**І модуль**

**Домашні завдання:**

***1) «ДЗ комплекс вправ 5»***

*Опис:* складіть комплекс вправ (із 5 шт) будь-якої спрямованості (на вибір на розвиток сили або спритності або гнучкості або витривалості або швидкості). Напишіть прям в Moodl текстом, файл прикріплювати не треба. Проведіть цей комплекс на занятті.

Для опису вправи вкажіть вихідне положення, опишіть техніку самої вправи, зазначте кількість повторень або тривалість виконання.

*Критерії оцінювання:*

- опис 5 вправ без проведення - 5 балів

- проведення 5 вправ без опису - 5 балів

- опис 5 вправ з проведенням - 10 балів

**Відвідування:**

1) робота на парі з камерою, виконання вправ – 3 бали, за першу пару в модулі – 2 бали

2) робота на парі з камерою без виконання вправ (через погане самопочуття чи інші об’єктивні причини) – 2 бали

3) присутність на парі без камери – 1 бал

10 + 2 + 6х3 = 30 балів

**ІІ модуль**

**Домашні завдання:**

***1) «ДЗ комплекс вправ 10»***

*Опис:* знайдіть свою тему з переліку, зазначеного нижче. Опишіть м'яз (розташування, кріплення, можливі рухи за його участю). Складіть комплекс вправ (із 10 шт) силової спрямованості або на гнучкість.
Напишіть прям в Moodl текстом, файл прикріплювати не треба. Проведіть цей комплекс на занятті.

Для опису вправи вкажіть вихідне положення, опишіть техніку самої вправи, зазначте кількість повторень або тривалість виконання.

Тему обираєте по першій букві прізвища:

А-Б - зовнішній косий та прямий м'яз живота

В-Г - м'язи-розгиначі та згиначі передпліччя

Д-Ж - великий грудний м'яз

З-І - литковий м'яз

К-Л - великий сідничний м'яз

М-Н - прямий м'яз стегна

О-П - дельтоподібний м'яз

Р-С - трапецієподібний м'яз

Т-У - двоголовий м'яз плеча

Ф-Х - триголовий м'яз плеча

Ц-Ч - найширший м'яз спини

Ш-Щ - грудино-ключично-соскоподібний м'яз

Ю-Я - плечо-променевий м'яз

*Критерії оцінювання:*

- опис 5 вправ без проведення - 2 бали

- проведення 5 вправ без опису - 2 бали

- опис 10 вправ без проведення - 5 балів

- проведення 10 вправ без опису - 5 балів

- опис 10 вправ з проведенням - 10 балів

**Відвідування:**

1) робота на парі з камерою, виконання вправ – 3 бали, за першу пару в модулі – 2 бали

2) робота на парі з камерою без виконання вправ (через погане самопочуття чи інші об’єктивні причини) – 2 бали

3) присутність на парі без камери – 1 бал

10 + 2 + 6х3 = 30 балів

**Індивідуальне домашнє завдання:**

*Опис:* у зошиті (12 арк.) оформити щоденник самоконтролю, що слкдається з 3 частин.

1 частина передбачає результати функціональних проб на початку занять (проба Руф'є, ортостатична проба, проба Штанге, проба Генчи, індекс маси тіла)

2 частина передбачає результати нормативів (піднімання тулуба в сід, за 1 хв; згинання-розгинання рук в упорі лежачи, на максимум; піднімання спини з положення лежачи на животі, руки за голову, на максимум; присід біля стіни, потилиця, лопатки та поперек торкаються стіни, в колінах 90º, на максимум; нахил з положення сід, двома руками одночасно затриматися на 3 сек, в см; рівновага на одній нозі із закритими очима, руки в сторони, на максимум; упор лежачи на передпліччях, на максимум).

3 частина передбачає дані самопочуття по десятибальній шкалі (сон, апетит, настрій, працездатність, больові відчуття та ін.)

1 і 2 частина протягом семестру виконується і фіксується тричі: на першому занятті, в кінці 1 модуля, в кінці 2 модуля.

3 частина фіксується щозаняття.

В кінці семестра оформити щоденник наступним чином: представити у вигляді графіків по кожному параметру (як змінювався результат кожного параметру, див. зразки). Таким чином, у вас має бути мінімум 17 графіків (5 проб, 7 нормативів, мінімум 5 показників самопочуття). Зробити висновки. Зробити фото сторінок щоденника самоконтролю. Зберегти у форматі PDF.

Зразки

*Критерії оцінювання:*

- фото щоденнику з хаотичним оформленням, але повним наповненням – 10 балів

- фото щоденнику з хаотичним оформленням, з частковим наповненням (не всі параметри, відсутність висновків тощо) – 1-9 балів

- фото щоденнику зі структурованим оформленням і частковим наповненням (не всі параметри, відсутність висновків тощо) – 11-19 балів

- фото щоденнику зі структурованим оформленням і повним наповненням – 20 балів