



ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»
кафедра фізичної культури і спорту

Силабус навчальної дисципліни

Ментальний фітнес

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		дenna форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Цикл професійної підготовки	
Змістових модулів – 2	Спеціальність: 014.11«Середня освіта (Фізична культура)», Освітня програма «Здоров'я людини та фітнес»	Рік підготовки: 3-й	3й
Загальна кількість годин - 120		Семестр 6й	6й
		Лекції 28 год.	2 год.
		Практичні, семінарські 28 год.	8 год.
		Лабораторні -	-
		Самостійна робота 64 год.	108 год.
		Індивідуальні завдання: 12год.	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 год	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік	

2. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: Косинський Едуард Олександрович.

Науковий ступінь:

Вчене звання:

Посада: старший викладач кафедри фізичної культури і спорту.

Контактна інформація: 099-494-10-43.

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або питання потребує термінового розгляду, в якості більш оперативного засобу зв'язку можуть використовуватися: електронна пошта, Viber.

У повідомленнях обов'язково вказується прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Дні занять: по дві пари на тиждень згідно розкладу .

<http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242>.

3. Опис дисципліни

1. Анотація курсу. Курс циклу професійної підготовки спрямований на вивчення основ фізіології роботи м'язової і нервової систем; оволодіння популярними методиками тренування; ознайомлення з основами аутогенного тренування; оволодіння вмінням управляти психофізичними процесами організму.

2. Пререквізити. Для вивчення курсу студенти повинні володіти базовими знаннями з анатомії, фізіології людини, біохімії.

Постреквізити. Отримані компетентності, за результатами вивчення даної дисципліни, є базисом для подальшого вивчення дисциплін циклу: «Теорія і технології оздоровочно-рекреаційної рухової активності», «Адаптивне фізичне виховання і спорт», «Сучасні рекреаційні технології», а також для проходження практики за даними напрямками.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни. Метою вивчення курсу є формування в студентів спеціальної системи знань щодо засобів, форм, методів, ідей та теорій психофізичного тренування. Завданнями курсу є дати студентам необхідні навики для проведення занять з застосуванням засобів ментального фітнесу, проводити заняття з аутогенного тренування, проводити заняття фітнесу з елементами східних гімнастик.

4. Результати навчання (компетентності). Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

- освоювати та вдосконалувати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

- володіти здатністю до обґрунтування та розробки новітніх оздоровчих та розробки новітніх фітнес- технологій.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні **знати**:

- ✓ закони і принципи розвитку рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.
- ✓ закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні **вміти**:

- педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвиту рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Всього	денна форма				Бали/ Форма контролю/відсоток	
		лекції	сем.	лаб	інд.р		
1	2	3	4	5	6	7	
<u>Змістовий модуль I. Теоретичні основи ментального фітнесу</u>							
Тема 1. Фізіологія нервової діяльності	18	4	4	-	2	10	5 УО, ДС, РЗ, РМГ 5%
Тема2. Основи філософії фітнес систем заснованих на техніці східних гімнастик	20	6	4		2	10	5 УО, ДС, РЗ, РМГ 5%
Тема3. Сучасні системи саморегуляції	22	6	6		2	10	5 УО, ДС, РЗ, РМГ 5%
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	<i>60</i>	<i>16</i>	<i>14</i>		<i>6</i>	<i>30</i>	<i>15</i> <i>15%</i>
<u>Змістовий модуль II. Практичні основи ментального фітнесу</u>							
Тема 4. Гімнастика Анохіна	10	2	2	-	2	6	10 УО, ДС, РЗ, РМГ 10%
Тема 5. Гімнастика Хаду	10	2	2	-	2	6	10 УО, ДС, РЗ, РМГ 10%
Тема 6. Гімнастика йогів	10	2	2	-	2	6	10 УО, ДС, РЗ, РМГ 10%
Тема 7. Гімнастика Тайцзицюань	10	2	2			6	10 УО, ДС, РЗ, РМГ 10%
Тема 8. Цигун	8	2	2			4	10 УО, ДС, РЗ, РМГ 10%
Тема 9. Автономна гімнастика Фохтіна	12	2	4			6	10 УО, ДС, РЗ, РМГ 10%
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>60</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>-</i>	<i>6</i>	<i>34</i>	<i>60</i> <i>60%</i>
<i>Самостійна робота. Виконання науково-дослідного задання</i>							<i>25</i> <i>25%</i>
<i>Разом годин за курс:</i>	<i>12 0</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>-</i>	<i>12</i>	<i>64</i>	<i>100</i>

УО – усне опитування, ДС - дискусія, РЗ - розв'язування задач, РМГ - робота в малих групах.

5. Форми контролю

Поточний контроль здійснюється після завершення теми у вигляді усних відповідей, контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом індивідуального опитування студентів на семінарських заняттях.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістового модуля можуть бути: усне опитування; дискусія, розв'язування задач, робота в малих групах, написання рефератів, демонстрація практичних навичок.

Критерії і норми оцінювання.

Максимальна кількість балів за усні відповіді і опитування на семінарських заняттях становить пять балів за теми першого змістового модуля і десять балів за теми другого змістового модуля. Враховується вся активність за період вивчення теми.

Критерії оцінювання ташкала оцінювання

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Кількість балів за кожним критерієм
1.	Усна відповідь на питання. Оцінюється правильна, повна вичерпна відповідь.	2
2.	Підготовка доповіді, презентації, демонстрація практичних навиків	5
3	Активна участь в обговоренні поставлених питань на практичних і семінарських заняттях(постановка запитань, активне ведення дискусії).	1

**Максимальна кількість балів становить пять балів за теми першого змістового модуля і десять балів за теми другого змістового модуля.
Сумується вся активність протягом роботи над темою.**

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення теми і має на меті систематизацію знань студентів. Цей вид контролю здійснюється як сумарна кількість набраних балів у процесі вивчення теми за видами робіт.

Самостійна та індивідуальна робота студентів передбачає підготовку та оформлення згідно вимог індивідуальної науково-дослідної роботи студента, яка захищається в аудиторії. Крім того, контроль за перевіркою виконання самостійної та індивідуальної роботи включає правильні відповіді на питання та перевірку конспекту лекцій.

Індивідуальна науково-дослідна робота студента у вигляді реферату охоплює зміст декількох тем навчального курсу та передбачає представлення захисту у вигляді презентації Microsoft Office Power Point або що оцінюється в 30 балів. Оцінка з реферату є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни. Орієнтовна структура та вимоги описані у методичних рекомендаціях на платформі дистанційного навчання artip-books.in.ua.

Обсяг реферата не повинен перевищувати 20 друкованих сторінок. З тематикою науково-дослідної роботи студенти можуть ознайомитися на платформі Moodle. Враховуючи студоцентрований підхід у освітньому процесі, кожен студент може запропонувати власну тему, попередньо узгодивши її з викладачем.

Критерії оцінювання та шкала оцінювання

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрутування актуальності, правильне і повне формулювання мети, завдань дослідження, розкриття теми дослідження.	2 бали
2.	Складання плану реферату та списку першоджерел.	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	6 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій. Правильне цитування теоретичних джерел, рівень узагальнень і аналізу наукових праць	4 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, уміння формулювати висновки, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	4 бали
6.	Грамотність, логічність і загальний стиль викладу.	2 бали
7.	Дотримання вимог технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел).	1 бали
8.	Захист роботи: уміння усно зробити короткий виклад, дотримання логіки викладу, культура мовлення, доречність використання прикладів, презентації Microsoft Office Power Point або карти знань Bubbls.us	4 балів
Разом		25 балів

Підсумковий контроль відбувається у вигляді екзамену, що проводиться за умови проходження студентами всіх етапів поточного контролю у вигляді усної відповіді на питання, що виносяться на підсумковий контроль. Екзаменаційна оцінка визначається в балах (від 0 до 100) за результатами виконання екзаменаційних завдань. У відомості та екзаменаційно-зalіковому документі студента робиться відповідний запис.

Розподіл балів, які отримують студенти

4. Політика оцінювання

	Поточне тестування та самостійна робота										
Змістовний модуль 1			Змістовний модуль 2						Всього	СР	Сума
T1	T2	T3	T 4	T 5	T 6	T7	T 8	T 9			
5	5	5	10	10	10	10	10	10	75	25	100

Політика викладача щодо студента. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне навчання / стажування, участь у змаганнях, предметних олімпіадах, конференціях, волонтерській роботі за дорученням кафедри чи деканату) навчання може відбуватись в он-лайн формі з використанням відповідних ресурсів: <http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242>.

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Okремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані на консультації. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття, або письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика щодо академічної доброчесності.

Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це plagiat. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке plagiat, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, plagiat чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (<https://artip.com.ua/studentam/osvita/normativno-pravova-baza/>).

Телефони та інші засоби зв'язку повинні використовуватися в беззвукному режимі. Бажаним є мінімальне користування мобільними телефонами та іншими гаджетами. Під час заняття заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Списування під час різних форм перевірки заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Крайні терміни складання / перескладання встановлює відділ з навчально-виховної та наукової роботи відповідно нормативної бази академії.

5. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
82-89	B	Добре	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
74-81	C		Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
64-73	D	Задовільно	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
60-63	E		Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
35-59	FX	нездовільно з можливістю повторного складання	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
0-34	F	нездовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Незадовільно з повторним вивченням курсу - досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення курсу

6. Рекомендована література

Базова:

1. Адлер А. Наука жити / А. Адлер ; пер. с англ. Е. О. Любченко. – К. : Port-Royal, 1997. – С. 57–62.
2. Аксенова Л. В. Масс-тренинг для всех / Лариса Владимировна Аксенова. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 157, [3] с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.

5. Фізична рекреація : Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю Круцевич, Г. В Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010 – 247 с.

Допоміжна:

6. Алексеев А. В. Фактор добра в спорте / А. В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 59–60.
7. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
8. Алферова Т. В. Применение локальных нагрузок на этапе начальной специализации юных легкоатлетов / Т. В. Алферова, А. В. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 6. – С. 30–31.
9. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика : Методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 128 с. – (Физическая культура в школе).
10. Андріанов В. Є. Духовний потенціал фізичної культури / В. Є. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 48–50.
11. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
12. Бельский И. В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов :автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки”/ И. В. Бельский. – Минск, 1989. – 23 с.
13. Беляева Д. А. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток / Д. А. Беляева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 61–62.
14. Бех И. Д. Психологические основы нравственного развития личности : дис. ... доктора псих. наук : 19.00.07 / Бех Иван Дмитриевич. – К., 1992. – 320 с.
15. Доганін М. Є. Основитеорії і методики фізичного виховання : посібник для студентів фак. фіз. вихованняпед. ін-тів / М. Є. Доганін. – К. : Радянська школа, 1967. – 288 с.
16. Долженко Л. П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів / Л. П. Долженко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХХП, 2003. – № 19. – С. 23–30.
17. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
18. Драчук А. І.
Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 21 с.
19. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесеніх за станом здоров'я до

- спеціальної медичної групи : навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надтир'я, 1995. – 220 с.
20. Дубогай О. Д. Фізкультура як складоваздороя та успішного навчання дитини / Олександра Дмитрівна Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.
21. Егоричев А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егоричев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53–56.
22. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков : учебное пособие / Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова. – М. : Просвещение, 1967. – 360 с.
23. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук.пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2003. – № 17. – С. 46–52.
24. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу / Вольфганг Зайберт ; пер. с нем. А. В. Волкова. – М. : Астрель : ACT, 2006. – 144 с.
25. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 21–24.