



АНОТАЦІЯ факультативного курсу «Рукопашний бій»

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

Короткий опис: Рукопашний бій - це вид фізичної боротьби, що включає застосування різноманітних технік без використання зброї. Він охоплює удари, блоки, захоплення, болі та задушення, а також використовує техніки боротьби на землі. Рукопашний бій застосовується як в умовах самооборони, так і в рамках військових або спортивних тренувань.

Мета курсу: Факультативний курс секції з рукопашного бою для здобувачів вищої освіти полягає в комплексному розвитку через фізичне вдосконалення, психологічну підготовку та навчання техніці бою. Це включає поліпшення сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості, а також формування самодисципліни, впевненості в собі, витримки та характеру через тренування та змагання. Крім того, здобувачам вищої освіти надаються знання основних технік рукопашного бою, таких як удари, блоки, боротьба, та прийоми зниження і збереження рівноваги. Важливими аспектами є підготовка до спортивних змагань, розвиток спортивної майстерності та командної роботи, а також охорона здоров'я і профілактика травм. У процесі навчання приділяється увага формуванню морально-етичних якостей, таких як честь, повага до суперників та вчителів, самоконтроль і відповідальність.

Основні теми курсу:

- Страхівка.
- Бойові стійки.
- Різновиди ударів руками та ногами.
- Захист від ударів руками та ногами.
- Робота в партері та його різновиди.
- Використання больових та задушливих прийомів.
- Використання техніки кидків.
- Захист від кидків.

Цільова аудиторія: Здобувачі вищої освіти.

Форми (методи) проведення: Теоретичні заняття включають пояснення основ технік рукопашного бою, огляд його історії, розвитку, філософії та етики, а також аналіз тактичних аспектів, таких як використання часу, дистанції та позицій. Вивчаються методики самооборони та психологічної підготовки. Практичні заняття охоплюють розминку, яка включає кардіонавантаження, стретчинг та силові вправи

для попередження травм, освоєння технік (удари, кидки, блокування, підніжки) та роботу в парах для застосування цих прийомів у спарингах. Ігри покращують координацію і швидкість реакцій, а спаринги проводяться під контролем з різними варіантами правил. Тренування на витривалість і швидкість включають інтервальні тренування та комплекси вправ. Підготовка до змагань включає внутрішні змагання, тренування на техніку, тактику і психологічну готовність, а також аналіз результатів. Інтердисциплінарні методи передбачають використання елементів з інших бойових мистецтв, таких як карате, дзюдо, бокс, а також навчання самооборони з урахуванням реальних загроз.

Науково-педагогічні працівники, які забезпечують викладання навчальної дисципліни:

- Завідувач кафедри, кандидат юридичних наук, доцент, майор поліції, Богуславський В.В.
- Доцент кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Петрушин Д.В.
- Старший викладач, доктор філософії в галузі права, Журавель О.А.