

АНОТАЦІЯ

Назва курсу	Основи фізичного самозахисту
Кредити ЄКТС, години	5; 150
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус	Нормативна циклу професійної підготовки для здобувачів вищої освіти 2024 року набору
Семестр	3
Кафедра	спортивних ігор та масових видів спорту
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 основ фізичного самозахисту, необхідних для роботи в середніх загальноосвітніх навчальних закладах та ДЮСШ.
Завдання	<i>вивчити:</i> ➤ спеціальні знання з питань фізичного самозахисту, долікарської медичної допомоги; ➤ основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з фізичного самозахисту; класифікацію та термінологію; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю; ➤ основи системи підготовки спортсменів у єдиноборствах, спортивного тренування; перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів; ➤ здійснення медико-біологічного і психолого-педагогічного контролю за станом організму в процесі проведення занять; <i>ознайомити:</i> ➤ з розвитком функціональних систем організму та зміцненням здоров’я студентів; ➤ з розвитком фізичних якостей студентів та забезпеченням високого рівня працездатності. ➤ з умінням формулювати конкретні завдання викладання різним групам населення, в підготовці спортсменів різного віку і кваліфікації; ➤ з умінням оцінювати якість виконання окремих вправ і ефективність занять в цілому; ➤ із застосуванням практичних форм, методів і засобів 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	ЗК 1. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК 1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 3. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 4. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК 5. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
Політика курсу	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. Під час практичних занять створюється творчий простір, невимушена атмосфера для формування практичних умінь і навичок роботи в обраному виді рухової активності. Обов'язковим є шанобливе ставлення до поглядів колег, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу у команді. При оцінюванні враховується активність роботи на заняттях, теоретико-практична підготовка, покращення рівня фізичної та технічної підготовленості, участь у змагальній діяльності.
Підсумковий контроль	Залік, 3-й семестр
Викладач	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Бур'яноватий О.М.