

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Декан факультету здоров'я,  
 психології, фізичної культури та  
 спорту  
 Євген ПАВЛЮК  
 31 08 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізіологія рухової активності**

**Галузь знань** 01 Освіта / Педагогіка  
**Спеціальність** 014 середня освіта (Фізична культура)  
**Рівень вищої освіти** Перший бакалаврський  
**Освітньо-професійна програма** 014 Середня освіта  
**Обсяг дисципліни** 5 кредитів ЄКТС,  
**Шифр дисципліни** ОПП. 13  
**Мова навчання** Українська  
**Статус дисципліни:** Обов'язкова (дисципліни професійної підготовки)  
**Факультет:** Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
**Кафедра:** Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид се-местрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	3	5/ 150	68	34	34		82			+	
Заочна	2	3	5/150	12	6	6		138			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта» за предметною спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» першого бакалаврського рівня.

Робоча програма складена \_\_\_\_\_ к . п . н . , доцент Оксана ПАВЛЮК

Схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.  
 Протокол № 1 від \_\_\_\_\_ 2023 р.

Зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету \_\_\_\_\_ Євген ПАВЛЮК

## 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 сформувати у студентів біологічне теоретичне мислення з одночасним вивченням теорії фізичної підготовки спортсменів.

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

**Компетентності:** здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я; 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; 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; здатність до аналізу, систематизації та оцінювання педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки; здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей; здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей; здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

**Програмні результати навчання:** знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини; усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту; володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини; знає закономірності розвитку фізичних якостей в різних видах рухової активності; знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я. спроможний здійснювати професійну діяльність з оптимальними ресурсними витратами організму.

**Мета дисципліни:** створення теоретичного фундаменту освоєння дисциплін медико-біологічного циклу та професійного спрямування для

підготовки фахівців з середньої освіти (фізична культура); 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. Сформувати 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 відновлення	2	2	5
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
<b>Разом за семестр</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>82</b>

### 3.2. Програма навчальної дисципліни

#### 3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотації	К-ть годин
1.	<b>Тема 1 – Вступ до фізіології спорту рухової активності</b> 1. Предмет і методи дослідження фізіології рухової активності. 2. Короткий нарис розвитку дисципліни. Література: [1-12]	2
2.	<b>Тема 2 – Фізіологічна характеристика фізичної роботи.</b> 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.	<p><b>Тема 3. – Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізіологічна характеристика передстартових станів.</li> <li>2. Фізіологічна характеристика розминки.</li> <li>3. Фізіологічна характеристика впрацьовування, «мертвої точк» та «другого дихання».</li> <li>4. Фізіологічна характеристика стійкого стану.</li> </ol> <p>Література: [1-12]</p>	2
4.	<p><b>Тема 4. – Фізіологічна характеристика втоми.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теорії втоми.</li> <li>2. Прояви втоми у різних функціональних системах організму.</li> <li>3. Фази розвитку втоми.</li> <li>4. Особливості розвитку втоми при фізичній роботі різного характеру.</li> <li>5. Біологічне значення втоми, явища перетренованості та перевтоми.</li> </ol> <p>Література: [1-12]</p>	2
5.	<p><b>Тема 5. – Фізіологічна характеристика процесів відновлення</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні закономірності процесу відновлення.</li> <li>2. Показники проходження відновних процесів.</li> <li>3. Засоби відновлення та механізми прискорення відновних процесів</li> </ol> <p>Література: [1-12]</p>	2
6.	<p><b>Тема 6 – Фізична працездатність та її показники.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні показники фізичної працездатності.</li> <li>2. Анаеробні можливості організму.</li> <li>3. Аеробні можливості організму.</li> </ol> <p>Література: [1-12]</p>	2
7.	<p><b>Тема 7 – Фізіологічні механізми формування рухових навичок.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Компоненти рухових навичок.</li> <li>2. Рухова навичка з позиції теорії П.К.Анохіна.</li> <li>3. Фази формування рухових навичок, стійкість рухових навичок.</li> <li>4. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках.</li> </ol> <p>Література: [1-12]</p>	2
8.	<p><b>Тема 8 – Фізіологічна характеристика рухових якостей.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципи спортивного тренування.</li> <li>2. Загальні закономірності і принципи розвитку фізичних якостей.</li> <li>3. Фізіологічна характеристика м'язової сили.</li> <li>4. Фізіологічна характеристика швидкості і швидкісно-силового тренування.</li> <li>5. Фізіологічна характеристика спритності і гнучкості.</li> <li>6. Фізіологічні механізми і методи тренування витривалості.</li> </ol> <p>Література: [1-12]</p>	2
9.	<p><b>Тема 9 – Натренованість. Показники натренованості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальне уявлення про натренованість.</li> <li>2. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена у стані спокою</li> <li>3. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена під впливом стандартних і максимальних навантажень</li> </ol> <p>Література: [1-12]</p>	2

10.	<p><b>Тема 10 – Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.</b></p> <p>1. Вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини.</p> <p>2. Роль фізичної культури у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів довкілля.</p> <p>3. Вплив занять фізичними вправами на стан функціональних резервів організму людини</p> <p>Література: [1-12].</p>	2
11.	<p><b>Тема 11 – Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.</b></p> <p>1. Фізіологічні особливості жіночого організму.</p> <p>2. Особливості рухового апарату і розвитку фізичних якостей.</p> <p>3. Специфіка вегетативних функцій.</p> <p>4. Вплив біологічного циклу на працездатність жінок.</p> <p>5. Загальні принципи організації спортивного тренування вулиць жіночої статі.</p> <p>6. Вагітність і фізичні навантаження.</p> <p>Література: [1-12]</p>	2
12.	<p><b>Тема 12 – Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків.</b></p> <p>1. Вікова періодизація і фізіологічні особливості дитячого організму</p> <p>2. Віковий розвиток структури і функцій нервово-м'язового апарату і рухових навичок</p> <p>3. Вікові особливості організації тренувального процесу</p> <p>Література: [1-12]</p>	2
13.	<p><b>Тема 13 – Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку.</b></p> <p>1. Фізіологічні особливості функціонування систем організму осіб літнього та старечого віку.</p> <p>2. Аеробні та анаеробні можливості, особливості рухових якостей осіб літнього та старечого віку.</p> <p>3. Особливості впливу фізичних навантажень на осіб старших вікових груп.</p> <p>Література: [1-12]</p>	2
14.	<p><b>Тема 14 – Працездатність людини в екстремальних умовах навколишнього середовища</b></p> <p>1. Працездатність в умовах зниженого атмосферного тиску.</p> <p>2. Працездатність людини при підвищеній і зниженій температурі.</p> <p>3. Спортивна працездатність при зміні поясно-кліматичних умов.</p> <p>Література: [1-12]</p>	2
15.	<p><b>Тема 15 – Фізіологічні основи спортивного відбору.</b></p> <p>1. Загальні положення при спортивному відборі</p> <p>2. Прогнозування спортивних здібностей</p> <p>3. Загальні положення щодо побудови методики спортивного відбору</p> <p>Література: [1-12]</p>	2
16.	<p><b>Тема 16 – Поняття здоров'я і здорового способу життя. роль фізичної культури у збереженні і відновленні здоров'я</b></p> <p>1. Поняття здоров'я і чинники, що його визначають</p> <p>2. Роль фізичної культури в життєдіяльності людини</p> <p>3. Основні форми оздоровчої фізичної культури</p> <p>4. Література: [1-12]</p>	2
17.	<p><b>Тема 17 - Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму</b></p>	2

1.	Динаміка функцій організму при адаптації неї стадії	
2.	Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень	
3.	Термінова й довгострокова адаптація до фізичних навантажень	
4.	Функціональна система адаптації	
5.	Поняття про фізіологічні резервах організму, їх характеристика і класифікація	
<i>Разом за семестр</i>		<b>34</b>

### 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. Література [1-34].	2
2	Лабораторна робота. Визначення фізіологічних механізмів адаптації організму до фізичних навантажень. Література [1-12].	2
3	Лабораторна робота. Дослідження фізіологічної характеристики станів організму під час занять фізичними вправами. Тестовий контроль 2 Література [1-12].	2
4	Лабораторна робота. Дослідження впливу втоми на прояв сили. Дослідження впливу втоми на прояв швидкості. Література [1-12].	2
5	Лабораторна робота. Визначення оптимального інтервалу відпочинку після роботи. Тестовий контроль 3. Література [1-12].	2
6.	Лабораторна робота. Оцінка аеробних і анаеробних можливостей організму. Визначення швидкості рухової реакції. Визначення швидкості частоти рухів. Тестовий контроль 4. Література [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. Література [1-12].	2
8.	Лабораторна робота Дослідження витривалість, її видів та фізіологічних механізмів прояву. Визначення швидкості, швидкісної витривалості та швидкості рухової реакції. Література [1-12].	2

9.	<p>Натренованість. Показники натренованості.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальне уявлення про натренованість</li> <li>2. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена у стані спокою</li> <li>3. Оцінювання натренованості за показниками різних систем організму спортсмена під впливом стандартних і максимальних навантажень.</li> </ol> <p>Література [1-12].</p>	2
10.	<p>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.</p> <p>Література [1-12].</p>	2
11..	<p>Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізіологічні особливості жіночого організму.</li> <li>2. Особливості рухового апарату і розвитку фізичних якостей.</li> <li>3. Специфіка вегетативних функцій.</li> <li>4. Вплив біологічного циклу на працездатність жінок.</li> <li>5. Загальні принципи організації спортивного тренування вулиць жіночої статі.</li> <li>6. Вагітність і фізичні навантаження.</li> </ol> <p>Література [1-12].</p>	2
12	<p>Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вікова періодизація і фізіологічні особливості дитячого організму</li> <li>2. Віковий розвиток структури і функцій нервово-м'язового апарату і рухових навичок</li> <li>3. Вікові особливості організації тренувального процесу.</li> </ol> <p>Література [1-12].</p>	2
13	<p>Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізіологічні особливості функціонування систем організму осіб літнього та старечого віку.</li> <li>2. Аеробні та анаеробні можливості, особливості рухових якостей осіб літнього та старечого віку.</li> <li>3. Особливості впливу фізичних навантажень на осіб старших вікових груп.</li> </ol> <p>Література [1-12].</p>	2
14	<p>Лабораторна робота Оцінка інтенсивності навантаження шляхом визначення пульсового боргу. Оцінка економічності функцій організму. Тестовий контроль 6</p> <p>Література [1-12].</p>	2
15	<p>Лабораторна робота Визначення оптимального інтервалу відпочинку після повторної роботи. Оцінка функціональної напруженості систем організму при різних типах уроків фізичної культури. Тестовий контроль 7</p> <p>Література [1-12].</p>	2
16.	<p>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 8</p> <p>Література [1-12].</p>	2



17.	Захист реферату на тему «Морфофізіологічні критерії спортивної орієнтації з обраного виду спорту». Література [1-12].	2
<i>Разом за семестр</i>		<b>34</b>

### 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 лабораторних 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, підготовка до практичних занять. [1-12].	5
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].	5
9.	Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, підготовка до лаборатораторних занять [1-12].	5
10.	Опрацювання лекційного матеріалу №10 Підготовка до виконання лабораторної роботи [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 лабораторних занять [1-12].	5
13	Опрацювання лекційного матеріалу №13, відповідних літературних джерел, підготовка до плабораторних занять 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 «Морфофізіологічні критерії спортивної орієнтації з обраного виду	9

	спорту». [1-12].	
		<i>Разом за семестр</i> <b>82</b>

#### **4. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); лабораторні заняття (з використанням обладнання); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

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, виконання додаткових розрахункових завдань.

#### **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

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

Оцінка, яка виставляється за виконання лабораторної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання лабораторної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист лабораторної роботи. Термін захисту лабораторної 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 контролі (ТК1, ТК2, ТК3, ТК4) проводиться на 1 і 8 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 1-8. Тестові контролі (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, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9	Тестовий контроль ТК1, ТК2, ТК3, ТК4, ТК5, ТК6, ТК7, ТК8	Реферат	Іспит
0,1	0,4	0,1	0,4

**Оцінювання тестових завдань**

Для перевірки теоретичного матеріалу у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять тестові контролю ТК1, ТК2, ТК3, ТК4, ТК5, ТК6, ТК7, ТК8.

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти питань. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Екзамен виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно», «добре», «задовільно» а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

**Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ECTS	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка		Критерії оцінювання
A	4,75-5,00	5	Зараховано	Відмінно – глибоке повне опанування навчального матеріалу виявлення відповідних умінь та навиків. і і

B	4,25-4,74	4		<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.	3
C	3,75-4,24	4		<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.	
D	3,25-3,74	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.	
E	3.00-3,24	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання	
FX	2,00-2,99	2	Незараховано	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни	
F	0,00-1,99	2		<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни.	

### ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ганонг Вільям Ф. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ. Наук. ред. перекладу М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. — Львів : БаК, 2002. — 784 с.
2. Єжова О. О. Є 58 Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів
3. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. – Кременчук, 2018. – 74 С.
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. - Вид. 2-ге, без змін. - Київ : Олімп. літ., 2019. - 207 с.  
інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013.– 164 с.
5. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, В.І. Бобрицька. – К.: Професіонал, 2004. – 480 с.
6. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.
7. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Волковська Г.І. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи: навчальний посібник / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, Г.І. Волковська. – К.: «Центр учбової літератури», 2017. – 184 с.
8. 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.
9. 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.
10. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с.
11. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 37 с.
12. Філімонов Ф.І. Фізіологія людини. – К.: – Медицина, 2011. – 488 с.

### ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Неведомська Є. О. Анатомія та фізіологія нервової системи: навч. посіб. для практичних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. – 40 с.
2. Неведомська Є. О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. – 77 с.
3. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: Навчальний посібник. – Рівне: Волинські обереги, 2001. – 160 с.

4. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [під. ред. П.Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.

5. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навчальний посібник / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2003. – 240 с.

6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник, 2-е видання / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2009. – 406 с