



Силабус навчальної дисципліни
«Основи самозахисту»

Спеціальність	Без обмежень за спеціальностями
Освітня програма	Без обмежень за освітніми програмами
Освітній рівень	другий (магістерський)
Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	5 курс; 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 10 год.
	Практичні - 30 год.
	Самостійна робота - 80 год.
Форма підсумкового контролю	залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Шавиро Юрій Іванович, старший викладач кафедри, ЗТУ
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: yriy-kwon@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – сприяти формуванню навичок самозахисту, впевненості у своїх силах, вмінню контролювати свої емоції, відчуття та керувати ними у кризовій ситуації, дати уявлення про правові аспекти самозахисту, затверджені Кримінальним кодексом України.	
Результати навчання: повинен знати: сутність активного та пасивного самозахисту; сутність поняття “критична ситуація”; особливості активного самозахисту; правові аспекти активного самозахисту; уміти: володіти основними засобами активного самозахисту; контролювати емоції та відчуття; проаналізувати окремий випадок використання засобів самозахисту; застосовувати підручні засоби самозахисту; виконувати спеціальні вправи розвитку рухливих якостей.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія та методика викладання гімнастики», «Психологія»	
Зміст навчальної дисципліни. Змістовний модуль 1. Суспільні та історичні витоки бойових мистецтв. Тема 1. Історія виникнення бойових мистецтв. Тема 2. Сучасні бойові мистецтва та єдиноборства. Тема 3. Філософська основа та психологічна підготовка у єдиноборствах. Змістовний модуль 2. Загальні основи та прийоми самозахисту. Тема 4. Жіночий самозахист. Тема 5. Техніка зі зброєю (палиця, ніж, підручні предмети) та самооборона проти неї. Тема 6. Прийоми тимчасового знешкодження суперника. Тема 7. Заломлюючі та блокуючі прийоми. Тема 8. Техніка керування енергій та медитацій. Тема 9. Вивчення бойових та енергетичних вправ. Тема 10. Структура суглобів та больові точки і способи впливу на них.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів. https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3160



Рекомендовані джерела.

1. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської 1. молоді. молоді. – к.:Знання України, 2014. – 82 с. – Бібліогр.: с. 76.
2. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України. - Львів: Ла „Піраміда”, 2017. — 304 с.
3. Кухтій С. Я., Куц О. С. Принципові основи дослідження змісту і методики викладання боротьби дзюдо у ВНЗ фізкультурного профілю // Науково-методичний журнал «Теорія і практика фізичного виховання»: бюлетень Вак України. – № 6 / С. Я. Кухтій, О. С. Куц. – Донецьк : алекс, 2004. – 124 с.; 16-20 с.

4. Орлов О.І. Бойові мистецтва – курс Джиу-джитсу. Навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фКС.Бориспіль: ризографіка, 2005. – 36 с.
5. Jaskolski E., Wolkow L., Jagiello W. Biologiczne I pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego / Ewaryst Jaskolski, Leonid Wolkow, Wladyslaw Jagiello – Warszawa: Centralny osrodek sportu, 2005. – 263 s. – biblioteka trenera

– **Система оцінювання результатів навчання:** Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів: при підсумковому контролі у вигляді диференційованого заліку 70 балів відведено на поточний контроль, а 30 балів – на підсумковий (для допуску до заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності). Мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни - 60 балів. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів)

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Робота на лекції	
Виконання завдань на практичному занятті	40
Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді, презентації)	30
залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	



Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3160>

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»
2 серпня 2022 р. Протокол № 1



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»