

Запорізький національний технічний університет  
Кафедра фізичної реабілітації та рекреації

Методичні вказівки  
до виконання контрольних робіт з дисципліни  
"Спортивно-педагогічне вдосконалення"  
для бакалаврів напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я  
людини»  
спеціальності «Фізична реабілітація»

Запоріжжя  
2017

Підготовлено старшим викладачем Рижковою М.В.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації

(Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2017 г.)

Рижкова М.В. методичні вказівки до виконання контрольних робіт з дисципліни "Спортивно-педагогічне вдосконалення" для бакалаврів спеціальності "фізична реабілітація" всіх форм навчання - з .: ЗНТУ, 2017. - 16 с.

Методичні вказівки містить пояснювальну записку, вказівки до виконання контрольних робіт, а також список рекомендованої літератури.

Запорізький національний  
технічний університет (ЗНТУ), 2017

## Пояснювальна записка

Методичні вказівки для містять пояснювальну записку, матеріал до вивчення дисципліни "СПВ", вказівки до контрольної роботи, а також список рекомендованої літератури.

При вивченні дисципліни студент повинен ознайомитися з програмою навчальної дисципліни, її структурою, формами і методами навчання, видами та методами контролю знань.

Вивчення дисципліни СПВ передбачає засвоєння навчального матеріалу на лабораторних заняттях, а також у формі самостійної роботи.

Метою курсу є підвищення якості знань студентів в області рухових систем оздоровлення, а також глибоке вивчення теоретичних і практичних основ східних оздоровчих рухових систем, що є доповненням до базових знань про традиційні оздоровчих техніках.

Метою лабораторних занять є закріплення теоретичного матеріалу, а також придбання практичних навичок і умінь, поглиблення знань про оздоровчому тренуванні.

На лабораторних заняттях студенти активно освоюють елементи йоги, фітнесу, пілатесу, стретчинга, гімнастики, що сприяє розвитку їх фізичних якостей, формування навичок концентрації, самодисципліни.

Передбачена в даному курсі самостійна робота студента передбачає роботу з літературними джерелами інформації не тільки по даній дисципліні, але і порівняльний аналіз інформації з літературними даними з інших дисциплін. Також самостійна робота передбачає самостійне освоєння досліджуваних рухових елементів.

Метою методичних вказівок є допомога студентам в їх самостійній роботі з навчальною літературою, в освоєнні теоретичних і практичних знань, в раціональному використанні часу на вивчення дисципліни.

## Завдання вивчення дисципліни

У структурі курсу вивчення дисципліни закладені наступні завдання:

- Глибоке вивчення теоретичних і практичних основ рухових систем оздоровлення, в тому числі і традиційних східних;
- Формування практичних навичок роботи студентів з групою тренуються;
- Встановлення тісних взаємозв'язків і паралелей між традиційними руховими техніками оздоровлення та сучасними методами оздоровлення.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен знати:

- Анатомо-фізіологічні та психологічні основи оздоровчого впливу рухових систем оздоровлення;
- Базові руху і елементи хатха-йоги, їх призначення, походження і можливості поєднання в високоефективні оздоровчі комплекси.
- Основні принципи складання оздоровчо-тренувальних комплексів.  
вміти:
- Відтворити базові рухові елементи та навчити тренуються їх виконання;
- Визначати порушення постави і підбирати вправи для їх корекції;
- Організувати оздоровчі групи за відповідними напрямками;
- Підбирати елементи тренувального комплексу в залежності від потреб тренуються;
- Складати оздоровчо-тренувальні комплекси;
- Складати ігрові тренувальні комплекси для дітей відповідно до вікової категорії.
- Проводити індивідуальні та групові оздоровчі тренування.

Перелік дисциплін, які необхідні для вивчення дисципліни, і дисциплін, які будуть забезпечуватися цією дисципліною.

Вивчення дисципліни "СПВ" пов'язане з вивченням таких дисциплін як "анатомія людини", "фізіологія", "біохімія", "психологія", "теорія і методика фізичного виховання", ЛФК та ін.

## Методичні вказівки до виконання контрольної роботи

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанту для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також інші підручники, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. При виконанні роботи студенти повинні у повному обсязі розкрити всі питання за планом. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури не менше 10-15 джерел, вказати дату виконання та поставити підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студента допускають до заліку.

Модуль 1 теми контрольних робіт

1. Суглоби. Класифікація суглобів, види рухів в суглобах.
2. Осі і площини руху
3. Плечовий суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
4. Ліктьовий суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
5. Гомілковостопний суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
6. Колінний суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
7. Тазостегновий суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
8. Хребет. Будова, функції
9. Хребет. Види рухів
10. Хребет. Вправи для хребта

Модуль 2 теми контрольних робіт

1. Оздоровчі вправи без предметів
2. Вправи з гімнастичною палицею
3. Вправи з м'ячем
4. Вправи з обручем
5. Вправи на розтягування
6. Вправи з фітболом
7. Вправи з гантелями
8. Вправи з масажними м'ячами та ролами

9. Вправи з вихідного положення лежачи, сидячи на стільці

10. Вправи з вихідного положення стоячи, сидячи на підлозі

#### Модуль 3 теми контрольних робіт

1.Анатомічні і біомеханічні фактори, що впливають на м'язи і створюють рух, як основа для планування і проведення програми занять

2.Оптимальна статика. Поняття «візуальна діагностика»

3.Оптимальна статика, критерії оптимальності статички в цілому у фронтальній площині,

4.Оптимальна статика, критерії оптимальності статички в сагітальній площині

5.Постава і нейтральне положення хребта

6.Аномальне і обумовлене стомленням положення тіла

7.Візуальні критерії неоптимальної статички, порушення постави

8.Діагностика порушень постави

9.Корегування порушень постави

10. Пласкостопість, варусна та вальгусна стопа. Корегування стоп

#### Модуль 4 теми контрольних робіт

1. Елементи йоги в оздоровчому і спортивному тренуванні. Вправи стоячи

2. Елементи йоги в оздоровчому і спортивному тренуванні. Вправи сидячи.

3. Елементи йоги в оздоровчому і спортивному тренуванні. Вправи лежачи.

4. Елементи йоги в оздоровчому і спортивному тренуванні. Вправи дихальні.

5. Оздоровчий вплив пілатесу

6. Оздоровчий вплив аеробіки

7. Сучасні види оздоровчого фітнесу

8. Міофасціальний реліз

9. Оздоровчий вплив аквааеробіки

10. Дихальні вправи та особливості їх застосування

#### Література

1. А.И. Капанджи Нижняя конечность: Функциональная анатомия – М.: Эксмо, 2010 – 313 с.

2. А.И. Капанджи Позвоночник. Физиология суставов – М.: Эксмо, 2009 – 337 с.
3. А.И. Капанджи Верхняя конечность. Физиология суставов – М.: Эксмо, 2009 – 345 с.
4. Род А. Хартер Основы анатомии и прикладной кинезиологии. – 2002. – 62с.
5. Боб Андерсон Растяжка для каждого – 2002. – 221с.
6. Арнольд Нельсон, Юко Кокконен Анатомия упражнений на рас тяжку – 2014. – 224 с.
7. Жан-Пьер Клемансо, Фредерик Делаویه Анатомия фитнеса – 2013. 144 с.
8. Дебра Дейли Лечебная гимнастика. Энциклопедия – 2015. – 224 с.
9. Карл Кнопф Упражнения с гимнастическим валиком – 2017. – 96 с.
10. Лили Чоу Тренировки с подвесными ремнями – 2016. – 144 с.
11. Афанасьев П.А. Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования. – Мн.: Полымя, 1991. – 155 с., ил. – (За здоровьем и долголетием).
12. Зубков А.Н., Очановский А.П. Хатха-йога для начинающих. – Медицина, 1991. – 192 с.
13. Келдер Питер. Древняя практика тибетских лам: Око возрождения / Перев. с англ. – К.: София, 2004. – 112 с.
14. Лах Манн Чун Г.Е. Эта замечательная йога, или взгляд в себя. – М.: ФиС, 1992. – 174 с.
15. Метешкин Ю.В., Бажора Ю.И., Соколовский В.С. Восточные системы оздоровления и традиционная медицина. – Одесса: «Черноморья», 1998. – 136 с.
16. Пфулганда Синха. Йоговское лечение распространенных болезней: Пер. с англ. – К.: Здоров'я, 1990. – 144 с.
17. Триняк Н.Г. Управление дыханием и здоровье. – К.: Здоровья, 1991. – 160 с.

## Зміст

Пояснювальна записка

Завдання вивчення дисципліни

Вказівки до виконання контрольних робіт

Література

Відповідальний за випуск

Редактор

Комп'ютерне верстання

Зам. №

Запорізький національний технічний університет

Запоріжжя, вул. Жуковського 64, знту