

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та
спорту



Євген ПАВЛЮК
2024 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 ОПП. 20
Мова навчання Українська
Статус дисципліни: Обов'язкова (дисципліни професійної підготовки)
Факультет: Здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект *	Курсова робота	Вид семестрового 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			+	

Робоча програма складена на основі Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт та навчального плану за спеціальністю 017 Фізична культура і спорту за першим бакалаврським рівнем освіти

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

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 № 1. Зав. кафедри 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.

Пререквізити – «Практика з зимових видів спорту», «Біохімія фізичної культури і спорту», «Фізіологія людини».

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

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

Компетентності: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов; ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини

Програмні результати навчання: ПРН09. 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; ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; ПРН16. 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. 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.

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 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.	2	2	5
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	2	2	5

навколишнього середовища.			
15. Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму.	2	2	6
16. Поняття здоров'я і здорового способу життя. роль фізичної культури у збереженні і відновленні здоров'я.	2	2	4
17. Фізіологічні основи спортивного відбору.	2	2	5
Разом за семестр	34	34	82

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№ з/п	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, 3, 5]	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: [3, 6]	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 впрацювання, «мертвої точки» та «другого дихання». 4. Фізіологічна характеристика стійкого стану. Література: [5, 7, 10]	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. 5. Біологічне значення втоми, явища перетренованості та перевтоми. Література: [11, 12]	2
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, 7, 12]	2
6.	Тема 6. Фізична працездатність та її показники. 1. Основні показники фізичної працездатності. 2. Анаеробні можливості організму. 3. Аеробні можливості організму. Література: [2, 10, 11]	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.	2

	4. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках. Література: [7, 8]	
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: [5, 9, 11]	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: [2, 3, 4]	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: [6, 8, 11].	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. 5. Загальні принципи організації спортивного тренування вулиць жіночої статі. 6. Вагітність і фізичні навантаження. Література: [9, 12]	2
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: [3, 4, 7]	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: [4, 9, 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.	2

	3. Спортивна працездатність при зміні поясно-кліматичних умов. Література: [1, 2, 7]	
15.	Тема 15. Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму 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 [9, 10, 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 4. Література: [3, 7, 8]	2
17.	Тема 17. Фізіологічні основи спортивного відбору. 1. Загальні положення при спортивному відборі 2. Прогнозування спортивних здібностей 3. Загальні положення щодо побудови методики спортивного відбору Література: [9, 10, 12]	2
Разом за семестр		34

3.2.2 Зміст лабораторних занять 3 семестр 2 курсу

№ з/п	Теми лабораторних занять	К-ть годин
1	Ознайомлення з положенням про індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ). Література [1, 3, 5]	2
2	Лабораторна робота 1. Вплив динамічної циклічної роботи різної потужності на показники зовнішнього дихання і споживання кисню. Тестовий контроль 1. Література [2; 3; 5; 7].	2
3	Лабораторна робота 2. Дослідження фізіологічної характеристики станів організму під час занять фізичними вправами. Література [2; 3].	2
4	Лабораторна робота 3. Дослідження розвитку втоми втоми при фізичній роботі різного характеру. Тестовий контроль 2 Література [3; 4; 6].	2
5-6	Лабораторна робота 4. Визначення оптимального інтервалу відпочинку після роботи. Література [2; 3; 5; 7].	4
7-8	Лабораторна робота 5. Оцінка аеробних і анаеробних можливостей організму. Тестовий контроль 3. Література [3; 4; 5].	4

9.	Лабораторна робота 6. Визначення швидкості, швидкісної витривалості та швидкості рухової реакції, витривалості, її видів та фізіологічних механізмів прояву Література [3; 6; 7].	2
10.	Лабораторна робота Фізіологічна характеристика різних видів м'язової діяльності. Тестовий контроль 4. Література [1; 3; 5].	2
11.	Лабораторна робота 8. Оцінювання рухової активності людини. Література [2; 4; 7].	2
12-13.	Лабораторна робота 9. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи дітей та підлітків. Визначення моторної (рухової) щільності й побудова фізіологічної (пульсової) кривої тренувального заняття. Література [2; 3; 5; 7].	4
14.	Лабораторна робота 10. Фізіологічна характеристика деяких видів спорту Тестовий контроль 5. Література [1; 3; 5; 7].	2
15	Лабораторна робота 11. Фізіологічний контроль під час занять на тренажерах Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків. Література [2; 3; 5; 7].	2
16	Лабораторна робота 12. Визначення фізіологічних механізмів адаптації організму до фізичних навантажень. Тестовий контроль 6 Література [1; 4; 5].	2
17.	Захист реферату на тему «Морфофізіологічні критерії спортивної орієнтації з обраного виду спорту». Література [9, 10, 12].	2
		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

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	К-ть годин
1.	Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел, підготовка до лабораторних занять підготовка до тестового контролю 1. Література [1, 3, 5]	4
2.	Опрацювання лекційного матеріалу №2, Підготовка до виконання лабораторної роботи Література [3, 6]	4
3.	Опрацювання лекційного матеріалу №3, Підготовка до виконання лабораторної роботи Література [5, 7, 10]	4
4.	Опрацювання лекційного матеріалу №4, підготовка до тестового контролю 2. Підготовка до виконання лабораторної роботи Література [11, 12]	4
5.	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 3. Література [1, 7, 12]	5
6.	Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел,	5

	підготовка до практичних занять. Література [2, 10, 11]	
7.	Опрацювання лекційного матеріалу №7, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка Література [7, 8]	5
8.	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 4. Література [5, 9, 11]	5
9.	Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, підготовка до лабораторних занять Література [2, 3, 4]	5
10.	Опрацювання лекційного матеріалу №10 Підготовка до виконання лабораторної роботи Література [6, 8, 11]..	5
11	Опрацювання лекційного матеріалу №11, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять підготовка до тестового контролю 5. Література [9, 12]	5
12	Опрацювання лекційного матеріалу №12, відповідних літературних джерел, підготовка до лабораторних занять Література [3, 4, 7]	5
13	Опрацювання лекційного матеріалу №13, відповідних літературних джерел, підготовка до лабораторних занять підготовка до тестового контролю 6. Література [4, 9, 12].	6
14	Опрацювання лекційного матеріалу №14 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 7. Література [1, 2, 7].	5
15	Опрацювання лекційного матеріалу №15 Підготовка до виконання лабораторної роботи. Література [9, 10, 12].	6
16	Опрацювання лекційного матеріалу №16 Підготовка до виконання лабораторної роботи, підготовка до тестового контролю 8. Література [3, 7, 8]	4
17	Опрацювання лекційного матеріалу №17. Підготовка до захисту реферату на тему «Морфофізіологічні критерії спортивної орієнтації з обраного виду спорту». Література [9, 10, 12].	9
	<i>Разом за семестр</i>	82

4.4. Тематика індивідуального завдання для самостійної роботи студентів (реферат).

Морфо-фізіологічні критерії початкового відбору в секцію обраного виду спорту (вид спорту обирається згідно обраного спрямування з «Теорії та методики обраного виду спорту»).

Реферат має розкривати наступні теми: значення відбору і роль фахівця фізичного виховання в ньому; фізіологічна характеристика обраного виду спорту; особливості фізіологічних систем; модельна характеристика сучасного спортсмена; морфологічні особливості; фізичні та функціональні якості; особливості особистості; морфо-фізіологічні критерії відбору в спортивну секцію (обраного виду спорту); тести для визначення вищезазначених особливостей.

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); лабораторні (усне опитування студентів перед допуском до заняття; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; вміння студента обґрунтувати прийняті конструктивні рішення; своєчасний захист лабораторної роботи); 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.

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 якість 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 1-6. Тестові контролі (ТК5, ТК6, ТК7, ТК8) проводиться на 7 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, ЛР10, ЛР11, ЛР12	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 теоретичних 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.

Оцінювання індивідуального завдання (реферат)

Захист реферату завершується його презентацією у встановлені графіком

терміни. Оцінювання відбувається за п'ятибальною шкалою:

5 балів - реферату виконано, проблему повністю розкрито, висновки містять наукові пропозиції. Для написання реферату студент використав не тільки підручники, а і першоджерела;

4 бали - реферат написано самостійно, всі вимоги до реферату виконані, проблема розкрита;

3 бали - реферат написано самостійно, але не всіх вимог дотримано, розкриття проблеми неповне; наявні граматичні помилки;

2 бали - реферат написано самостійно, вимог не дотримано, проблему не розкрито;

1 бал - реферат написано несамотійно;

0 балів - реферат не написано.

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЕКТС

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

8. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Методи дослідження функцій організму людини при виконанні фізичних вправ.

2. Фізична працездатність та методи її визначення. Особливості у спортсменів різних спеціалізацій.

3. Вплив біологічного циклу на працездатність жінок.

4. Охарактеризуйте основні принципи тренувальних навантажень: індивідуальності, систематичності та поступовості.

5. Аеробні та анаеробні можливості організму. Основні показники та методи оцінювання.

6. Загальні принципи організації спортивного тренування осіб жіночої статі.

7. Дати визначення та характеристику руховій активності.

8. Основні підходи до визначення максимальної потужності та ємності анаеробних систем енергозабезпечення м'язової роботи.

9. Вікова періодизація і фізіологічні особливості дитячого організму

10. Якісні параметри рухової активності.

11. Інтервальне тренування
12. Обсяг навантаження. Доза і норма навантаження.
13. Значення фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ.
14. Вплив на фізіологічні системи організму людини атлетичної гімнастики.
15. Поняття обсягу навантаження. Доза і норма навантаження.
16. Назвіть причини та наслідки зменшення рухової активності нижче мінімуму.
17. Максимальне споживання кисню (МСК). Фактори, які визначають та лімітують МСК. Методи визначення.
18. Біоритми та ритмічні зміни функціональної активності організму.
19. Дайте визначення гіпокінезії. Назвіть причини гіпокінезії.
20. Фізіологічне значення та основні підходи до визначення порогу анаеробного обміну.
21. 3. Вікові особливості організації тренувального процесу
22. Визначити вплив на організм людини фізичних вправ.
23. Фізична працездатність при ЧСС 170 уд./хв.
24. Загальні положення щодо побудови методики спортивного відбору
25. Фізіологічна основа класифікації спортивних вправ.
26. Фізіологічні механізми формування рухової навички у спорті.
27. Основні форми оздоровчої фізичної культури
28. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі максимальної потужності.
29. Стадії утворення та компоненти рухової навички.
30. Динаміка функцій організму при адаптації неї стадії
31. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі субмаксимальної потужності.
32. Рухова навичка з позиції теорії функціональних систем П.К.Анохіна.
33. Компоненти рухових навичок.
34. Віковий розвиток структури і функцій нервово-м'язового апарату і рухових навичок
35. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі великої потужності.
36. Динамічний стереотип та екстраполяція в структурі рухових навичок.
37. Аеробні та анаеробні можливості, особливості рухових якостей осіб літнього та старечого віку
38. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі помірної потужності.
39. Умови та механізм руйнування рухової навички.
40. Фізіологічні особливості функціонування систем організму осіб літнього та старечого віку.
41. Фізіологічні механізми виникнення передстартових реакцій, їхні
42. види та способи регуляції.
43. Закономірності формування рухової навички.
44. Фізіологічні механізми адаптації організму спортсмена до умов середньогір'я та високогір'я.
45. Вплив розминки на функціональний стан організму спортсмена.

46. Фізіологічні закономірності прояву та розвитку рухової якості сили.
47. Особливості впливу фізичних навантажень на осіб старших вікових груп.
48. Фізіологічна характеристика змін у системах організму при розминці.
49. Фізіологічна характеристика прояву та розвитку рухової якості витривалості.
50. Реакція організму спортсмена та нетренованого на стандартні фізичні навантаження.
51. Фізіологічна характеристика змін у системах організму під час
52. впрацювання.
53. Фізіологічні закономірності прояву та розвитку рухової якості витривалості.
54. Функціональна система адаптації
55. Причини виникнення та фізіологічна характеристика станів «мертвої
56. точки» та «другого дихання».
57. Характеристика прояву та розвитку рухових якостей в обраному виді спорту.
58. Реакція організму спортсмена та нетренованого на стандартні фізичні навантаження.
59. Стійкі стани при циклічній роботі.
60. Загальне уявлення про натренованість. Комплексність оцінювання рівня натренованості.
61. Поняття здоров'я і чинники, що його визначають
62. Основні теорії виникнення втоми, біологічне значення втоми.
63. Фізіологічні показники рівня натренованості за даними функцій дихальної системи.
64. Прогнозування спортивних здібностей
65. Фази розвитку втоми. Значення втоми для зростання натренованості.
66. Фізіологічні показники рівня натренованості за даними серцево-судинної системи та крові.
67. Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень
68. Фізіологічна характеристика механізмів розвитку втоми в різних
69. системах організму.
70. Реакція організму спортсмена та нетренованого на стандартні фізичні навантаження.
71. Роль фізичної культури в життєдіяльності людини
72. Особливості втоми при виконанні роботи різного характеру та різної
73. потужності.
74. Оцінювання натренованості за показниками нервово-м'язової системи.
75. Поняття здоров'я і чинники, що його визначають
76. Основні закономірності процесу відновлення.
77. Причини виникнення гіподинамії. Гіподинамія як соціальна проблема.
78. Термінова й довгострокова адаптація до фізичних навантажень
79. Фізіологічні механізми процесів відновлення, фази відновлення.
80. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок.
81. Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень
82. Основні показники відновлення в різних системах організму та їхнє

83. значення у тренувальному процесі.
84. Роль фізичної культури в подоланні гіподинамії та профілактиці захворювань.
85. Спортивна працездатність в умовах підвищеної та зниженої температури та вологості довкілля.
86. Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності.
87. Роль фізичної культури в підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів довкілля.
88. Поняття про фізіологічні резерви організму, їх характеристика і класифікація
89. Педагогічні засоби відновлення. Активний відпочинок.
90. Реакції та їх значення в спорті.
91. Фізіологічні особливості жіночого організму.
92. Фізіологічні механізми дії психологічних засобів відновлення.
93. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок.
94. Особливості рухового апарату і розвитку фізичних якостей.
95. Фізіологічні механізми дії медико-біологічних засобів відновлення.
96. Фізична культура та рівень функціональних резервів організму людини.
97. Фізіологічні основи оздоровчої та масових форм фізичної культури.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Босенко А. І, Орлик Н. А, Топчій М. С. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович; 2017. 68 с.
2. 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.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. - Вид. 2-ге, без змін. - Київ : Олімп. літ., 2019. - 207 с.
4. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. / Т. Є. Комісова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ФОП Петров В. В., 2022. – 146 с. : схеми.
5. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2020. 223 с.
6. Методичні вказівки для лабораторних занять з фізіології рухової активності / О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, Т.В. Чопик, О.В. Антонюк, Ференчук Б.М. – Хмельницький: ХНУ, 2024. – 61 с.
7. Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. Для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка; 2018. 37 с.
8. Плахтій П. Д., Марчук Д.В., Марчук В.М. Фізіологічні основи рухової активності людини. Практикум, тести і завдання для самостійної підготовки : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020.
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 спорту : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» галузь знань 01 Освіта/педагогіка спец. 041 Середня освіта/фізична культура денної та заоч. форм навч. / уклад. С.А. Мельник. – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. – 96 с.

12. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І.Босенко, А.В.Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с., іл.

13. Фізіологія рухової активності : методичні рекомендації до лабораторних робіт для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. С. Павлюк, Т. В. Чопик, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк, Б. М. Ференчук. Хмельницький, 2024. 69 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: Навчальний посібник. – Рівне: Волинські обереги, 2001. – 160 с.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

6. 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.

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

Інформаційний ресурс

<https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=9427>