

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силабуса



/Світлана КИСЕЛЕВСЬКА/



СИЛАБУС МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова	
2) Контактні дані викладача: Ст. викладач, Киселевська Світлана Михайлівна e-mail: kyselevska.sm@knuba.edu.ua , м/т.: (050)558-41-31, https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/kyselevska-1-1.pdf	
3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): Анатомія людини та спортивна морфологія, фізіологія людини і спорту, нетрадиційні види спорту та ін.	
4) Коротка анотація дисципліни <i>Метою</i> викладання навчальної дисципліни «Ментальний фітнес» є загальне ознайомлення з основами ментального фітнесу, методикою його організації та проведення, що забезпечує становлення у студентів зацікавленості та формування професійно важливих компетентностей необхідних для проведення занять з ментального фітнесу для задоволення різноманітних потреб людей у сфері фізичної культури. <i>Завдання</i> дисципліни: • ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями з загальних основ фітнес - програм ментального фітнесу; • охарактеризувати структурні компоненти ментального фітнесу, ознайомити з їх різновидами; визначити основні базові рухи та засвоїти термінологію; • ознайомити зі структурою складання навчальних комплексів, програм з ментального фітнесу та класифікацією вправ, методичними рекомендаціями до проведення занять; • поінформувати студентів щодо сучасних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я людини; <i>Предметом</i> вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є теоретичні та практичні основи ментального фітнесу. <i>Міждисциплінарні зв'язки:</i> вивчення дисципліни є необхідною теоретичною та практичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх фізкультурно-оздоровчих дисциплін.	
5) Структура курсу:	
Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік

6) Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Основи ментального фітнесу. (Лекції: денна – 16 г./ заочна – 10 г.).

Лекція 1. Теоретичні основи пілатесу (1).

Витоки західного напрямку «розум та тіло». Сутність Пілатесу та його позитивні впливи на організм людини. Історія розвитку системи Пілатес.

Лекція 2. Теоретичні основи пілатесу (2).

Принципи системи Пілатес. Дихання під час занять Пілатесом. Центр сили та його структура. Правильне положення тіла та постава.

Лекція 3. Теоретичні основи фітнес-йоги (1).

Поняття та історія розвитку фітнес-йоги. Фітнес-йога та здоров'я.

Лекція 4. Теоретичні основи фітнес-йоги (2).

Стилі фітнес-йоги. Фітнес-йога та дихання. Фітнес-йога та безпека. Поради для початківців.

Лекція 5. Основи стретчинг-тренування.

Гнучкість і методика її розвитку. Фізіологічні засади розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Характеристика та призначення стретчингу. Види стретчингу. Правила застосування вправ стретчингу і регулювання навантаження. Структура заняття стретчингом. Особливості музичного супроводу на заняттях стретчингом.

Лекція 6. Історія розвитку ушу.

Що ми знаємо про ушу? Коротка історія китайського ушу.

Лекція 7. Теоретичні основи ушу.

Базові вправи ушу. Стилі образу та форми (сянсинцюань).

Лекція 8. Східні гімнастичні системи.

Медитація Дзен. Цигун – китайське мистецтво саморегуляції енергії. Тайдзіцюань – фізичне втілення китайської філософії.

Практичні заняття (денна – 14 г./ заочна – 10 г.):

Заняття 1. Основи системи Пілатес.

План заняття:

1. Принципи системи Пілатес.
2. Дихання під час занять Пілатесом.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 2. Основи системи Пілатес.

План заняття:

1. Центр сили та його структура.
2. Правильне положення тіла та постава.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС ВПРАВ З ФІТБОЛОМ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 3. **Основи фітнес-йоги.**

План заняття:

1. Стилi фітнес-йоги.
2. Фітнес-йога та дихання.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС БАЗОВИХ ПОЗ СТОЯЧИ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 4. **Основи фітнес-йоги.**

План заняття:

1. Поради для початківців.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС БАЗОВИХ ПОЗ СИДЯЧИ ТА ЛЕЖАЧИ І НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 5. **Основи стретчинг-тренування.**

План заняття:

1. Гнучкість і методика її розвитку.
2. Засоби розвитку гнучкості.
3. Методи розвитку гнучкості.
4. Види стретчингу.
5. Правила застосування вправ стретчингу і регулювання навантаження.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 6. **Основи ушу.**

План заняття: Базові вправи ушу.

Практичне завдання: ОПАНУВАТИ ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ БАЗОВОЇ ВПРАВИ ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 7. **Східні гімнастичні системи.**

План заняття:

1. Медитація Дзен.
2. Медитативні вправи цигун.

Практичне завдання: ОПАНУВАТИ ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ДИНАМІЧНОЇ ПРАКТИКИ ЦИГУН ТА НАДАТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Індивідуальне завдання: (тематика, зміст)

Презентації за темами лекцій та темами для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилання на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Теми для самостійного опрацювання:

1. Теоретичні і практичні основи системи Пілатес.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	

2. Система тай-цзіцюань - філософія, оздоровлення та ясність думки.
3. Китайське бойове мистецтво -Люхебафацюань
4. Йога, як релігійно-філософська система. Різновиди йоги.
5. Цігун - традиційна китайська оздоровча система.
6. Калланетика – як фітнес гімнастика.
7. Стретчинг – вправи на гнучкість.
8. Фітбол – вправи з гумовим м'ячем.
9. Бойова гімнастика. Вправи китайського ушу для здоров'я і самозахисту.
10. Метод Александера: до здоров'я через правильну поставу.
11. Східні оздоровчі системи гімнастики.
12. Японські та китайські медитативні практики.
13. Гімнастика Хаду.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	

	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.	
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=4803			