

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	1 курс, 1 півріччя
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 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), 014 Середня освіта (Фізична культура) (СТН), 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><b>Завдання курсу</b></p> <p><b>Теоретичні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкрити питання сутності поняття самооборони, оцінки особистих можливостей;</li> <li>- формування знань з психологічних і правових аспектів самооборони.</li> </ul> <p><b>Практичні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчити типові критичні ситуації та способи виходу з них;</li> <li>- сформувати навички і вміння активної самооборони та застосування підручних засобів з метою фізичного самозахисту;</li> <li>- моделювати практичні ситуації для застосування отриманих навичок з метою удосконалення власної техніки і тактики самооборони.</li> </ul>