

Перелік вибіркових дисциплін

ОР бакалавр

Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури
Назва дисципліни	Основи самооборони
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити 120 год.
Курс та півріччя, де починається дисципліна	II курс, 4 семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	один семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна та заочна
Попередні умови	Базові знання з методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт + усі спеціальності університету.
Короткий опис дисципліни	<p>Викладає дисципліну: Чередніченко Сергій Вікторович Заслужений тренер України, тренер національної збірної з панкратіону, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, доцент кафедри ТМФК</p> <p>Вивчення дисципліни передбачає формування навичок самооборони та уявлення про її правові аспекти, впевненості у своїх силах, сприяє розвитку вміння контролювати свої емоції, та керувати ними у кризовій ситуації.</p> <p>Завдання курсу</p> <p>Теоретичні:</p> <ul style="list-style-type: none">- розкрити питання сутності поняття самооборони, оцінки особистих можливостей;- формування знань з психологічних і правових аспектів самооборони. <p>Практичні:</p> <ul style="list-style-type: none">- вивчити типові критичні ситуації та способи виходу з них;- сформувати навички і вміння активної самооборони та застосування підручних засобів з метою фізичного самозахисту;- моделювати практичні ситуації для застосування отриманих навичок з метою удосконалення власної техніки і тактики самооборони.