

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Ментальний фітнес
Кредити ЄКТС, години	3 кредити, Всього – 36 год., Лекції – 4 год., Практичні – 4 год., Лабораторні – 28 год.
Рівень вищої освіти	Перший (бакалавр)
Семестр	Восьмий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	014 «Середня освіта (Фізична культура)»
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтерактивне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	<p>Ментальний фітнес - програми «Розумне Тіло» (Mind&Body). Ці програми належать до «м'якого» фітнесу, вони стали популярними в ХХІ ст. і є одними з найбезпечніших видів тренувань. Програми включають розтяжку, вправи на гнучкість, рівновагу, дихальні вправи та релаксацію. Даний вид фітнесу не потребує значних витрат енергії. Вправи виконуються у досить повільному темпі. Велика увага приділяється правильному диханню під час їх виконання.</p> <p>Принциповим є значення концентрації, уявлення та усвідомлення під час виконання вправ. Мета — вплинути на все тіло в цілому, а не на окремі його частини.</p> <p>Програми Ментального Фітнесу спрямовані на покращення гнучкості та рухливості хребта і суглобів, розвиток рівноваги і координації рухів, нормалізацію м'язевого тонусу, корекцію постави, формування рельєфності тіла та усунення психоемоційного стресу.</p>
Мета	Ознайомити студентів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності, сформувати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, координаційних здібностей; практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями даного напрямку фітнесу.

Завдання	Розкрити зміст напрямку ментальний фітнес, ознайомитися з сучасними різновидами тренувань системи «MindBody»; визначити основні базові рухи та засвоїти термінологію; ознайомитися зі структурою складання комплексів вправ, програм з ментального фітнесу та класифікацією вправ, методичними рекомендаціями до проведення занять.
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.
Загальні компетентності	ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно. ЗК4.Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях ЗК5.Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології. ЗК6.Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. ЗК11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
Фахові компетентності	ФК1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури. ФК2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. ФК3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання ФК5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини. ФК6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і

	<p>застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.</p> <p>ФК7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.</p> <p>ФК10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.</p> <p>ФК16. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема. школярів спеціальних медичних груп) з порушенням різної нозології.</p>
Програмні результати навчання	<p>ПРН3. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.</p> <p>ПРН4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.</p> <p>ПРН5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.</p> <p>ПРН8. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.</p> <p>ПРН9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.</p> <p>ПРН10. Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.</p> <p>ПРН16. Володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.</p>
Зміст курсу	<p>Теоретичні основи ментального фітнесу. Загальна характеристика, різновиди та термінологія базових вправ. Система пілатес, йога, стретчинг, фітбол. Методичні особливості складання комплексу вправ з кожного виду фітнес тренування.</p> <p>Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу.</p>
Політика курсу	<p>Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.).</p>

	<p>Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши sms повідомлення). У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.</p>
Вид контролю	Залік
Викладач	<p>Шеретюк Юліана Вікторівна e-mail: juli.sheretiuk@ukr.net моб. +380964587680</p>