

Анотація вибіркової навчальної дисципліни  
**Основи фізичного самозахисту**

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС31, ВД.СО25
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Навчальна дисципліна спрямована на досягнення необхідного рівня вдосконалення рухових якостей з метою засвоєння базових прийомів та основ тактики дій самозахисту для виконання службових обов'язків в якості військовослужбовців, співробітників Державних силових структур, особливо в умовах військового стану.</p> <p>Основні теми: загальні поняття єдиноборств і систем самозахисту; технічні дії спортивних та прикладних єдиноборств і систем самозахисту; відпрацювання індивідуальної техніки самозахисту. Підсумкова оцінка формується за результатами поточного контролю і заліку.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>Загальні компетентності (ЗК): . Вміння швидко, об'єктивно оцінювати ситуацію та вживати дієві заходи по її вирішенню. ЗК4 Здатність працювати в команді. ЗК5 Здатність планувати та управляти часом. ЗК6 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК10 Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК11 Здатність діяти на основі етичних міркувань.</p> <p>Фахові компетентності спеціальності (ФК): ФК1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК3 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК5 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК14 Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>Фахові компетентності спеціалізації: (ФКС). ФКС15 Здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту. ФКС16 Здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту. ФКС18 Здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.</p>
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	Здобувачі повинні мати достатній рівень загальної фізичної і морально-вольової підготовленості, необхідний для ефективного ознайомлення і подальшого оволодіння спеціальними вправами і прийомами спортивних і прикладних єдиноборств; відверте бажання, в разі необхідності, до виконання ними конституційного обов'язку по захисту Батьківщини.
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліни	Спортивних єдиноборств та силових видів спорту.
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну	Закорко І.П., Бурлака Р.Л., Пипоть І.В., Вольський Д.С., Васильєв В.Д., Шевельов І.П.

дисципліну	
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін	Протокол №2 від 25.04.2023р.