

ОСНОВИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120</i>	Вибіркова Курс: 5 Семестр: 2 Вид контролю: залік
---	--

2. Мета курсу: дати знання щодо значення і ролі спорту в системі фізичного виховання, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя; висвітлення гігієнічних вимог і нормативів до роботи вчителя фізичного виховання з метою створення оптимальних умов тренування, навчання і виховання та забезпечення індивідуального здоров'я.

3. Опис курсу.

Тема 1. Характеристика студентського спорту

Проблеми досягнення високих спортивних результатів в період навчання у ВНЗ; спорт як активний відпочинок в учбовій і професійній праці; проблеми акцентованого виховання і вдосконалення основних фізичних якостей людини; види спорту, що переважно розвивають витривалість і швидкісно-силові якості.

Тема 2. Студентський спорт і його організаційні вимоги.

Організаційні особливості студентського спорту; студентські спортивні змагання та їх системи; студентські спортивні організації; всесвітні студентські спортивні ігри (універсиади); студентський спорт та системи студентських спортивних змагань; причини погіршення здоров'я студентської молоді.

Тема 3. Особливості студентського спорту. Спортивна підготовка студентів; громадські організації; обґрунтування індивідуального вибору студентом окремих видів спорту або систем фізичних вправ; зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку і статури; види спорту, що переважно розвивають основні фізичні якості; календар студентських змагань, положення про змагання в обраному виді спорту; основні завдання діагностики.

Тема 4. Клубна форма організації студентського спорту Історія виникнення спортивних клубів; створення спортивних клубів в університетах; організаційні особливості студентського спорту; головні функції студентського спорту; класифікаційні ознаки спортивного клубу.

4. Завдання курсу:

знати:

- особливості реакцій організму юних спортсменів на фізичні навантаження різної потужності та тривалості;

- специфічні особливості різних видів спорту;
- доступні методи функціональної діагностики;
- які системи є ведучими у прояву різних рухових якостей.

вміти:

- визначити функціональний стан учнів за допомогою візуального спостереження;

- при необхідності, здійснити діагностику функціонального стану систем організму;

- визначити й оцінити рівень фізичного розвитку учнів;
- визначити й оцінити рівень загальної фізичної працездатності організму учнів.

5. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття, індивідуальна робота, самостійна робота.

6. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

7. Мова викладання: українська.