

DETALESNIS KŪNO KULTŪROS PRATYBŲ ORGANIZAVIMO LAIKINOSIOS TVARKOS APRAŠAS 2011-2012 M. M.

I kurso studentams siūloma

Sveikatinimo ir fizinio aktyvumo pratybos (pagal pasirinktas sporto šakas) I kurso studentams rudens ir pavasario semestruose.

Pratybų metu studentai įgytų teorinių žinių ir susipažintų su sveikatos ir fizinio aktyvumo samprata, asmens higienos ypatumais, pagrindiniais sveikatą veikiančiais rizikos veiksniais, sveikos mitybos aspektais ir fizine saviugda.

Praktinių užsiėmimų metu studentai, pasirinkę vieną iš siūlomų sporto šakų (studentai galės ją keisti semestro eigoje), jos priemonėmis stiprins sveikatą, gerins organizmo fizinį ir funkcinį pajėgumą, lavins savo gebėjimus pasirinktoje sporto šakoje.

Pratybų apimtis: valandos, skirtos teorijai, bus derinamos su pratybomis – 8 val. teorijos ir 72 val. pratybų rudens ir pavasario semestruose. Pratybos vyktų pirmadieniais – ketvirtadieniais nuo 14³⁰ val. ir nuo 16²⁰ val., o penktadieniais nuo 8³⁰, 10²⁰, 14³⁰, 16²⁰ val.

Fakultetai pirmo kurso studentams sudarytų tvarkaraščius taip, kad vieną kartą per savaitę nuo 14⁰⁰ val. 18⁰⁰ val. nebūtų paskaitų ir jie galėtų dalyvauti organizuojamuose “Sveikatinimo ir fizinio aktyvumo pratybose”.

Preliminarus pirmadienio – ketvirtadienio pratybų tvarkaraščio pavyzdys

Pateiktame pratybų tvarkaraštyje nurodomas maksimalus VGTU universalios sporto salės atskirų sporto šakų projektinis pajėgumas. 14³⁰ val. krepšinis (60 stud.), futbolas (16 stud.), badmintonas (20 stud.), aerobika (60 stud.), stalo tenisas (16 stud.), savignyba be ginklo (16 stud.), kūno dizainas (16 stud.), atletinė gimnastika (15 stud.), bendras fizinis rengimas (30 stud.), iš viso 249 studentai.

16²⁰ val. krepšinis (60 stud.), tinklinis (16 stud.), stalo tenisas (16 stud.), dziudo (15 stud.), atletinė gimnastika (15 stud.), kūno dizainas (16 stud.), bendras fizinis rengimas (30 stud.), iš viso 168 studentai.

Preliminarus penktadienio pratybų tvarkaraščio pavyzdys

8³⁰ val. krepšinis (60 stud.), futbolas (16 stud.), tinklinis (16 stud.), stalo tenisas (16 stud.), dziudo (15 stud.), atletinė gimnastika (15 stud.), tenisas (12 stud.), iš viso 150 studentų.

10²⁰ val. krepšinis (60 stud.), aerobika (60 stud.), stalo tenisas (16 stud.), savignyba be ginklo (16 stud.), atletinė gimnastika (15 stud.), kūno dizainas (16 stud.), iš viso 183 studentai.

12¹⁰ val. krepšinis (60 stud.), badmintonas (20 stud.), stalo tenisas (16 stud.), karate (merginoms, 20 stud.), kūno dizainas (16 stud.), bendras fizinis rengimas (30 stud.), iš viso 162 studentai.

14³⁰ val. futbolas (16 stud.), badmintonas (20 stud.), aerobika (60 stud.), stalo tenisas (16 stud.), savignyba be ginklo (16 stud.), kūno dizainas (16 stud.), jėgos trikovė (atletinė gimnastika, 15 stud.), bendras fizinis rengimas (30 stud.), iš viso 189 studentai.

16²⁰ val. krepšinis (60 stud.), tinklinis (16 stud.), stalo tenisas (16 stud.), dziudo (15 stud.), jėgos trikovė (atletinė gimnastika, 15 stud.), kūno dizainas (16 stud.), bendras fizinis rengimas (30 stud.), iš viso 168 studentai.

Studentai, išklausę teorinį kursą, lankę pratybas 80%, gauna pažymėjimus, kurie pridedami prie bakalauro diplomo.

Studentų registracija į kursus vyksta Humanitarinio instituto (HI) Kūno kultūros katedroje (KKK) arba HI KKK tinklapyje.

Vyresnių kursų studentams

Laisvai pasirenkamas dalykas (LPD) pagal pasirinktas sporto šakas “Kūno kultūra 1” ir “Kūno kultūra 2”, II, III, IV kursų studentams (rudens ir pavasario semestruose. Studentai, pasirinkdami LPD, skirtinguose semestruose renka skirtingas sporto šakas).

Šių LPD tikslai – suteikti kūno kultūros žinių, lavinti gebėjimus, reikalingus būsimai profesinei veiklai. Ugdyti studento asmens kūno kultūrą ir mokėjimą tikslingai ją naudoti profesiniam, kūrybiniam ir socialiniam aktyvumui didinti.

Dalykų studijų siekiniai: ugdyti kompleksinius mokėjimus bei gebėjimus tikslingai naudoti fizines ypatybes sportinėje veikloje. Mokoma greitai, tiksliai, išradingai, tikslingai ir ekonomiškai atlikti judesius, veiksmus ir jų derinius.

Dalykų apimtis – 4 kreditai (po 2 kreditus rudens ir pavasario semestruose, t. y., 32 val. pratybų, 8 val. paskaitų ir 40 val. savarankiško darbo arba jeigu užsiėmimai vyktų 2 kartus per savaitę – 56 val. pratybų, 8 val. paskaitų ir 16 val. savarankiško darbo).

Paskaitų metu studentai būtų supažindinti su pasirinktos sporto šakos istorija ir pedagoginiais aspektais, žaidimo technika ir taktika, savarankiškų fizinių pratybų metodika, sportiniu parengimu.

Praktinių užsiėmimų metu studentai lavintų savo gebėjimus ir fizines galias bei funkcinę būklę pasirinktos sporto šakos priemonėmis.

Studentai pasirinktų semestre vieną iš siūlomų sporto šakų (krepšinio, tinklinio, badmintono, futbolo, stalo teniso, aerobikos, kūno dizaino, atletinės gimnastikos, savignos be ginklo, karate (merginoms), dziudo, bendro fizinio rengimo ir kt.) ir galėtų ją keisti semestro eigoje.

Vertinimo tvarka

Studijų rezultatų kontrolės rūšis: po rudens ir pavasario semestrų – egzaminas. Studentų gebėjimai vertinami kaupiamaisiais balais pagal suminio vertinimo sistemą. Egzamino reikalavimą studentai įvykdo, kai visi tarpiniai atsiskaitymai konkrečiame semestre įvertinami teigiamu balu. Galutinį vertinimą sudaro semestro pirminio fizinio parengtumo testų (Eurofit) rezultatų pagerinimo įvertinimas, pasirinktos sporto šakos technikos pagal temas įvertinimai kaupiamaisiais balais, lankomumo ir egzamino įvertinimo suma. Šių vertinimų suma yra galutinis pažymys (GP), apskaičiuojamas pagal suminės kontrolės formulę:

$$GP = 0,2 \times FP + 0,4 \times KV + 0,1 \times L + 0,3 \times EG$$

$$KV_n = (k_1 + k_2 + k_3) : 3$$

FP – pirminių fizinio parengtumo testų (Eurofit) rezultatų pagerinimo įvertinimas balais;

KV – pasirinktos sporto šakos technikos veiksmų (elementų) įvertinimas balais;

n - atsiskaitymų skaičius;

$k_{1,2,3}$ – pirmo, antro, trečio testavimo metu įgytų gebėjimų pasirinktoje sporto šakoje vertinimai balais (sporto technikos vertinimas pagal temas);

L – lankomumas, vertinamas balais (100% - 10 balų, 90% - 9 balai, 80% - 8 balai, 70% - 7 balai, 60% - 6 balai, 50% - 5 balai);

EG – egzamino pažymys už teorines žinias (atsiskaitoma žodžiu arba raštu).

Egzamino metu vertinama:

1) savarankiškų pratybų planas;

2) „Judėjimo gebėjimo lavinimo metodiniai ypatumai pasirinktoje sporto šakoje“ (teorinės žinios).

Studentų registracija vyksta VGTU IS Medeinėje kaip laisvai pasirenkam dalykui ir katedroje (nurodant pasirenkamą sporto šaką ir tinkamą laiką). Detaliau su vykdoma programa bus supažindinama per įvadinę paskaitą.

Preliminarus pirmadienio – ketvirtadienio pratybų tvarkaraščio pavyzdys

8³⁰ val. krepšinis (60 stud.), futbolas (16 stud.), tinklinis (16 stud.), stalo tenisas (16 stud.), dziudo (15 stud.), atletinė gimnastika (15 stud.), tenisas (12 stud.), iš viso 150 stud.

10²⁰ val. krepšinis (60 stud.), aerobika (60 stud.), stalo tenisas (16 stud.), savignyna be ginklo (16 stud.), kūno dizainas (16 stud.), iš viso 168 stud.

12¹⁰ val. krepšinis (60 stud.), badmintonas (20 stud.), stalo tenisas (16 stud.), karate (merginoms, 20 stud.), bendras fizinis rengimas (30 stud.), iš viso 146 stud.

Preliminarus penktadienio pratybų tvarkaraščio pavyzdys

Šią savaitės dieną prie anksčiau nurodytų srautų prisidėtų dar du:

14³⁰ val. futbolas (16 stud.), badmintonas (16 stud.), aerobika (60 stud.), stalo tenisas (16 stud.), savigny be ginklo (16 stud.), kūno dizainas (16 stud.) arba jėgos trikovė (atletinė gimnastika, 15 stud.), bendras fizinis rengimas (20 stud.), iš viso 175 stud.

16²⁰ val. krepšinis (60 stud.), tinklinis (16 stud.), stalo tenisas (16 stud.), dziudo (15 stud.), jėgos trikovė arba kūno dizainas (15 stud.), bendras fizinis rengimas (20 stud.), iš viso 142 stud.

Studentas, suderinęs su savo tvarkaraščiu, pasirenka vieną iš sporto šakų siūlomu laiku.

Po studentų registracijos, įvertinus sporto salės pajėgumą, bus koreguojama pratybų tvarka.

Nesant galimybės lankyti LPD pratybas 1-3 srautu, studentas, suderinęs su katedra, gali lankyti pratybas jam patogiu laiku.

Laisvai pasirenkami dalykai (LPD)

„Sveikos gyvensenos pagrindai 1“ ir „Sveikos gyvensenos pagrindai 2“ II – III kursų studentams rudens ir pavasario semestruose.

Studijuojantys šiuos dalykus studentai įgyja sveikai gyvensenai būtinų teorinių ir praktinių žinių bei įgūdžių, susipažįsta su sveikos gyvensenos pagrindais, asmens sveikatos kaitos tendencijomis, žalingų įpročių, sveikos mitybos ir sveikos aplinkos samprata.

Praktinių užsiėmimų metu, priklausomai nuo sveikatos grupės, susirgimo pobūdžio, studentai supažindinami su įvairiomis fizinio rengimo (sveikiems studentams) ir sveikatos krypties fizinio lavinimo formomis (turintiems sveikatos problemų), apimančiomis platų fizinių pratimų kompleksą, atliekamą salėje ir atvirame ore (LPD „Sveikos gyvensenos pagrindai 1“ akcentuojama sveikos gyvensenos teoriniai pagrindai, o LPD „Sveikos gyvensenos pagrindai 2“ studijų metu dėmesys sutelkiamas į praktinių įgūdžių suformavimą ir tobulinimą. Detalesnė informacija bus pateikta rengiant dalykų modulius).

Dalykų apimtis – po 2 ECTS kreditus (rudens ir pavasario semestruose), t. y., (vykstant pratyboms vieną kartą per savaitę) 8 val. paskaitų, 32 val. pratybų, 40 val. savarankiško darbo. Vykstant pratyboms 2 kartus per savaitę, - 8 val. paskaitų, 56 val. pratybų, 16 val. savarankiško darbo.

Savarankiško darbo metu studentai atlieka namų darbų užduotis, individualius ir grupinius projektus (pristatymus, filmukus, plakatus ir pan.) apie sveikatos būklės sutrikimus, fizinių pratimų kompleksus ir kitas kūno kultūros priemones šiems sveikatos sutrikimams įveikti, praktiškai parodyti pasirinktų pratimų atlikimo techniką. Vykdydysime studentų sveikatos būklės stebėseną.

Vertinimo tvarka

Studijų rezultatų kontrolės rūšis: po rudens ir pavasario semestrų – egzaminas. Studentų gebėjimai vertinami kaupiamaisiais balais pagal suminio vertinimo sistemą.

Egzamino reikalavimus studentai įvykdo, kai visi tarpiniai atsiskaitymai konkrečiame semestre įvertinami teigiamu balu.

Galutinį vertinimą sudaro teorinio koliokviumo, projektų įvertinimas kaupiamaisiais balais, lankomumo ir egzamino įvertinimo suma. Šių vertinimų suma yra galutinis pažymys (GP), apskaičiuojamas pagal suminės kontrolės formulę:

$$GP = 0,3 \times TK + 0,3 \times P + 0,1 \times L + 0,3 \times EG$$

TK – teorinio koliokviumo įvertinimas balais;

P – projekto įvertinimas balais;

L – lankomumo įvertinimas balais (100% - 10balų, 90% - 9 balai, 80% - 8 balai, 70% - 7 balai, 60% - 6 balai, 50% - 5 balai);

EG – egzamino pažymys.

Egzamino metu vertinama „Sveikos gyvensenos pagrindų“ teorinės žinios.

Studentų, pasirinkusių LPD, registracija vyksta Kūno kultūros katedroje arba katedros tinklalapyje.