**Індивідуальне завдання**

*Індивідуальна робота з дисципліни* (реферат або презентація) – сприяє поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню вмінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з боку викладача.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проекту, у формі презентації у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

**Орієнтовний перелік тем для самостійної роботи студентів:**

1. Поради з оздоровлення Б.В. Болотова.

2. Система оздоровлення С.М. Бубновського.

3. Системи оздоровчої гімнастики.

4. Системи оздоровчої гімнастики Сходу та Китаю.

5. Даосизм (основи психофізичної регуляції).

6. Йога.

7. Методики О. Залманова.

8. Оздоровча система Ізотон.

9. Водолікування Севастіяна Кнейппа.

10. Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом.

11. Медитація.

12. Програми здоров’я Ханса Моля.

13. Система оздоровлення Мюллера.

14. Школа Сам Чон До і система оздоровлення.

15. Оздоровлення за Норбековим.

16. Система “тай-Цзи-Чжуань”.

17. Ушу.

18. Оздоровча система ціґун.

19. Методика збереження здоров’я пальцевими вправами Йосиро Цуцумі.

20. Методика Євмінова.

21. “Режим здоров’я” М.М. Амосова.

22. Методи очищення організму (за Ю.А. Андреєвим).

23. Система природного оздоровлення Г. Шаталової.

24. “Ридаюча” система дихання Ю.Г. Вілунаса.

25. Система оздоровлення “українська йога”.

26. Система оздоровлення П. Іванова.

27. Мудри.

28. Поліпшення психічного здоров'я особистості за порадами В.П.Петренка.

29. Інтервальне голодування.

30. Нові напрямки оздоровчої фізичної культури.

31. Анімалотерапія.

32. Іпотерапія.

33. Кольоротерапія.

34. Каністерапія.

35. Фелінотерапія.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оцінка за національною шкалою** | **Кількість**  **балів** | **Критерії** |
| **відмінно** | **10** | відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності) |
| **9** | відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності) |
| **добре** | **8** | виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об`єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності) |
| **7** | виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об`єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності) |
| **задовільно** | **6** | виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об`єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності) |

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.