**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 13**

***1. ✍ Творче завдання.***  ***Підготувати сценарій-виступу за тематикою***

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***План підготовки до заходу*** | | |
| **Завдання** | **Тематика виступів** (Час виступу - 5-7 хвилин) | |
| 1. Обрати різні оздоровчі системи, школи в різний час  2. Самостійно підготувати сценарій-виступу, музичний супровід | | 1. Чи готовий ти стати воїном, мисливцем?  (Змагання юнаків будь-якого первісного племені.)  2. Міфи Давньої Греції. (Афінська виховна система.)  3. Спартанці - суворість чи жорстокість? (Спартанська система виховання.)  4. Цигун - "метод знищення хвороб і подовження життя". Китайська гімнастика.  5. Йога - шлях самовдосконалення.  6. Лицарські турніри Середньовіччя.  7. Олімпійські ігри сучасності. (Історія і реальність.) |
| **Основні вимоги до учасника виступу**  1. Короткий і достовірний виклад подій, основних принципів оздоровчої системи.  3. Включення основних видів вправ в виступ (з урахуванням можливостей).  4. Музичне оформлення (одна естафета на дану тематику) | | |
| **Короткий опис оздоровчих систем та шкіл** | | |
| **1. Состязания юношей первобытных племен происходили ежегодно.**  Мальчиков, достигших определенного возраста и развития, по разрешению вождей допускали к состязаниям. В зависимости от места проживания племени соревновались юноши по-разному. Племена охотников проверяли зоркость, силу, выносливость, хитрость. Мальчики показывали свое умение метать копье, дротик, стрелять из лука, быстро бегать, прыгать. Те, кто выдерживал испытания, посвящались в воины, участвовали в охоте наравне со всеми мужчинами племени. Слабые, в зависимости от обычаев племени, или изгонялись, или допускались к состязаниям на следующий год. Племена, живущие на берегах океана, моря, включали состязания: плавание, ныряние, греблю, рыбную ловлю. | | |
| **2**. **Афинская воспитательная система.**  Первые школы появились в Афинах в VII в до н. э. В 6–7 лет мальчики начинали посещать частные школы: грамматическую, музыкальную и гимнастическую одновременно. Бесплатно обучались те дети, чьи родители погибли на поле боя, защищая отчизну. С шестнадцатилетнего возраста юноши воспитывались в общественных гимназиях, где большое значение придавалось физическому воспитанию. Помимо этого, уделялось внимание посещению театров, беседам с взрослыми. В 18 лет юноше торжественно вручали на городской площади экипировку воина. В течение двух лет юноша обучался военным наукам, нес сторожевую службу на границах государства. Высокие государственные должности могли занимать лишь те, кто закончил гимназию. | | |
| **3**. **Спартанская система воспитания.**  Как только в семье рождался ребенок, его несли к старейшинам-геронтам. Слабых детей сбрасывали с обрыва горного хребта Тайчета. С 7 лет мальчики воспитывались в государственных школах. Основными занятиями считались охота (на зверей и рабов), физические упражнения, религиозные и военные танцы. Грамоте уделялось мало времени. Воспитанников приучали быть сильными, закаленными, неприхотливыми, выносливыми. За любую провинность следовало жестокое наказание. В 14 лет спартанцев в присутствии всех граждан секли розгами. Слабые умирали, выжившие получали награды. Поваров из Спарты изгоняли, пища должна была состоять лишь из простых блюд. **Лаконика** – третье название Спарты. Говорили спартанцы мало, но остроумно, емко. Мать, провожая сына, говорила: “Со щитом или на щите!” Юноши объединялись в союзы-агелы. Они всегда были обязаны соревноваться, воевать и даже жениться одновременно. | | |
| **4. Цигун – китайская гимнастика.**  Насчитывает трехтысячелетнюю историю. Это эффективное средство лечения и сохранения здоровья, имеющее оригинальные национальные черты. *Ци* – означает воздух, является движущей силой жизненной активности человека. *Гун* и *гунфу* – упражнения, методы, заставляющие истинное ци, его жизненную силу функционировать в теле человека нормально. Цигун включает тренировку сознания, тренировку дыхания и тренировку тела. Тренировка сознания требует, чтобы мысли были сконцентрированы на одном объекте с погружением коры головного мозга в особое заторможенное состояние. Тренировка тела включает шесть видов: ходьба, стоя, сидя, лежа, на коленях, массаж. Дыхательная гимнастика при этом обязательна. Итак, цигун складывается из правильного дыхания, удобной позиции и умения сосредоточиться. Движение снаружи и покой внутри – главный принцип цигун. | | |
| **5. Йога – путь самосовершенствования.**  Йога – таинственная наука мудрецов Индии, возникла в глубине веков и была обобщена во II в. до н. э. мудрецом Патанджали. Есть четыре основных направления йоги: карма-йога, бхакти-йога, джнани-йога и раджа-йога – система психической тренировки.  Составной частью раджи-йоги является хатха-йога, обеспечивающая хорошую физическую подготовку, отличное здоровье и долголетие. Тело человека – единое целое, состоящее из правой (солнечной) и левой (лунной) половин, ответственных за жизнедеятельность. Занятия йогой обеспечивают уравновешенность физических и психических процессов. Йога наращивает выносливость, но не силу, призывает к умеренности, уравновешенному расположению духа. Каждая асана избирательно действует на тот или иной орган, систему органов или даже на весь организм. Забота йогов о здоровье тела – не основная цель йоги. Тело – это сосуд для души. Заниматься йогой нужно обязательно под руководством наставника. Каждый, кто постигнет все восемь частей науки йогов, становится ясновидящим, знает наперед все события, определяет все мысли и чувства, понимает все языки, умеет определять время своей смерти. | | |
| **6. Рыцарские турниры Средневековья.**  В период господства христианства забота о теле считалась греховной, главное – душа. Душа принадлежит богу. Олимпийские игры греков преданы забвению, статуи богов разрушены, поклонение им запрещено. Олимпиады забыты почти на тысячу лет. Тем не менее в крестовых походах оттачивалось воинское мастерство рыцарей. Рыцарские турниры были прекрасным смотром боевой готовности воинов. Рыцарские доспехи защищали их участников во время боев, но и сами состязания были жестокими. Поединки пеших, конных рыцарей с использованием тяжелых пик, мечей, топоров и других видов оружия требовали необычайной силы, ловкости, выносливости. Кроме того, рыцари должны были уметь сочинять баллады в честь любимых дам, которым и посвящались рыцарские турниры. Рыцари были объектом поклонения дам и основным воинским контингентом в период крестовых походов, остальным жителям нельзя было иметь оружие и доспехи. | | |
| **7. Олимпийские игры.**  Согласно эллинской мифологии, сам Зевс был основоположником олимпийских игр. Впервые он провел их, празднуя победу над своим отцом Кроном, в результате которой он захватил абсолютную власть на земле и на небе. Игры носили сначала ритуальный характер, чтобы отблагодарить богов за победу, хороший урожай. Каждый эллин желал быть похожим на бессмертных богов, стремился стать совершенным. Праздники постепенно забылись из-за ссор, раздоров. По совету оракулов, чтобы прекратить вражду афинян и спартанцев, олимпийские игры были возобновлены. Раз в четыре года провозглашалось перемирие примерно на три месяца, чтобы добраться до Олимпии. Если кто-то нарушал положение о перемирии, то на него накладывался крупный денежный штраф, и его не допускали к участию в олимпиаде. Вряд ли кто-то точно определит, когда родился этот праздник. В 776 году до н. э. впервые официально на мраморной доске было записано имя победителя в беге. Женщинам было запрещено приходить на стадион во время проведения игр, кроме жрицы плодородия Деметры. Немало удивительных историй написано о победителях олимпиад. В их честь сооружались статуи, их имена были записаны на мраморных досках. Главной наградой был всеобщий почет и венок из ветвей оливы. На тысячу лет впали в забвение олимпиады. В конце XVIII – начале XIX вв. в результате раскопок археологов в долине реки Алфея обнаружили место, где проходили олимпиады. То, что начали археологи, продолжил и развил Пьер де Кубертен. В 1892 г. он выступил в Сорбонне с докладом “Возрождение олимпиад”. В 1894 году состоялся первый Международный конгресс и был создан Международный олимпийский комитет, и, наконец, 6 апреля 1896 года в Афинах в торжественной и радостной обстановке Игры были открыты. Современные олимпийские игры, проводимые каждые 4 года в разных странах, доказывают, что идеи олимпиад живут вечно. | | |

***2.✍ Творче завдання. Підготувати плакат з рекламою здорового способу життя***

**Самостійне завдання *студентів* 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| ***План підготовки до заходу*** | |
| 1. Обрати для реклами будь-який вид оздоровчих занять для сучасних молодих людей.  2. Підготувати плакат з рекламою здорового способу життя за обраною темою (підготувати плакат на аркуші А4 з перерахованих 10 тем) | ***Тематика реклами***  1. Атлетична гімнастика.  2. Аеробіка.  3. Біг.  4. Танці.  5. Степ-аеробіка.  6. Стретчінг або шейпінг.  7. Бодібілдинг або культуризм.  8. Оздоровча ходьба.  9. «Моржі»  10. «Детка» Порфирія Іванова. |
| ***Послідовність подання реклами***  1. Демонстрація плаката з рекламою.  2. Читання віршів, які доводять важливість обраного методу оздоровлення.  3. Показ основних вправ.  4. Музичний супровід | |