

## АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Назва дисципліни (курсу)</b>	Ментальний фітнес
<b>Кредити ЄКТС, години</b>	4 кредити, Всього – 48 год., Лекції – 4 год., Практичні – 4 год., Лабораторні – 40 год.
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалавр)
<b>Семестр</b>	Восьмий
<b>Кафедра</b>	Теорії та практики фізичної культури і спорту
<b>Цільова аудиторія</b>	017 «Середня освіта (Фізична культура)»
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Методи викладання</b>	Словесні, наочні
<b>Форми організації занять</b>	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтерактивне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
<b>Актуальність дисципліни</b>	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. Принциповим є значення концентрації, уявлення та усвідомлення під час виконання вправ. Мета — вплинути на все тіло в цілому, а не на окремі його частини. Програми Ментального Фітнесу спрямовані на покращення гнучкості та рухливості хребта і суглобів, розвиток рівноваги і координації рухів, нормалізацію м'язевого тону, корекцію постави, формування рельєфності тіла та усунення психоемоційного стресу.
<b>Мета</b>	Ознайомити студентів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності, сформуванню системи 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.
<b>Завдання</b>	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.
<b>Інтегральна компетентність</b>	Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності</b>	ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді.
<b>Фахові компетентності</b>	ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

<b>Програмні результати навчання</b>	<p>ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p>
<b>Зміст курсу</b>	<p>Теоретичні основи ментального фітнесу. Загальна характеристика, різновиди та термінологія базових вправ.</p> <p>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>
<b>Політика курсу</b>	<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.). 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>
<b>Вид контролю</b>	Залік
<b>Викладач</b>	<p>Шеретюк Юліана Вікторівна</p> <p>e-mail: <a href="mailto:juli.sheretiuk@ukr.net">juli.sheretiuk@ukr.net</a></p> <p>моб. +380964587680</p>