



СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ ДЗЮДО З ЕЛЕМЕНТАМИ САМОЗАХИСТУ

Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Статус навчальної дисципліни	Вибіркова компонента освітніх програм першого (бакалаврський) рівня вищої освіти
Рекомендовано для спеціальностей	053 Психологія; 051 Економіка; 061 Журналістика; 073 Менеджмент; 075 Маркетинг; 121 Інженерія програмного забезпечення; 122 Комп'ютерні науки; 125 Кібербезпека та захист інформації; 171 Електроніка; 172 Електронні комунікації та радіотехніка; 174 Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка; 175 Інформаційно-вимірвальні технології; 176 Мікро- та наносистемна техніка; 275 Транспортні технології на автомобільному транспорті; 281 Публічне управління та адміністрування
Форма навчання	Денна, заочно-дистанційна

Викладачі

Діскаленко Сергій Іванович
diskalengkosergey@gmail.com



Старший викладач кафедри Кіберпсихології та реабілітації

Загальна інформація про дисципліну

Анотація до дисципліни	Дисципліна «Дзюдо з елементами самозахисту» 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 дисципліни	– Основною метою навчальної дисципліни «Дзюдо з елементами самозахисту» 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.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	<ul style="list-style-type: none"> – Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. – Навички міжособистісної взаємодії. – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. – Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. – Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
Результати навчання	<ul style="list-style-type: none"> – Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. – Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. – Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. – Використовувати засоби дзюдо з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму; – Здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму; – Забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.
Обсяг дисципліни	Загальний обсяг дисципліни 6 кредитів ЄКТС (180 академічних годин), з них: лекцій – 10 год.; практичних занять – 120 год.; самостійна робота – 50 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Терміни викладання дисципліни	Відповідно до розкладу занять вибіркових компонент освітньої програми

Програма дисципліни Теоретичний блок

Тема 1.	<p><i>Інформаційне забезпечення проведення занять з дзюдо.</i></p> <p>Характеристика ігрових видів спорту (дзюдо). Організація системи фізичного виховання в ДУІТЗ. Особливості тактикотехнічної підготовки в ігрових видах спорту (дзюдо). Техніка безпеки на заняттях зі складно-координаційних видів спорту. Вплив занять з ігрових видів спорту (дзюдо) на організм людини</p>
----------------	---

Тема 2.	<i>Методика визначення індивідуального фізичного стану.</i> Оцінювання фізичного стану тих, хто займається ігровими видами спорту. Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.
Тема 3.	<i>Вдосконалення фізичних якостей засобами дзюдо.</i> Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами ігрових видів спорту.
Тема 4.	<i>Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами ігрових видів спорту.</i> Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності
Практичний блок	
Тема 1.	<i>Інформаційне забезпечення проведення занять з дзюдо.</i>
Тема 2.	<i>Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.</i>
Тема 3.	<i>Вдосконалення фізичної підготовленості засобами дзюдо.</i>
Тема 4.	<i>Методика навчання техніки виконання вправ з дзюдо.</i>
Тема 5.	<i>Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості</i>
Тема 6.	<i>Вдосконалення фізичних якостей засобами дзюдо.</i>
Тема 7.	<i>Тестування рівня фізичної підготовленості</i>

Список рекомендованих джерел

- Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87с.
- Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

Інформація про консультації

Щосереди протягом 2024/2025 н.р. з 16⁰⁰ до 17³⁰ год., ауд. 334(спортивна зала)

Загальна схема оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Оцінка за національною шкалою		Нарахування балів	Бали нараховуються таким чином:
		для іспиту	для заліку		
90-100	A	Відмінно	зараховано		<i>Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою і становить: за поточну успішність (участь у практичних заняттях, виконання практичних завдань та контрольних робіт) – до 60 балів, за результати індивідуального завдання – до 40 балів. При оформленні документів за екзаменаційну сесію використовується таблиця відповідності оцінювання знань здобувачів вищої освіти за різними системами</i>
82-89	B	Добре			
74-81	C				
64-73	D				
60-63	E	Задовільно			
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання		
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		

Політика опанування дисципліни

Відвідування: Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (залік) є обов'язковою. Важливим є своєчасне виконання індивідуальних завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.

Умови зарахування пропущених занять: Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії (відповідно до розкладу консультацій викладача).

Інші умови: Навчально-методичні матеріали дисципліни розміщені на платформі Moodle.