

Назва курсу	ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОЗАХИСТУ
Кредити ЄКТС, години	5,1; 155
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус	Нормативна циклу професійної підготовки для здобувачів вищої освіти 2021 року набору
Семестр	4
Кафедра	Фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Цільова аудиторія	Здобувачі першого рівня вищої освіти
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні: розповідь, пояснення, лекція; Наочні: демонстрація, ілюстрація; пояснювально-ілюстративний, проблемного викладання, пошуковий
Форми організації занять	Лекція, презентація, бесіда, практична робота
Актуальність дисципліни	Незаперечним “лідером” збереження здоров’я нації, “предметним полем” вузівської перетворювальної діяльності є фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. В освітньому просторі ЗВО вона спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності, у побудові необхідного соціокультурного середовища.
Мета	вивчення курсу полягає у здобутті студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання самбо, необхідних для роботи в середніх загальноосвітніх навчальних закладах та ДЮСШ.
Завдання	<i>вивчити:</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ спеціальні знання з питань боротьби самбо, долікарської медичної допомоги; ➤ основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з самбо; класифікацію та термінологію; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю; ➤ основи системи підготовки спортсменів у самбо, спортивного тренування у самбо; перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у самбо; ➤ здійснення медико-біологічного і психолого-педагогічного контролю за станом організму в процесі проведення занять; <i>ознайомити:</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ з розвитком функціональних систем організму та зміцненням здоров'я студентів;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ з розвитком фізичних якостей студентів та забезпеченням високого рівня працездатності. ➤ з умінням формулювати конкретні завдання викладання самбо різним групам населення, в підготовці спортсменів різного віку і кваліфікації; ➤ з умінням оцінювати якість виконання окремих вправ і ефективність занять самбо в цілому; ➤ із застосуванням практичних форм, методів і засобів самбо у взаємодії з суб'єктами освітнього процесу; ➤ із застосуванням у практичній діяльності одержаних знань, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.
Компетентності	<p>Дисципліна спрямована на формування <i>здоров'язберігаючих, загальнокультурних та соціальних компетентностей</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; - самомотивація на здоровий спосіб життя; - вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність; - почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості; - високий рівень загальної культури; - здатність працювати в команді; - уміння слухати, чітко висловлювати свої думки; - здатність до взаємодопомоги; - здатність до самокритики та критики товаришів, а також її висловлювання.
Політика курсу	<p>Політика курсу спрямована на оволодіння базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності; здійснення обґрунтованого вибору засобів та методів розвитку основних психофізичних якостей; використання обраного виду рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці.</p> <p>Під час практичних занять створюється творчий простір, невимушена атмосфера для формування практичних умінь і навичок роботи в обраному виді рухової активності.</p> <p>Обов'язковим є шанобливе ставлення до поглядів колег, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу у команді.</p> <p>При оцінюванні враховується активність роботи на заняттях, теоретико-практична підготовка, покращення рівня фізичної та технічної підготовленості, участь у змагальній діяльності.</p>
Підсумковий контроль	Залік, 4-й семестр
Викладач	кандидат наук з фізичного виховання та спорту Бур'яноватий О.М.