



**АНОТАЦІЯ**  
факультативного курсу  
«Дзю-до»

**Спеціальна фізична підготовка**

**Короткий опис:** основною метою курсу дзю-до є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя; Дисципліна самбо має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

**Мета курсу:** підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я; здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму; забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану..

**Основні теми курсу:**

Методика визначення індивідуального фізичного стану.

Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.

Вдосконалення фізичної підготовленості засобами дзю-до

Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ дзю-до

Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.

Вдосконалення фізичних якостей засобами дзю-до

Тестування рівня фізичної підготовленості

**Цільова аудиторія:** Здобувачі вищої освіти.

**Форми (методи) проведення:** наочна демонстрація прийомів, безперервний метод, інтервальний метод, практичні заняття

**Науково-педагогічні працівники, які забезпечують викладання навчальної дисципліни:**

Ігор ЧОБОТЬКО старший викладач, кандидат в майстри спорту України з дзюдо;

Маргарита ЧОБОТЬКО старший викладач, кандидат у майстри спорту України з

ДЗЮДО;