



Силабус
навчальної дисципліни
«ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА СПОРТУ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної терапії, ерготерапії Каб. 141, корпус Ц +38(066)3930091 kafedra-fizterergot_nupp@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Клеценко Людмила Василівна, кандидат педагогічних наук, в. о. завідувача кафедри фізичної терапії та ерготерапії e-mail: kletsenko_@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	ГОРДІЄНКО ОКСАНА ВАЛЕРІЇВНА (лектор, викладач практичних занять) Посада: старший викладач e-mail: ksanagord@ukr.net Контактний телефон: +38(066)7989035
Особа, відповідальна за силабус	Гордієнко Оксана Валеріївна, старший викладач, заступник декана факультету фізичної культури та спорту e-mail: ksanagord@ukr.net
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	1 (перший)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	1 (перший)
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Обов'язкова

<i>ва)</i>	
Обсяг дисципліни (кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)	5 кредитів/150 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)	Л-24год П-28год СРС-98год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Фізіологія рухової активності і спорту» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.
Мета вивчення дисципліни	Мета навчальної дисципліни «Фізіологія рухової активності і спорту» полягає у формуванні спеціальної (фахової) компетентності : здатності аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної є фізіологічні функції організму у процесі занять фізичною культурою та вплив рухової активності на функціональні можливості організму та стан здоров'я.
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія людини» є: встановлює або прогнозує функціональні синдроми та проводить їх аналіз, оцінюючи фізіологічні функції людини. В період спортивного навантаження або лікування і реабілітації вона неінвазивними методами моніторує процес одужання.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання та результати навчання яких необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Фізіологія рухової активності і спорту»: • «Анатомія людини»; • «Фізіологія людини»
Пореквізити	Знання з фізіології рухової активності і спорту можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Долікарська медична допомога»,

	«Масаж», «Біомеханіка», «Кінезіологія» та при написанні курсової роботи з діагностики і моніторингу стану здоров'я у фізичній терапії, ерготерапії.
3. Структура і зміст дисципліни	
Змістовий модуль 1. Вступ у фізіологію вправ та спорту. Вплив чинників навколишнього середовища на м'язову діяльність.	Тема 1. Вступ у фізіологію вправ та спорту. Сутність фізіології вправ і спорту. Історія розвитку. Тема 2. Методологія досліджень. Планування досліджень. Проведення досліджень. Тема 3. Вплив чинників навколишнього середовища на м'язову діяльність. М'язова діяльність та терморегуляція. Механізми, що регулюють температуру руху. Умови зниженого та підвищеного атмосферного тиску. Умови невагомості.
Змістовий модуль 2. Фізіологічна діяльність систем організму під час фізичного навантаження діяльності	Тема 4. Фізіологічні основи рухової активності. Фізіологія рухової системи. Морфо-функціональні особливості скелетних м'язових волокон. Клітинні основи м'язового скорочення. Рухові навички й рухові якості. Гормональна регуляція м'язової діяльності. Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності. Тема 5. Фізіологічна діяльність систем організму під час фізичного навантаження. Загальні ефекти фізичного тренування: економізація функцій та зростання максимальних функціональних можливостей організму. Зміни основних параметрів серцево-судинної системи під впливом фізіологічного навантаження. Функціональні зміни параметрів системи дихання при фізичній роботі. Механізми регуляції дихання. Зміни дихальних об'ємів та хімічного складу альвеолярного повітря під час фізичного тренування. Вплив занять фізичної культури на центральну нервову систему. Водний і мінеральний обмін речовин. Зміни які відбуваються під дією напруженої фізичної праці. Терморегуляція. Зростання теплопродукції при інтенсивній м'язовій роботі.
Змістовий модуль 3. Оптимізація спортивної діяльності.	Тема 6. М'язова діяльність та засоби, що сприяють підвищенню працездатності. Гормональні засоби. Фармакологічні засоби. Фізіологічні засоби. Тема 7. Обсяг тренувальних навантажень. Перетренованість. Надмірні тренувальні навантаження. Відновлення після періоду бездіяльності. Тема 8. Оптимальна маса тіла для занять спортом. Розмір та структура тіла. Склад тіла і спортивна діяльність. Норми маси тіла.
Змістовий модуль 4 Рухова активність як засіб профілактики та зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості.	Тема 9-10 Рухова активність та серцево-судинні захворювання. Процес розвитку захворювання. Рухова активність як засіб профілактики. Розуміння процесу розвитку захворювання. Тема 11-12. Добір фізичних вправ для зміцнення здоров'я. Програма фізичних занять. Медичний дозвіл. Вибір фізичних навантажень. Контроль інтенсивності фізичного навантаження.

	Реабілітація хворих людей та м'язова діяльність.		
4. Підсумковий контроль			
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою		
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого курсового проєкту (ро
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
	74 – 81	C – добре	
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
	60 – 63	E – достатньо	
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
	0 – 34	F – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.		
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».		
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.		
Максимальна кількість балів	100		
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60		
5. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення			
Інформаційне забезпечення	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія		

з фонду та депозитарію НТБ університету	Кондратюка»: 1. Маліков М.В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму. / М.В. Маліков // – Запоріжжя, 2001. – 85 с. 2. Філімонов В.І. Фізіологія людини в запитаннях і відповідях. Навчальний посібник. Переклад з української мови / В.І. Філімонов //– Вінниця: Нова Книга, 2007. – 488 с.: іл.. 3. Лук'янцева Г.В. Фізіологія людини: навч. посіб. Для самост. Роботи студентів з індивід. Графіком навчання та заоч. Форми навчання / Г.В. Лук'янцева. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп.л-ра», 2014. -184 с.: іл. 4. Гордієнко О.В. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с. Репозитарій НТБ:
Методичне забезпечення	1. Конспект лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту». 2. Інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 23 спортивний корпус, проектор, мультимедіа
5. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1855
6. Література	
Обов'язкова	1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костіл. – К. : Олімп. літ-ра, 2003 – 655 с. 2. Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту / С. С. Возний, С. К. Голяка. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 144с. 3. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : ФиС, 2008 .

	4. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005 – 306 с. 5. Плахтій П.Д. та ін. Біологічні основи фізичного виховання студентів. – Навч. посібник – Кам'янець-Подільський, 2008. – 232 с. 6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. / Под ред. Дж.Мак-Дугалла. – К.: Олимп. лит-ра, 1998. 7. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. :Сполом, 2006. – 159 с. 8. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання / За ред. Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка, Т. М. Куцериб. – Л. :Сполом, 2013. – 104 с. 9. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) / М.Ю. Клевець, В.В.Манько, М.О. Гальків та ін. – Л. ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 326 с.
Додаткова	1. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с. 2. Ромаскевич Ю. О. Посібник з основних питань оптимізації харчування в спорті / Ю. О. Ромаскевич, Б. Г. Кедровський, С. О. Ротонос. – Херсон, 2006. 3. Спортивна фізіологія: навчальна програма для вузів фізичного виховання і спорту./ За ред. Л. Я. Євгенієвої. – К. : Олімп. літ-ра, 2000. 5. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимп. лит-ра, 1997. – 678 с.