

Хмельницький національний університет



Л. Л. Станіславова
3 вересня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізіологія рухової активності

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **017 фізична культура і спорт**
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС,**
Шифр дисципліни **ОЗП. 17**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл загальної підготовки)**
Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Залік				Іспит	
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Денна	2	3	5/ 150	68	34	34		82				+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена _____ канд.пед. наук, доцент Павлюк О. С.

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол від "30" серпня 2019 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету
Голова вченої ради факультету _____ Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Фізіологія рухової активності» є частиною науки фізіології, що вивчає функції, які виникають при взаємодії різних органів організму людини у відповідь на виконання фізичних вправ, тренування або тренувального процесу.

Таким чином, фізіологія рухової активності як базова дисципліна покликана сформулювати у студентів біологічне теоретичне мислення з одночасним вивченням теорії фізичної підготовки спортсменів.

Пререквізити – «Анатомія людини»; «Фізіологія людини»; «Біохімія фізичної культури і спорту».

Кореквізити – «Адаптивний спорт»; «Курсова робота з теорії і методики дитячого та юнацького спорту»; «Курсова робота з теорії і методики з обраного виду спорту»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Програмні компетентності: здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Програмні результати навчання: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

Мета дисципліни: створення теоретичного фундаменту освоєння дисциплін медико-біологічного циклу та професійного спрямування для підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту; підготовка студентів до науково обґрунтованого проведення навчальних занять з урахуванням функціональних особливостей органів та систем організму людини.

Предмет дисципліни: закономірності адаптації організму людей різного віку та статі до фізичних навантажень та за умов впливу різноманітних чинників довкілля

Завдання дисципліни:

1. Сформулювати у студентів уявлення про функціональні зміни, які виникають у всіх системах організму при заняттях фізичною культурою і спортом.

2. Познайомитись з фізіологічною характеристикою станів організму, які виникають при заняттях фізичною культурою спортом і, а також фізіологічною характеристикою втоми та відновлення.

3. Познайомитись з фізіологічними механізмами, які забезпечують адаптацію організму людини до фізичних навантажень та високий рівень працездатності людини в різних умовах навколишнього середовища.

4. Оволодіти методами дозування фізичних навантажень та методами моніторингу їх адекватності.

5. Засвоїти особливості впливу фізичних вправ на організм дітей, підлітків, жінок та людей літнього віку з врахуванням рівня їх фізичного розвитку та функціонального стану з метою збереження та покращення їх здоров'я.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

уміти: застосувати фізіологічні підходи для оцінки тренуваності та фізичної працездатності людей, які займаються фізичними навантаженнями; дозувати фізичні навантаження відповідно рівня фізичного стану людини; моніторити адекватність фізичних навантажень за показниками різних функціональних систем організму; диференціювати різні функціональні стани, що виникають під час фізичних вправ, оцінювати стадії втоми; застосувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм людей старших і молодших вікових груп у вирішенні практичних задач.

володіти: навиками практичного застосування одержаних знань; основними способами діагностики здоров'я, а також способами профілактики та збереження здоров'я; методами дослідження фізичної працездатності, аеробних та анаеробних можливостей, фізичного стану і загальної та спеціальної працездатності.

Зміст навчальної дисципліни: фізіологічна характеристика фізичної роботи; фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності; фізична працездатність та її показники; фізіологічні механізми формування рухових навичок; фізіологічна характеристика рухових якостей; натренованість; фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури; фізіологічні основи спортивного тренування жінок; фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків; фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку; працездатність людини в екстремальних умовах навколишнього середовища; фізіологічні основи спортивного відбору.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	Лекції	Лабораторні заняття	Самостійну роботу
1. Вступ до фізіології спорту рухової активності	2	2	4
2. Фізіологічна характеристика фізичної роботи	2	2	4
3. Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності	2	2	4
4. Фізіологічна характеристика втоми	2	2	4
5. Фізіологічна характеристика процесів	2	2	5

відновлення			
6. Фізична працездатність та її показники	2	2	5
7. Фізіологічні механізми формування рухових навичок	2	2	5
8. Фізіологічна характеристика рухових якостей	4	4	10
9. Натренованість. Показники натренованості	2	2	5
10. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури	2	2	5
11. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок	2	2	5
12. Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків	2	2	5
13. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку	2	2	6
14. Працездатність людини в екстремальних умовах навколишнього середовища	2	2	5
15. Фізіологічні основи спортивного відбору	2	2	11
16. Поняття здоров'я і здорового способу життя. роль фізичної культури у збереженні і відновленні здоров'я	2	2	4
Разом за семестр	34	34	82

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотації	К-ть годин
1.	Тема 1 – Вступ до фізіології спорту рухової активності 1. Предмет і методи дослідження фізіології рухової активності. 2. Короткий нарис розвитку дисципліни. Література: [1-12]	2
2.	Тема 2 – Фізіологічна характеристика фізичної роботи. 1. Механізми адаптації організму до фізичних навантажень. 2. Фізіологічні принципи класифікації фізичних вправ. 3. Фізіологічна характеристика динамічної циклічної роботи 4. Фізіологічна характеристика ациклічної роботи Література: [1-12]	2
3.	Тема 3. – Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності. 1. Фізіологічна характеристика передстартових станів. 2. Фізіологічна характеристика розминки. 3. Фізіологічна характеристика впрацьовування, «мертвої точк» та «другого дихання». 4. Фізіологічна характеристика стійкого стану. Література: [1-12]	2
4.	Тема 4. – Фізіологічна характеристика втоми. 1. Теорії втоми. 2. Прояви втоми у різних функціональних системах організму. 3. Фази розвитку втоми. 4. Особливості розвитку втоми при фізичній роботі різного характеру.	2

	5. Біологічне значення втоми, явища перетренованості та перевтоми. Література: [1-12]	
5.	Тема 5. – Фізіологічна характеристика процесів відновлення 1. Основні закономірності процесу відновлення. 2. Показники проходження відновних процесів. 3. Засоби відновлення та механізми прискорення відновних процесів Література: [1-12]	2
6.	Тема 6 – Фізична працездатність та її показники. 1. Основні показники фізичної працездатності. 2. Анаеробні можливості організму. 3. Аеробні можливості організму. Література: [1-12]	2
7.	Тема 7 – Фізіологічні механізми формування рухових навичок. 1. Компоненти рухових навичок. 2. Рухова навичка з позиції теорії П.К.Анохіна. 3. Фази формування рухових навичок, стійкість рухових навичок. 4. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках. Література: [1-12]	2
8.	Тема 8 – Фізіологічна характеристика рухових якостей. 1. Принципи спортивного тренування. 2. Загальні закономірності і принципи розвитку фізичних якостей. 3. Фізіологічна характеристика м'язової сили. 4. Фізіологічна характеристика швидкості і швидкісно-силового тренування. 5. Фізіологічна характеристика спритності і гнучкості. 6. Фізіологічні механізми і методи тренування витривалості. Література: [1-12]	4
9.	Тема 9 – Натренованість. Показники натренованості. 1. Загальне уявлення про натренованість. 2. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена у стані спокою 3. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена під впливом стандартних і максимальних навантажень Література: [1-12]	2
10.	Тема 10 – Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури. 1. Вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини. 2. Роль фізичної культури у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів довкілля. 3. Вплив занять фізичними вправами на стан функціональних резервів організму людини Література: [1-12].	2
11.	Тема 11 – Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. 1. Фізіологічні особливості жіночого організму. 2. Особливості рухового апарату і розвитку фізичних якостей. 3. Специфіка вегетативних функцій. 4. Вплив біологічного циклу на працездатність жінок.	2

	5. Загальні принципи організації спортивного тренування вулиць жіночої статі. 6. Вагітність і фізичні навантаження. Література: [1-12]	
12.	Тема 12 – Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків. 1. Вікова періодизація і фізіологічні особливості дитячого організму 2. Віковий розвиток структури і функцій нервово-м'язового апарату і рухових навичок 3. Вікові особливості організації тренувального процесу Література: [1-12]	2
13.	Тема 13 – Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку. 1. Фізіологічні особливості функціонування систем організму осіб літнього та старечого віку. 2. Аеробні та анаеробні можливості, особливості рухових якостей осіб літнього та старечого віку. 3. Особливості впливу фізичних навантажень на осіб старших вікових груп. Література: [1-12]	2
14.	Тема 14 – Працездатність людини в екстремальних умовах навколишнього середовища 1. Працездатність в умовах зниженого атмосферного тиску. 2. Працездатність людини при підвищеній і зниженій температурі. 3. Спортивна працездатність при зміні поясно-кліматичних умов. Література: [1-12]	2
15.	Тема 15 – Фізіологічні основи спортивного відбору. 1. Загальні положення при спортивному відборі 2. Прогнозування спортивних здібностей 3. Загальні положення щодо побудови методики спортивного відбору Література: [1-12]	2
16.	Тема 16 – Поняття здоров'я і здорового способу життя. роль фізичної культури у збереженні і відновленні здоров'я 1. Поняття здоров'я і чинники, що його визначають 2. Роль фізичної культури в життєдіяльності людини 3. Основні форми оздоровчої фізичної культури Література: [1-12]	2
Разом за семестр		34

3.2.2 Зміст практичних занять 3 семестр 2 курсу

№ теми	Теми практичних занять	К-ть годин
1	Ознайомлення з положенням про індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ). Тестовий контроль 1 [1-34].	2
2	Лабораторна робота. Визначення фізіологічних механізмів адаптації організму до фізичних навантажень. [1-12].	2

3	Лабораторна робота. Дослідження фізіологічної характеристики станів організму під час занять фізичними вправами. Тестовий контроль. [1-12].	2
4	Лабораторна робота. Дослідження впливу втоми на прояв сили. Дослідження впливу втоми на прояв швидкості. [1-12].	2
5	Лабораторна робота. Визначення оптимального інтервалу відпочинку після роботи. Тестовий контроль. [1-12].	2
6.	Лабораторна робота. Оцінка аеробних і анаеробних можливостей організму. Визначення швидкості рухової реакції. Визначення швидкості частоти рухів. Тестовий контроль 4 [1-12].	2
7.	Фізіологічні механізми формування рухових навичок. 1. Компоненти рухових навичок. 2. Рухова навичка з позиції теорії П.К.Анохіна. 3. Фази формування рухових навичок, стійкість рухових навичок. 4. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках. [1-12].	2
8.	Лабораторна робота Дослідження витривалість, її видів та фізіологічних механізмів прояву. Визначення швидкості, швидкісної витривалості та швидкості рухової реакції. [1-12].	2
9.	Натренованість. Показники натренованості. 1. Загальне уявлення про натренованість 2. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена у стані спокою 3. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена під впливом стандартних і максимальних навантажень. [1-12].	2
10.	Лабораторна робота Визначення рухової щільності та фізіологічної кривої уроку фізичної культури. Вплив розминки на ЧСС, ЧД, силу м'язів і швидкість руху. Тестовий контроль 5 [1-12].	2
11..	Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. 1. Фізіологічні особливості жіночого організму. 2. Особливості рухового апарату і розвитку фізичних якостей. 3. Специфіка вегетативних функцій. 4. Вплив біологічного циклу на працездатність жінок. 5. Загальні принципи організації спортивного тренування вулиць жіночої статі. 6. Вагітність і фізичні навантаження. [1-12].	4
12	Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків. 1. Вікова періодизація і фізіологічні особливості дитячого організму 2. Віковий розвиток структури і функцій нервово-м'язового апарату і рухових навичок 3. Вікові особливості організації тренувального процесу. [1-12].	2

13	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку. 1. Фізіологічні особливості функціонування систем організму осіб літнього та старечого віку. 2. Аеробні та анаеробні можливості, особливості рухових якостей осіб літнього та старечого віку. 3. Особливості впливу фізичних навантажень на осіб старших вікових груп. [1-12].	2
14	Лабораторна робота Оцінка інтенсивності навантаження шляхом визначення пульсового боргу. Оцінка економічності функцій організму. Тестовий контроль 3 [1-12].	2
15	Лабораторна робота Визначення оптимального інтервалу відпочинку після повторної роботи. Оцінка функціональної напруженості систем організму при різних типах уроків фізичної культури. Тестовий контроль 6 [1-12].	2
16.	Лабораторна робота Визначення добової рухової активності людини. Вплив фізичних вправ циклічного характеру на вегетативні функції організму. Вплив різних фаз дихання на результативність власне силових і швидко-силових вправ. Тестовий контроль 2 Характеристика оздоровчого впливу одного із новітніх засобів оздоровчої фізичної культури. Тестовий контроль 7 [1-12].	2
17.	Захист реферату на тему «Морфологічні критерії спортивної орієнтації з обраного виду спорту». [1-12].	2
<i>Разом за семестр</i>		34

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту

№	Зміст самостійної роботи	К-ть годин
1.	Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка до тестового контролю 1. [1-12].	4
2.	Опрацювання лекційного матеріалу №2, Підготовка до виконання лабораторної роботи [1-12].	4
3.	Опрацювання лекційного матеріалу №3, Підготовка до виконання лабораторної роботи [1-34].	4
4.	Опрацювання лекційного матеріалу №4, підготовка до тестового контролю 2. Підготовка до виконання лабораторної роботи [1-12].	4
5.	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 3. [1-12].	5
6.	Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел,	5

	підготовка до практичних занять. Написання контрольної роботи[1-12].	
7.	Опрацювання лекційного матеріалу №7, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка [1-12].	5
8.	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 4. [1-12].	10
9.	Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка [1-12].	5
10.	Опрацювання лекційного матеріалу №10 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка[1-12].	5
11	Опрацювання лекційного матеріалу №11, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка до тестового контролю 5. [1-12].	5
12	Опрацювання лекційного матеріалу №12, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка [1-12].	5
13	Опрацювання лекційного матеріалу №13, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка підготовка до тестового контролю 6. [1-12].	6
14	Опрацювання лекційного матеріалу №14 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 7. [1-12].	5
15	Опрацювання лекційного матеріалу №15 Підготовка до виконання лабораторної роботи. [1-12].	11
16	Опрацювання лекційного матеріалу №16 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 8. [1-12].	4
17	Опрацювання лекційного матеріалу №17. Підготовка до захисту реферату на тему «Морфологічні критерії спортивної орієнтації з обраного виду спорту». [1-12].	4
	<i>Разом за семестр</i>	82

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції; лабораторні заняття (з використанням обладнання); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання платформи MOODLE ХНУ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні; наочні (ілюстрування навчального матеріалу).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, лабораторних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього фахівця. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На лабораторних заняттях проводять дослідження фізіологічних станів, впливу фізичного навантаження на організм людини, поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури.

5. Методи контролю

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), захист лабораторних робіт, захист рефератів, самоконтроль

Форми оцінювання: усне опитування, письмове опитування (тестування), захист лабораторних робіт, захист рефератів, самоконтроль; виконання домашніх завдань.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних

	завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Система поточного та підсумкового контролю.

У 3 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролю (ТК1, ТК2, ТК3, ТК4) проводиться на 1 і 8 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 1-8. Тестові контролю (ТК5, ТК6, ТК7, ТК8) проводиться на 9 і 16 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 9-16. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни.

Протягом семестру проводиться перевірка і захист лабораторних робіт. Оцінка, яка виставляється за лабораторне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання лабораторної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу; вміння студента обґрунтувати прийняті конструктивні рішення; своєчасний захист лабораторної роботи.

Термін захисту лабораторної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на поточному занятті. За несвоєчасний захист лабораторної роботи виставляється максимум три бала.

Пропущене з поважної причини лабораторне заняття студент повинен відпрацювати в установленій викладачем термін.

По завершенню курсу студенти здають іспит з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «фізіологія рухової активності».

Оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами.

Аудиторна робота		Самостійна, індивідуальна робота	Підсумковий контроль
Лабораторні роботи ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4,	Тестовий контроль ТК1, ТК2, ТК3, ТК4,	Реферат	Іспит

ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9	ТК5, ТК6, ТК7, ТК8		
0,1	0,4	0,1	0,4

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів: Монографія. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Кучеров І.С. та ін. Фізіологія людини: Навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання. - К: Вища школа, 1981. - 408с.
4. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
5. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Учеб. издание. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
6. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту.: навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР «бакалавр» : у 2 ч. / Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. - Л.: ЛДУФК, 2013. - Ч. 2 . - 196 с.
7. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М.Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
9. 29. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега /Фурман Ю.Н. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.
10. Хедман Р. Спортивная физиология: Пер. со швед./Предисл. Л.А.Иоффе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.
11. Шварц В.Б, Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 151 с..
12. Методичні вказівки для лабораторних занять з фізіології рухової активності / О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, Т.В. Чопик, О.В. Антонюк – Хмельницький: ХНУ, 2018. – 45 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Азбука харчування: Профілактичне харчування /За ред. Г.І.Столмакової, І.О.Мартинюка. – Львів: Світ, 1993. – 200 с.
2. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: Навчальний посібник. – Рівне: Волинські обереги, 2001. – 160 с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1985.–544с.
4. Козлов В.И., Гладышева А.Л. Основы спортивной морфологии. – М.: ФиС, 1977. – 103 с.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
6. Никитюк Б.А. Интегративные подходы в возрастной и спортивной антропологии /РАН Институт психологии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. – 219 с.
7. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ). – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.