|  |  |
| --- | --- |
| **«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 Михайлівнаe-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***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 | Кількістьбалів | 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 незначнізауваження, 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 абовідсутність 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) |