

**Анотація вибіркової дисципліни (ВК №5)
«Ментальний фітнес»**

Назва вибіркової навчальної дисципліни	Ментальний фітнес
Спеціальність	014.11 Середня освіта фізична культура
Освітньо-професійна програма	ОПП Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Форманавчання(денната/абозаочна)	Денна
Курс(и), семестр(и)(окремовказатидля денноїтазаочноїформнавчання)	2 курс, 21 ФК
Обсяг годин (усього:, з них лекцій:, практичних:) (окремо вказати для денної та заочної форм навчання)	Денна форма: 120 год. Лекцій: 18 год., Практичних: 18 год. Консультацій: 7 год. Самостійна робота: 77 год.
Семестровий контроль	Залік
Короткий зміст навчальної програми (перелік тем навчальної дисципліни)	Тема 1. Фізіологія нервової діяльності. Тема 2. Основи філософії фітнес систем заснованих на техніці східних гімнастик. Тема 3. Сучасні системи саморегуляції. Тема 4. Гімнастика Анохіна. Тема 5. Гімнастика Хаду. Тема 6. Гімнастика йогів. Тема 7. Автономна гімнастика Фохтіна.
Обґрунтування доцільності включення вибіркової навчальної дисципліни до ОПП (вказати інноваційну спрямованість, прикладне значення для якісної підготовки фахівців)	Дисципліна спрямована на формування в студентів спеціальної системи знань щодо засобів, форм, методів, ідей та теорій психофізичного тренування. Вивчення основ фізіології роботи м'язової і нервової систем; оволодіння популярними методиками тренування; ознайомлення з основами аутогенного тренування; оволодіння вмінням управляти психофізичними процесами організму.
Відповідність змісту вибіркової навчальної дисципліни програмним цілям та логічній структурі ОПП	Вивчення предмету «Ментальний фітнес» сприяє формуванню у здобувачів здатності виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми в освітній сфері з фізичної культури та набувати професійні компетентності
Перелік компетентностей, формування яких забезпечуватиме вибіркова навчальна дисципліна	✓ ІК 1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти

	✓ ЗК 11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я. ✓ СК 5. Здатність проводити психолого-педагогічний та біомеханічний 8 аналіз рухових дій, підбирати засоби і методи рухової діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. ✓ СК 14. Здатність зміцнювати здоров'я учнів шляхом використання нових форм рухової активності, дотримання санітарно-гігієнічних норм та правил, раціонального харчування, інших чинників здорового способу життя.
Відповідність змісту вибіркової навчальної дисципліни ПРН	● РН-3 2. Усвідомлювати витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, знати теорію і методику навчання руховим діям для виховання фізичних та особистісних якостей у різних формах занять фізичною культурою. ● РН-У/Н-3. Використовувати на практиці сучасні педагогічні та інформаційні технології, методики навчання і виховання з базових та нових видів спорту для вирішення професійно-педагогічних завдань різної складності.
Міжпредметні зв'язки з освітніми компонентами ОПП	Пропонована дисципліна має тісні зв'язки з такими освітніми компонентами: – Фізіологія рухової активності, – ТМФВ.
Основні методи викладання вибіркової навчальної дисципліни	Контекстне навчання (інтеграція навчальної, наукової та практичної діяльності), проблемне навчання (самостійний пошук інформації через вирішення проблемного завдання), модульне навчання (чітка структурованість за навчальними блоками – модулями).
Основні форми організації аудиторної та поза аудиторної роботи здобувачів освіти в межах вибіркової навчальної дисципліни	Лекції, практичні, самостійна робота, групова робота, дискусії, проектна діяльність, підготовка презентацій.
Методи і критерії оцінювання	Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – A, B, C, D, E, FX, F). Форми контролю знань студентів: - поточний; - модульний; - підсумковий (залік).
Інформаційне забезпечення, ресурсно-методичне забезпечення	1. Національна федерація фітнесу України. URL: http://fitness-federation.org.ua/

	2. Українська федерація фітнесу та бодібілдингу України UFBF.URL:https://ru-ru.facebook.com/u.federation/. 3. Спорт. URL:https://sport.ua/uk/zdorovyj-obraz-zhizni/548549-domashnie-trenirovki-dlya-nachinayushchih-uprazhneniya-osobennosti-i-plan. 4. Українська федерація йогиURL:https://www.in.yoga/. 5. МОЗ України представило рекомендації зі здорового харчування. Moz.gov.ua: вебсайт. URL: https://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja.
Кафедра/циклова комісія, яка забезпечує викладання	Кафедра фізичної культури
Викладач-розробник вибіркового навчального курсу	Косинський Едуард Олександрович – викладач кафедри фізичної культури
Перелік наукових та методичних праць викладача, які розкривають зміст вибіркової навчальної дисципліни та/або методичні аспекти її викладання: - публікації у фахових періодичних виданнях України (категорія Б); - публікації у виданнях, індексованих наукометричними базами Scopus, Web of Science; - Одноосібні монографії; - Розділи в колективних монографіях; - Матеріали конференцій, форумів тощо; - Навчальні посібники, методичні рекомендації тощо	- Dyshko OL, Kosynskiy EO, Sitovskiy AM, Chodinov WM, Pasichnik VR. The Analysis of Effectiveness of Elastic Training (Resistant) Bands Application to Develop Explosive Strength. <i>Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]</i>. 2021, 7(3):52-62. (Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Scopus) - Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. <i>Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)</i>. Рівне, 2022. № 12. С. 190-197. - Borys Maksymchuk, Tetiana Matviichuk, Oleksii Surovov, Nataliya Stepanchenko, Nadiia Opushko, Andrii Sitovskiy, Eduard Kosynskiy, Antonina Bogdanyuk, Alina Vakoliuk, Valeriy Solovyov, Iryna Maksymchuk. Training future teacher to organize school sport. <i>Revista Românească pentru Educație Multidimensională</i> 2020, Volume 12, Issue 4, pages: 310-327
Посилання на силабус (опис дисципліни) навчальної дисципліни на вебсайті Коледжу	