

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 14 «Єдиноборства»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	017 «Фізична культура і спорт» / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна: 4 курс, 7 семестр, один семестр Заочна: 2 курс, 3 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 3 кредити, 90 годин (лекції – 6 год., лабораторні – 30 год.) Заочна: 3 кредити, 90 годин (лекції – 2 год., лабораторні – 6 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	доцент Пантік Василь Васильович
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, біомеханіки, дієтології, психології фізичної активності
Що буде вивчатися	Формування сукупності компетентностей в галузі єдиноборств, набуття теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання єдиноборств.
Чому це цікаво / треба вивчати	Єдиноборства є чудовим засобом для тренування тіла і душі. Регулярні заняття цим видом спорту розвивають в людини хорошу реакцію, точну координацію рухів, фізичну силу і витривалість організму. Також під час занять ми отримуємо навантаження на всі групи м'язів, інтенсивні тренування сприяють швидкому спалюванню безлічі калорій та поліпшенню фізичної форми, доведення до досконалості певних навичок, виховуємо дисципліну, заняття цим видом спорту є відмінним способом зняття напруги, що накопичується протягом дня. Завдяки єдиноборствам ми зможемо у непередбачуваній ситуації захистити себе і своїх близьких, відповідно підвищується самооцінка і

	<i>зростає впевненість в собі.</i>
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Спортивна підготовка в єдиноборствах – це педагогічний процес, метою якого є досягнення спортивних результатів, вивчення техніки прийомів самооборони та нападу; комплекс засобів психологічного та фізичного релаксу, масажу та основи дієтології під час занять єдиноборствами.</i>
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	<i>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні бути компетентними в таких питаннях:</i> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Уміти робити теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних, документальних матеріалів.</i> <i>2. Володіти основними методами досліджень у галузі фізичного виховання та спорту.</i> <i>3. Уміння використовувати загальні відомості про аналіз документальних матеріалів та обробку результатів дослідження.</i> <i>4. Застосовувати різні методи наукового дослідження в ході експериментальної роботи.</i> <i>5. Уміти ефективно використовувати сучасну методологію наукового пізнання на новітні методи наукових досліджень.</i> <i>6. Проводити обробку отриманих даних.</i> <i>7. Володіти правилами написання курсових та магістерських робіт.</i> <i>8. Здатність професійно презентувати результати своїх досліджень на студентських наукових конференціях.</i> <i>9. Кваліфіковано відображати результати наукових досліджень у наукових статтях та тезах.</i>
Інформаційне забезпечення	<i>Силабус, презентаційні матеріали</i>
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)

