

## «ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ»

Кафедра фізичної культури і спорту

Гуманітарно-педагогічний факультет

<i>Лектори</i>	зав. кафедри МСМК Костенко М.П., ст. вик. МСМК Євтушенко І.М., ст. вик. МС Буток О.В., ст. вик. МС Отрошко О.В., вик. МСМК Андріяш В.В., ст. вик. МСМК Вербицький С.О., вик. МС Стороженко А.Ю., ст. вик. МС Крупко Н.В., ст. вик. ЗТУ, Пархоменко В.К., вик. КМС Мирошніченко В.О.
<i>Семестр</i>	7
<i>Освітній ступінь</i>	Бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	30 (14 год лекцій, 16 год практичних чи лабораторних)

### Загальний опис дисципліни

Дисципліна «Основи спортивної майстерності» є вибірковою освітньою компонентою, спрямованою на формування у здобувачів вищої освіти мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, розвитку рухових здібностей, зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості. Навчальна дисципліна орієнтована на студентів усіх спеціальностей Національного університету біоресурсів і природокористування України. У процесі навчання студенти отримують базові знання з теорії та методики спортивного тренування, опановують практичні навички з обраного виду спорту, удосконалюють техніку виконання фізичних вправ, розвивають фізичні якості та навички здорового способу життя. Особлива увага приділяється формуванню вмінь самостійно організовувати рухову активність, використовувати засоби фізичної культури для підтримання працездатності й активного дозвілля, а також розвитку особистісних якостей, необхідних для ефективної професійної та соціальної діяльності.

### Теми лекцій:

1. Основи спортивної майстерності в легкій атлетиці.
2. Основи спортивної майстерності у спортивних єдиноборствах.
3. Основи спортивної майстерності у спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол).
4. Основи спортивної майстерності в карате «Кіокушин».
5. Основи спортивної майстерності в гирьовому спорті.
6. Основи спортивної майстерності в настільному тенісі.
7. Методика організації та проведення змагань з видів спорту.

### Теми практичних занять:

1. Підвищення спортивної майстерності в легкій атлетиці.
2. Підвищення спортивної майстерності у спортивних єдиноборствах.
3. Підвищення спортивної майстерності у міні-футболі.
4. Підвищення спортивної майстерності в баскетболі.
5. Підвищення спортивної майстерності у волейболі.
6. Підвищення спортивної майстерності в карате «Кіокушин».
7. Підвищення спортивної майстерності в гирьовому спорті.
8. Підвищення спортивної майстерності в настільному тенісі.