

6. Інструктивно-методичні вказівки до самостійної роботи з Силового фітнесу

Самостійна робота – це специфічний вид самоучіння, метою якої є розвиток самостійності як якості особистості та засвоєння студентами професійних знань, формування в них фахових умінь та навичок.

Самостійна робота доповнює, узагальнює й систематизує теоретичний матеріал, розвиває навички роботи з методичними матеріалами, стимулює пізнавальну активність і творчий пошук студентів, підвищує інтелектуальний рівень студента, допомагає оволодіти культурою розумової праці, отримати досвід творчої діяльності, а також сформуванати педагогічні вміння при виконанні різних видів робіт.

Методичне керівництво виконання самостійної роботи та контроль її виконання здійснює викладач. Студент самостійно, без безпосередньої участі викладача, виконує самостійну роботу.

Самостійна робота передбачає наступні види робіт:

- самостійне опрацювання матеріалів лекцій з його розширенням та поглибленням;
- вивчення окремих тем або питань, що не розглядаються в курсі лекцій;
- аналітичний розгляд наукових публікації та літературних джерел; робота з першоджерелами, користування методичною літературою, знаходження необхідної додаткової інформації;
- конспектування, виокремлення головного;
- користування довідковою літературою та мережею Інтернет;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація, класифікація явищ, аналіз і синтез матеріалу, узагальнення та висновки тощо;
- підготовка до практичних занять;
- підготовка до підсумкового контролю;
- складання словника основних понять;
- підготовка рефератів;
- підготовка презентацій тощо.

Пристаюючи до виконання самостійної роботи ознайомтеся з темою самостійної роботи, прочитайте план заняття, ознайомтеся із запропонованим викладачем списком основної та додаткової літератури.

Перегляньте конспект лекції, зверніть увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем, на рекомендовані наукові джерела. Спробуйте дати відповіді на запропоновані питання, не користуючись конспектом. Основні визначення, провідні теоретичні положення, класифікації слід завчити напам'ять.

При роботі з науковим джерелом, перш ніж робити записи в зошиті, вам слід уважно прочитати текст, усвідомити його логіку, спробувати відділити головне від другорядного. Іноді в науковій літературі ви можете зустріти різні погляди вчених на одну й ту ж проблему. У таких випадках, намагайтеся чітко сформулювати ці різні погляди, відтворіть їх у робочому зошиті. Продумайте і власну відповідь на таке неоднозначне питання, визначте, погляд якого вченого імпонує вам, а який викликає заперечення, і мотивуйте свої думки.

Розподіл балів, які отримують студенти за самостійну роботу

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)*	Кількість балів (за видами роботи)	Кількість балів всього за кредит
Кредит № 1 Тема №1-4: «Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.»	Складіть перелік спортивних термінів, які є складними для вас чи ваших друзів при перекладі з російської мови на українську. Складіть російсько-український	30	60
	Складіть перелік видів спорту та видів програми, з яких бере початок розвиток «Сиовий фітнес»	30	
Кредит № 2 Тема № 5-8: «Розвиток силових здібностей засобами «Сиового фітнесу»	Знайти та замалювати особливості проведення антропометричних замірів щодо динаміки прогресії результату спортсменів.	15	60
	Дослідити метод контролю гіпертрофії м'язових волокон - біопсія.	10	

	Реферат за темою кредиту	5	
	Проаналізувати послідовність застосування в тренувальній діяльності базових та формуючих вправ.	10	
	Тести контролю знань.	20	
Кредит № 3 Тема № 9 -13: «Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».	Надати більш розгорнуту інформацію, щодо методики розвитку силових якостей засобами силового фітнесу;	20	60
	Роль та значення методу максимальних зусиль. Його характеристика та специфіка застосування;	20	
	Зробити аналіз застосування в тренувальній діяльності спеціалізованих принципів «дроп-сету», «негативне повторення», «супер-сет».	20	
Кредит № 4. Теми № 14 – 16: «Робота м'язових груп, техніка виконання вправ».	Описати техніку виконання, особливість у застосуванні трьох базових и трьох ізолюючих вправ. На м'язові групи верхнього плечового поясу.	20	60
	Описати техніку виконання, особливість у застосуванні трьох базових и трьох ізолюючих вправ. На м'язові групи ніг.	15	
	Реферат за темою кредиту	5	
	Контрольна робота	30	
Всього балів за самостійну роботу			240