




Навчальна дисципліна

Фізичне виховання «Кікбоксінг»

Спеціальність: усі спеціальності

Рівень вищої освіти	<i>Початковий (короткий цикл)</i>		
Статус дисципліни	<i>Вибіркова (спеціалізація кікбоксінг)</i>		
Обсяг дисципліни	<i>Згідно з навчальним планом</i>		
Мова викладання	<i>українська</i>		
Анотація	<p>Кікбоксінг – спортивне єдиноборство, що зародилося в 1960-х роках. Поділяється на американський кікбоксінг (фулл-контакт, фулл-контакт з лоу-кіком, семі-контакт, лайт-контакт, кік-лайт), японський кікбоксінг (формат К-1), сольні композиції (музичні форми). У широкому значенні слова під кікбоксінгом іноді розуміють різні ударні єдиноборства, правилами яких дозволені удари руками і ногами з використанням в екіпіровці боксерських рукавичок (тайський бокс, шутбоксінг, саньда, сават і ін.).</p> <p>У процесі вивчення дисципліни студенти знайомляться з технікою виду спорту. Засвоївши техніку, закріпивши її в спарингах, в роботі на мішках, бою з тінню, починається робота на тактику. Завдяки опанованому арсеналу технічних і тактичних прийомів, спортсмени застосовують їх під час змагань, примушуючи суперника помилятися, вводячи тим самим його в ступор, і безкарно діяти в атаках і контратаках. На заняттях із спеціалізації кікбоксінг студенти розвивають реакцію, витривалість, швидкість і координацію рухів, покращують гнучкість, нарощують м'язову масу. Як і у будь-якому виді спорту, щоб досягти успіху, кікбоксінгом треба займатися регулярно та систематично, з кожним днем удосконалюючи свою майстерність і розвиваючи силу волі</p>		
Пререквізити	<i>Дисципліна логічно пов'язана з курсами гуманітарного блоку, має міждисциплінарні зв'язки з: педагогікою, психологією, філософією, правом</i>		
Кафедра	<i>Фізичного виховання, спорту та реабілітації</i>		
Факультет	<i>Гуманітарно-правовий</i>		
Викладач		ПІБ	Самохін Олексій Олексійович
		Посада	Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
		Спортивні досягнення	Майстер спорту України з кікбоксингу
		Вчене звання	Не має
		Науковий ступінь	Не має
		e-mail	o.samokhin@khai.edu
		Персональна сторінка	
Посилання на електронні матеріали курсу	https://mentor.khai.edu/enrol/index.php?id=1966		
Посилання на робочу програму (силабус)	НМК1 НМК2 НМК3		