			
	Практичне завдання	5				
	Реферат	10				
	Конспектування питань до теми 9	5	10			

загартування організму Тема 10. Оздоровчі системи очищення.	Конспектування питань до теми 10	5	10		
	Контрольна робота №2	20			
Всього балів за самостійну роботу		200 балів	100 балів	300 балів	
ВСЬОГО за семестр –60 год.					

Карту отримав

(ПІБ студента)

**Карта самостійної роботи студента
спеціальності 6.010202 Спорт 4 курс
з дисципліни Нові технології у ФК та спорті (іспит)**

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)*	Кількість балів (за видами роботи)**	Кількість балів на семінарах	Кількість балів всього за кредит	Термін виконання (тижні)** *	Викладач (підпис)
Кредит № 1 Тема 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті». Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності.	Конспектування питань до теми 1	5	10	60		
	Конспектування питань і практична робота до теми 2	5	10			
	Презентація виду фітнес- програми	5				
	Реферат	5				
	Контрольна робота №1	20				
Кредит № 2 Тема 3. Система Пілатеса. Система Амосова: Система «Бодіфлекс». Тема 4. Профілактико-відновні системи оздоровлення Тема 5 Системи оздоровлення Брега, Норбекова та ін Тема 6. Системи оздоровлення	Конспектування питань до теми 3	5	5	60		
	Конспектування питань до теми 4	5	5			
	Конспектування питань до теми 5	5	5			
	Конспектування питань до теми 6	5	5			
	Тести	20				

я Су-Джок, Йосіро Цуцумі і Т. Ханна.						
Кредит № 3 Тема 7. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Тема 8. Оздоровчі дихальні системи. Тема 9. Традиційні нетрадиційні системи загартування організму Тема 10. Оздоровчі системи очищення.	Конспектування питань до теми 7 Практична робота	5	5	60		
	Законспектувати питання до теми 8 Практичне завдання	5	5			
	Реферат	10				
	Конспектування питань до теми 9	5	5			
	Конспектування питань до теми 10	5	5			
	Контрольна робота №2	10				
Всього балів за самостійну роботу		120 балів	60 балів	180 балів		
ВСЬОГО за семестр –60 год.						

Карту отримав

(ПІБ студента)