



## АНОТАЦІЯ факультативного курсу «Самбо»

### Спеціальна фізична підготовка

**Короткий опис:** основною метою курсу самбо 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 самбо.
- Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ самбо.
- Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Вдосконалення фізичних якостей засобами самбо.
- 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:**

- Володимир РОГАЛЬСЬКИЙ старший викладач, майор поліції, майстер спорту України міжнародного класу з самбо, майстер спорту з дзюдо та сумо;
- Андрій КИРИЧЕНКО старший викладач, майор поліції, майстер спорту України з

дзюдо, з боротьби самбо, з сумо;