

“Затверджено”
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № _____ 2018 р.
Зав. каф., доцент _____ Бубела О.Ю.

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Фізичне виховання»

спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія
для студентів II курсу ПО

Конспекти самопідготовки

Самостійна робота №1 (Реферат на тему: «Особливості викладання гімнастики»).

Студентові необхідно на основі аналізу навчально-методичної літератури написати реферат .

Самостійна робота № 2 Розробити та скласти комплекс з 14 вправ потоковим способом з предметами (2 предмети за вибором).

Студентові необхідно розробити конспект комплексу з 14 вправ загального розвитку, за вибором студента, що виконується потоковим способом (з набивним м'ячем, гантелями, гімнастичними палицями, на гімнастичній лаві, гімнастичною стінкою).

Форма конспекту.

Комплекс вправ для загального розвитку з (вказати спосіб проведення, предмет)

| № з/п | З М І С Т | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
|-------|-----------|-----------|------------------------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

1. На початку конспекту записати спосіб перешиккування групи, розмикання і відповідні за Стройовим статутом команди перед проведенням комплексу вправ.
2. Комплекс складається з 14 вправ для кожного предмету.
3. Комплекс складати відповідно до методичних вимог.

Самостійна робота 3. Методика спеціального огляду хребта і грудної клітки. Тестування функціонального стану хребта та статичної витривалості м'язів тулуба і черевного пресу. Організація і методика проведення заняття з коригувальної гімнастики при плоскостопості .

Навчитися визначати вади в поставі (об'єктивні та суб'єктивні методики визначення постави): візуальний огляд, методи функціональних проб, метод визначення ромба Мошкова, визначення плечового індексу, інструментальні методики. Тестування постави. Тестування статичної витривалості м'язів тулуба та черевного пресу. Тестування рухливості хребта.

Вміти описати вправи та провести заняття з коригувальної гімнастики при плоскостопості в дошкільних закладах, школах, ліцеях, гімназіях, вузах. Особливості проведення занять з використанням різних предметів (палиці, медболи, фітболи, гантелі, гімнастична стінка, лава) та без предметів, в парах.

Самостійна робота 4. Організація і методика проведення заняття з коригувальної гімнастики при сутулості, круглій спині та при плоскій та плоско-ввігнутій спині.

Вміти описати вправи та провести заняття з коригувальної гімнастики при сутулості, круглій спині та при плоскій, плоско-ввігнутій спині в дошкільних закладах, школах, ліцеях, гімназіях, вузах. Особливості проведення занять з використанням різних предметів (палиці, медболи, фітболи, гантелі, гімнастична стінка, лава) та без предметів, в парах.

Самостійна робота 5. Організація і методика проведення заняття з коригувальної гімнастики при сколіозі та профілактики сколіозу.

Вміти описати вправи та провести заняття з коригувальної гімнастики при сколіозі та для профілактики сколіозу в дошкільних закладах, школах, ліцеях, гімназіях, вузах. Особливості проведення занять з використанням різних предметів (палиці, медболи, фітболи, гантелі, гімнастична стінка, лава) та без предметів, в парах.

Самостійна робота 6. Організація і методика проведення заняття з коригувальної гімнастики при різних порушеннях постави на місці та в русі.

Вміти описати вправи та провести заняття з коригувальної гімнастики при різних вадах постави на місці та в русі в дошкільних закладах, школах, ліцей, гімназіях, вузах. Особливості проведення занять з використанням різних предметів (палиці, медболи, фітболи, гантелі, гімнастична стінка, лава) та без предметів, в парах для формування правильної постави.

Форма оформлення конспекту проведення коригувальних вправ

| З М І С Т | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
|------------------|------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| | | |

Самостійна робота № 7 Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід з танцювального фітнесу.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог з танцювального фітнесу).

Самостійна робота № 8 Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід зі степ-аеробіки.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог зі степ-аеробіки

Самостійна робота № 9 Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід з силового фітнесу.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог з силового фітнесу.

Самостійна робота № 10 Розробити та скласти комплекс з оздоровчого фітнесу під музичний супровід з фанк-аеробіки.

Студенту необхідно скласти та подати конспекти вправ з оздоровчого фітнесу відповідно до вимог з фанк-аеробіки.

.Форма конспекту.

Комплекс вправ з оздоровчого фітнесу(вказати спосіб проведення, предмет)

| № з/п | З М І С Т | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
|-------|-----------|-----------|------------------------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

Комплекс складається з 20 вправ з оздоровчого фітнесу.

Комплекс складати відповідно до методичних вимог.

Рекомендована література

Основна:

1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. – метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
2. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003 – 279 с.
4. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник для ВНЗ / В. М. Мухін. – 2-ге вид., перероб. та допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с.
6. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
7. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. – Новосибирск, 1995.- 41с.
8. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). – М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

Інформаційні ресурси інтернет