|  |  |
| --- | --- |
| **«Затверджую»**  Завідувач кафедри  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Олександр ШАМИЧ/  Розробник силабуса  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Світлана КИСЕЛЕВСЬЕА/ |  |

**СИЛАБУС**

**\_\_\_\_МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС \_\_\_\_**

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни)

|  |  |
| --- | --- |
| **1) Статус освітньої компоненти:** (обов’язкова чи вибіркова) **вибіркова** | |
| **2) Контактні дані викладача:**  Ст. викладач, Киселевськ**а Світлана Михайлівна e-mail:** [kyselevska.sm@knuba.edu.ua](mailto: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**  *Метою* 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.  З*авдання* 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 термінологією; * 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;   *Предметом* вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є теоретичні та практичні основи ментального фітнесу.  *Міждисциплінарні зв’язки*: вивчення дисципліни є необхідною теоретичною та практичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх фізкультурно-оздоровчих дисциплін. | |
| **5) Структура курсу:** | |
| **Загальна кількість кредитів ЕСТS** | 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 китайськрї 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.   *Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплекс вправ з гімнастичною палкою та надати методичні рекомендації.  Заняття 2. **Основи системи Пілатес.**  План заняття:   1. Центр сили та його структура. 2. Правильне положення тіла та постава.   *Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплекс вправ з фітболом та надати методичні рекомендації.  Заняття 3. **Основи фітнес-йоги.**  План заняття:   1. Стилі фітнес-йоги. 2. Фітнес-йога та дихання.   *Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплекс базових поз стоячита надати методичні рекомендації.  Заняття 4. **Основи фітнес-йоги.**  План заняття:  1. Поради для початківців.  *Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплекс базових поз сидячита 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.   *Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплек вправ на гнучкість та надати методичні рекомендації.  Заняття 6. **Основи ушу.**  План заняття:  *Завдання для самостійної роботи:* опанувати техніку виконання базової вправи та надати методичні рекомендації.  Заняття 7. **Східні гімнастичні системи.**  План заняття:   1. Медитація Дзен. 2. Медитативні вправи цигун.   *Завдання для самостійної роботи:*  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. 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). | | 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**](https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=4803) | |