



**ЧЕРКАСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**
імені Богдана Хмельницького

Силабус навчальної дисципліни
«Фітнес з основами єдиноборств»

Статус дисципліни: навчальна дисципліна
вибіркового компонента

Для спеціальностей	Для всіх спеціальностей			
Окрім спеціальностей	014.11 Середня освіта (фізичне виховання), 016 Спеціальна освіта, 017 Фізична культура і спорт			
Ступінь вищої освіти	Бакалавр			
Форма навчання	Денна, заочна			
Курс				
Семестр				
Обсяг дисципліни	Кредити	3	Години	90
Семестровий контроль	Залік			
Викладач	Побиванець Євгенія Анатоліївна, викладач			
Контактна інформація	pobuyanecz@vu.cdu.edu.ua			
Кафедра	Теорії, методики фізичного виховання			
Навчально-науковий інститут / Факультет	ННІ Фізичної культури спорту і здоров'я			
Мова викладання	українська			
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	Самозахист у жінок, основи ударної техніки. 1. Розвиток базових фізичних якостей молодшої дівчини для ефективного самозахисту, привабливого зовнішнього вигляду та підтримання здоров'я; 2. Основи техніки переміщень, захисні дії (блокування, ухиляння), вибір дистанції для ефективної атаки або захисту, виконання ударів руками та ногами; 3. Теоретична підготовка щодо базових принципів функціонування організму, важливість достатньої			

	рухової активності для відновлення та збереження здоров'я, профілактики та реабілітації після травм, гіподинамії, психологічний аспект самозахисту у жінок.
Мета <i>(Чому це цікаво/потрібно вивчати)</i>	Метою курсу є: 1. Здобуття практичних умінь і навичок самозахисту та базової техніки ударів руками та ногами для подальшої самостійної роботи студентки для підтримання здоров'я, розвитку фізичних якостей, покращення функціональних можливостей організму. 2. Виражений психологічний ефект у вигляді підняття у студенток самооцінки, впевненості в собі, соціального статусу в будь-якому колективі... 3. Привабливий зовнішній вигляд, розвиток функціональних показників, покращення здоров'я.
Програмні результати <i>(Чому можна навчитися)</i>	У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть: - зміцнити здоров'я; - здобути прикладні уміння та навички з самозахисту та ударної техніки руками та ногами; - покращити функціональні можливості організму; - сприяти розвитку фізичних якостей; - підняти самооцінку та впевненість в собі; - вирішити ряд соціально-психологічних проблем; - виховувати самодисципліну; - сформувати навички систематичних занять фізичною культурою і здорового способу життя.

Компетентності (Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями)	В результаті вивчення навчальної дисципліни студенти можуть оволодіти компетентностями: - здатність використовувати набуті уміння і навички для покращення здоров'я і підвищення якості життя. - здійснення безпечної діяльності; - застосовувати знання не тільки в групових заняттях але і для здатності самостійно розробляти комплекси вправ для індивідуального вирішення власних потреб та мети; - здатність до міжособистісної взаємодії; - здатність працювати в команді та автономно.	
Зміст дисципліни	Змістовий модуль 1. Теоретичні і практичні знання з основ самозахисту, ударної техніки руками та ногами, морально-психологічні аспекти самозахисту. Загальна фізична підготовка. Змістовий модуль 2. Практичне оволодіння технікою ударів руками та ногами, технікою захисних дій, контрударів. Робота в парах, робота на снарядах (грушах).	
Розподіл годин	Лекційні	-----
	Практичні/семінарські	-----
	Лабораторні	30/8
	Самостійна робота	60/82
Критерії оцінювання роботи студентів	Оцінювання навчальних досягнень студента під час вивчення дисципліни є диференційованим та включає в себе: а) контроль засвоєння теоретичних знань (усне опитування, залікове тестування); б) контроль засвоєння техніки виконання вправ (оцінювання техніки виконання окремих елементів); в) контроль динаміки інтегральної підготовленості студентів(складання тестових нормативів). Лабораторні заняття – 30 балів (за відвідування заняття нараховується по 2 бали). Студенти, які	

	відвідали всі заняття (не мають пропусків без поважних причин) додатково отримують 10 балів за семестр. Проведення комплексу вправ – 10 балів; Здача контрольних нормативів - 50 балів. Після завершення курсу використана шкала перенормовується у накопичувальну 100-бальну системою з відповідністю у національній («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F) шкалах. Підсумковий контроль проводиться в формі диференційованого заліку.
Інформаційне забезпечення (лінк на е-НМЗНД)	1. Книга <i>«Бокс від першої особи»</i>; К.: Видавництво САМІТ-КНИГА 2023, — 224 с. 2. М.Петров. <i>Бокс. Техніка, тактика, тренування</i>. Видавець: Харест 2020. - 208с. 3. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 240 с. 4. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012, 141 с. 5. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. / І.А. Усатова, С.В. Цаподой. – Черкаси : вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 88 с. 6. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник під ред. В.П. Іващенко: Ч.1. - Черкаси: Видавничий відділ, 2002.
Матеріально-технічне забезпечення	Спортивний зал, навчальні стенди, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали, спортивний інвентар: каримати, скакалки, фایтболи, боксерські снаряди/груші, лапи, медболи, тенісні м'ячі, гантелі різної ваги, координативна драбина.