**САМОЗАХИСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Викладач*** | **Дорошенко О.Ю.**  |
| ***Семестр*** | **5 (6)** |
| ***Освітній ступінь*** | **Фаховий молодший бакалавр** |
| ***Кількість кредитів ЄКТС*** | **3** |
| ***Форма контролю*** | **Залік**  |
| ***Аудиторні години*** | **30 (16 год лекцій, 14 год практичних)** |

**ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета курсу:** полягає в формуванні системних знать з теоретичних і первинних практичних вмінь, щодо застосування засобів систем самозахисту у потенційно можливих нестандартних життєвих ситуаціях, що несуть загрозу життю або здоров'ю людини з боку сторонніх осіб.

**Предмет вивчення:** система заходів фізичного впливу (сили) з метою самозахисту й організаційно-методичні засади організації фізичної підготовки.

У результати вивчення дисципліни “Самозахист» здобувач освіти повинен оволодіти наступними ***компетентностями***:

* Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
* Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
* Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
* Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
* Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
* Здатність працювати в команді та автономно / здатність до міжособистісної взаємодії.
* Здатність вчитися та оволодіти сучасними знаннями.
* Здатність бути критичним і самокритичним.
* Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов’язків.
* Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
* Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
* Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно- ціннісні орієнтації особистості.
* Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

***Результати навчання***:

 знати:

- сутність активного та пасивного самозахисту;

- сутність поняття “критична ситуація”;

- особливості активного самозахисту;

- психологічні аспекти самозахисту;

- правові аспекти активного самозахисту;

 уміти:

- володіти основними засобами активного самозахисту;

-контролювати емоції та відчуття;

- проаналізувати окремий випадок використання засобів самозахисту;

- застосовувати підручні засоби самозахисту;

- виконувати спеціальні вправи розвитку рухливих якостей.

**ТЕМИ ЛЕКЦІЙ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ:**

1 Самозахист як суспільне явище. Сутність дисципліни, її мета

2 Оцінка критичної ситуації і фактори, що вливають на формування рішення. Психологічні аспекти самозахисту. Правові аспекти самозахисту

3 Техніка безпеки. Самострахування: види та техніка виконання.

4 Протидія одній неозброєній людині як окремий випадок активного самозахисту. Зони ураження

5 Протидія при захваті рук, плеча, одягу

6 Протидія при ударах руками. Протидія при ударах ногами

7 Визволення від утримання та виходи на кидки

8 Особливості самозахисту лежачи та сидячи

9 Використання підручних засобів і факторів навколишнього середовища в самозахисті

10 Самозахист від озброєної людини