

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

4 кредити 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-	Конспектування питань до теми 1	10	5	100		
	Конспектування питань і практична робота до теми 2	10 5	5			
	Конспектування питань і практична робота до теми 3	10 5	5			

<p>програм як форми рухової активності.</p> <p>Тема 3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості</p> <p>Тема 4. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики</p> <p>Тема 5. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості</p>	Конспектування питань і практична робота до теми 4	10 5	5			
	Конспектування питань і практична робота до теми 5	10 5	5			
	Реферат	5				
<p>Кредит № 2</p> <p>Тема 6. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Система Пілатеса. Система Амосова: Система «Бодіфлекс».</p> <p>Тема 7. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Профілактико-відновні системи оздоровлення</p> <p>Тема 8 Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Системи оздоровлення Брега, Норбекова та ін</p> <p>Тема 9. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Системи оздоровлення Су-Джок, Йосіро Цуцумі і Т. Ханна.</p>	Конспектування питань до теми 6	10	5	100		
	Конспектування питань до теми 7	10	5			
	Конспектування питань до теми 8	10	5			
	Конспектування питань до теми 9	10	5			
	Контрольна робота 1	40				
<p>Кредит № 3</p> <p>Тема 10. Технології психоемоційного оздоровлення</p> <p>Тема 11. Оздоровчі дихальні системи.</p> <p>Тема 12. Технології оздоровчого дихання</p>	Конспектування питань до теми 10 Практичне завдання	10 5	5	100		
	Конспектування питань до теми 11 Практичне завдання	10 5	5			
	Конспектування питань до теми 12 Практичне завдання	10 5	5			
	Контрольна робота №2	40				
<p>Кредит № 4</p> <p>Тема 13. Оздоровчі технології загартування</p> <p>Тема 14. Оздоровчі технології очищення організму</p>	Конспектування питань до теми 13	10	5	100		
	Конспектування питань до теми 14	10	5			
	Захист проекту	20	10			
	Тести	40				

Тема 15. Захист проектів «Нові технології у фізичному вихованні та спорті»						
Усього балів		320	80	400		
ВСЬОГО за семестр –80 год.						

Карту отримав

(ПІБ студента)

**Карта самостійної роботи студента
спеціальності**

4 кредити 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. Тема 3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості Тема 4. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики Тема 5. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості	Конспектування питань до теми 1	5	5	60		
	Конспектування питань і практична робота до теми 2	5	5			
	Конспектування питань і практична робота до теми 3	5	5			
	Конспектування питань і практична робота до теми 4	5	5			
	Конспектування питань і практична робота до теми 5	5 5	5			
	Реферат	5				
Кредит № 2 Тема 6. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Система Пілатеса. Система Амосова: Система «Бодіфлекс». Тема 7. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Профілактико-відновні системи оздоровлення Тема 8 Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Системи оздоровлення Брега, Норбекова та ін Тема 9. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку Системи оздоровлення Су-	Конспектування питань до теми 6	5	5	60		
	Конспектування питань до теми 7	5	5			
	Конспектування питань до теми 8	5	5			
	Конспектування питань до теми 9	5	5			
	Контрольна робота 1	20				

Джок, Йосіро Цуцумі і Т. Ханна.						
Кредит № 3 Тема 10. Технології психоемоційного оздоровлення Тема 11. Оздоровчі дихальні системи. Тема 12. Технології оздоровчого дихання	Конспектування питань до теми 10 Практичне завдання	5	5	60		
	Конспектування питань до теми 11 Практичне завдання	5	5			
	Конспектування питань до теми 12 Практичне завдання	5	5			
	Контрольна робота №2	20				
Кредит № 4 Тема 13. Оздоровчі технології загартування Тема 14. Оздоровчі технології очищення організму Тема 15. Захист проєктів «Нові технології у фізичному вихованні та спорті»	Конспектування питань до теми 13	5	5	60		
	Конспектування питань до теми 14	5	5			
	Захист проєкту	15	5			
	Тести	20				
Усього балів		165	75	240		
ВСЬОГО за семестр –80 год.						

Карту отримав

(ПІБ студента)