|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Кафедра біобезпеки і здоров’я людини** |
| **Фізіологія рухової активності** **Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)**  |

**Реквізити навчальної дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень вищої освіти | *Перший (бакалаврський)*  |
| Галузь знань | *22 Охорона здоров’я[[1]](#footnote-1)* |
| Спеціальність | *227 Фізична терапія , ерготерапія* |
| Освітня програма | *Фізична терапія* |
| Статус дисципліни | *Нормативна* |
| Форма навчання | *очна(денна)* |
| Рік підготовки, семестр | *2 курс, весняний семестр* |
| Обсяг дисципліни | *4 кредити (120 годин): лекції – 26 годин, практичні заняття – 39 годин, самостійна робота 96 годин.* |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік, МКР* |
| Розклад занять | <http://rozklad.kpi.ua/Schedules/LecturerSelection.aspx>лекції – один раз на тиждень, практичні заняття - один раз на тиждень |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про керівника курсу / викладачів | Лектор: канд. пед. наук, доцент Бочкова Наталія ЛеонідівнаПрактичні заняття: канд. пед. наук, доцент Бочкова Наталія Леонідівнаbochkovanl@ukr.net067-275-43-61 |
| Розміщення курсу | https://ecampus.kpi.ua/homehttps://do.ipo.kpi.ua/course/view.php?id=3083 |

**Програма навчальної дисципліни**

**Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання**

* *«Чому майбутньому фахівцю варто вчити саме цю дисципліну?», Мета вивчання дисципліни* - набуття студентом знань та умінь з фізіології рухової активності для здійснення професійної діяльності за спеціальністю 227 – Фізична терапія, ерготерапія з використанням останніх досягнень науково-технічного прогресу; формування у студентів здатностей застосовувати знання з фізіології рухової активності у практичних ситуаціях з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності на первинній посаді
* ***програмні результати[[2]](#footnote-2) навчання***

*Компетентності:*

**Інтегральна**:

-здатність розв’язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання для майбутньої професійної діяльності у галузі охорони здоров’я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень, здійснення інновацій та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог;

**загальні**:

-здатність до вибору стратегії спілкування;

-здатність працювати в команді;

-здатність використовувати навички міжособистісної взаємодії;

-здатність спілкуватися рідною мовою як усно, так і письмово;

-здатність використовувати навички роботи з використанням інформаційних і комунікаційних технологій;

-здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт;

-здатність до оцінювання результатів дослідження вікових, статевих, індивідуальних особливостей фізіології рухової активності;

-здатність застосовувати знання з фізіології рухової активності в практичних ситуаціях професійної діяльності;

**спеціальн**і:

-здатність застосовувати знання з фізіології рухової активності при реабілітаційному обстеженні пацієнта;

-здатність застосовувати знання фізіології рухової активності при складанні програми фізичної терапії;

-здатність застосовувати знання з фізіології рухової активності людини для корекції програми фізичної терапії

-здатність застосовувати знання фізіології рухової активності при проведенні реабілітаційних процедур;

*Знання:*

-механізмів взаємозв’язку рухової активності людини та будови опорно-рухового апарату та його функцій;

-механізмів впливу різних факторів, фізичних вправ на рухову активність людини.

 *Уміння:*

-аналізувати та оцінювати дані досліджень рухової активності людини;

-здійснювати порівняльний аналіз рухової активності у різних вікових групах;

-пояснювати рухову активність людини у зв’язку з впливом зовнішніх факторів (навколишнього середовища).;

*мати уявлення про :*

-динаміку та зміни рухової активності людини у зв’язку з впливом зовнішніх факторів;

-закономірності розвитку та взаємозв’язку рухової активності та будови та функцій опорно-рухового апарату людини;

-вплив порушень будови опорно-рухового апарату людини на рухову активність;

-особливості індивідуального розвитку рухової активності людини в своїй практичній діяльності;

**Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

 У структурно-логічній схемі дисципліна «Фізіологія рухової активності» вивчається на етапі підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр і є дисципліною, що використовує знання анатомії людини, біохімії, фізіології людини, гігієни, теорії і методики фізичного виховання і спорту, що забезпечує можливість викладання дисципліни у межах професійної орієнтації майбутніх фахівців.

**Зміст навчальної дисципліни**

Розділ 1. Введення в дисципліну «Фізіологія рухової активності»: зміст та історія розвитку, методи дослідження, основні поняття

Тема 1.1 Фізіологія рухової активності як наука. Предмет вивчення дисципліни та її завдання, історія розвитку.

Тема 1.2.Методи досліджень в «Фізіологія рухової активності». Основні поняття дисципліни

Розділ 2. Фізіологічна характеристика фізичних вправ, станів, які виникають під час спортивної діяльності, втоми та відновлення.

Тема 2.1. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Характеристика зон відносної потужності при циклічній роботі.

Тема 2.2. Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності: розминка, впрацьовування, «мертва точка», «друге дихання», стійкий стан

Тема 2.3. Фізіологічна характеристика втоми: прояви, фази розвитку, біологічне значення; перевтома

Тема 2.4. Фізіологічна характеристика відновлення: закономірності, показники відновлення, засоби та механізми відновлення, фізична працездатність

Тема 2.5. Фізична працездатність: показники, аеробні та анаеробні можливості організму

Розділ 3. Рухові навички та якості, тренованість, фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень, особливих умов фізичної працездатності.

Тема 3.1. Фізіологічні механізми формування рухових навичок: компоненти, фази формування, стійкість рухових навичок; динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках.

Тема 3.2. Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей: сили, витривалості, швидкості. Тренованість, показники тренованості

Тема 3.3. Фізіологічне обгрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури: вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини, роль фізичної культури у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів довкілля, вплив занять фізичними вправами на стан функціональних резервів організму людини.

Тема 3.4. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку.

Тема 3.5. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля: вплив високих і низьких температур, середньо- і високогір'я на фізичну працездатність. Біоритми, зміна часових поясів і фізична працездатність

*4.Навчальні матеріали та ресурси*

***Базова література***

1. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
2. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности /Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. – К. : Олимпийская литература, 1997. –504 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
4. Спортивна фізіологія./ Под ред. Я.М. Коца., - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
5. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1996. -496 с.
7. Физиология человека: Учебник / Под. ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.

***Додаткова*:**

1. Анохин П.К. Очерки о физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
2. Волков Н.И., Нессен Э.Н., Осипенко А.А., Корсуп С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – К.: Олимпийская литератра, 2000.
3. Вартанян И.А. Физиология сенсорных систем. – СПб.: Лань, 1999. – 244 с.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б.Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Альтер Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001– 420 с.
6. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
7. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.
8. Меерсон Ф. 3., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М., 1988. – 256 с.
9. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія. – Львів, Сполом, 2006.- 159 с.
10. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ. – Львів, ЛП, 2010. - 180 с.

**Навчальний контент**

**Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

*Надається інформація (за розділами, темами) про всі навчальні заняття (лекції, практичні, семінарські, лабораторні) та надаються рекомендації щодо їх засвоєння (наприклад, у формі календарного плану чи деталізованого опису кожного заняття та запланованої роботи).*

**Лекції:**

**Лекція 1.** Предмет і методи дослідження фізіології рухової активності. Основні поняття дисципліни, історія розвитку. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 2.** Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Характеристика зон відносної потужності при циклічній роботі. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 3.** Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності: розминка, впрацьовування, «мертва точка», «друге дихання», стійкий стан. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 4.** Фізіологічна характеристика втоми: прояви, фази розвитку, біологічне значення; перевтома. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 5.** Фізіологічна характеристика відновлення: закономірності, показники відновлення, засоби та механізми відновлення. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 6.** Фізична працездатність: показники, аеробні та анаеробні можливості організму. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 7.** Фізіологічні механізми формування рухових навичок: компоненти, фази формування, стійкість рухових навичок; динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 8.** Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей: сили, витривалості, швидкості. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 9.** Тренованість, показники тренованості. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 10.** Фізіологічне обгрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури: вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини, роль фізичної культури у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів довкілля, вплив занять фізичними вправами на стан функціональних резервів організму людини. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 11.** Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 12.** Фізична працездатність в особливих умовах довкілля: вплив високих і низьких температур, середньо- і високогір'я на фізичну працездатність. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція 13.** Біоритми, зміна часових поясів і фізична працездатність. (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Практичні заняття:**

**Заняття 1.** Вступ у дисципліну «Фізіологія рухової активності». Предмет і методи дослідження фізіології рухової активності. Основні поняття дисципліни, історія розвитку.

Література: Осн. №1, Л-1.,№2-р.1, №3-р.1; Дод. №1-р.1, №4-р.1;

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 2.** Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Характеристика зон відносної потужності при циклічній роботі.

Література: Осн. №1, Л-1.,№2-р.1, №3-р.1; Дод. №1-р.1, №4-р.1;

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 3.** Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності: розминка, впрацьовування.

Література: Осн. №1, Л-1.,№2-р.1, №3-р.1; Дод. №1-р.1, №4-р.1;

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 4.** Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності: «мертва точка», «друге дихання», стійкий стан.

Література: Осн. №1, Л-1.,№2-р.1, №3-р.1; Дод. №1-р.1, №4-р.1;

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 5.** Фізіологічна характеристика втоми: прояви, фази розвитку, біологічне значення; перевтома

Література: Осн. №1, Л-1.,№2-р.1, №3-р.1; Дод. №1-р.1, №4-р.1;

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 6.** Фізіологічна характеристика відновлення: закономірності, показники відновлення.

Література: Осн. №1, Л-1.,№2-р.1, №3-р.1; Дод. №1-р.1, №4-р.1;

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 7.** Засоби та механізми відновлення

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 8.** Фізична працездатність: показники.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 9.** Аеробні та анаеробні можливості організму

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 10.** Фізіологічні механізми формування рухових навичок: компоненти, фази формування, стійкість рухових навичок.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 11.** Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 12.** Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей: сили, витривалості, швидкості.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 13.** Тренованість, показники тренованості.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 14.** Фізіологічне обгрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури: вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 15.** Фізіологічне обгрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури: роль фізичної культури у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів довкілля.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 16.** Фізіологічне обгрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури: вплив занять фізичними вправами на стан

функціональних резервів організму людини.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 17.** Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 18.** Фізична працездатність в особливих умовах довкілля: вплив високих і низьких температур, середньо- і високогір'я на фізичну працездатність.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Заняття 19.** Біоритми, зміна часових поясів і фізична працездатність.

Література: Осн.№1-Л-5, №2-р.2, №3-р.2. Дод.№2, Л-3.

Перелік дидактичних засобів: Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

**Самостійна робота студента**

*Зазначаються види самостійної роботи (підготовка до аудиторних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими на лабораторних заняттях, розв’язок задач, написання реферату, виконання розрахункової роботи, виконання домашньої контрольної роботи тощо) та терміни часу, які на це відводяться.*

|  |
| --- |
|  З даного кредитного модуля заплановано індивідуальне завдання у формі - реферату.  |
|  *Основні цілі індивідуального завдання (реферату):*  |
| сприяти поглибленню і розширенню теоретичних знань студентів з окремих тем кредитного модуля «Фізіологія рухової активності» розвивати у студентів навички самостійної роботи з навчальною та науковою літературою. |

*Приблизна тематика рефератів*

1. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі максимальної потужності.
2. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі субмаксимальної потужності.
3. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі великої потужності.
4. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі помірної потужності.
5. Фізіологічні механізми виникнення передстартових реакцій, їхні види та способи регуляції.
6. Вплив розминки на функціональний стан організму спортсмена.
7. Фізіологічна характеристика змін у системах організму при розминці.
8. Фізіологічна характеристика змін у системах організму під час впрацьовування.
9. Причини виникнення та фізіологічна характеристика станів "мертвої точки" та "другого дихання".
10. Стійкі стани при циклічній роботі.
11. Основні теорії виникнення втоми, біологічне значення втоми.
12. Фази розвитку втоми. Значення втоми для зростання натренованості.
13. Фізіологічна характеристика механізмів розвитку втоми в різних системах організму.
14. Особливості втоми при виконанні роботи різного характеру та різної потужності
15. Основні закономірності процесу відновлення.
16. Фізіологічні механізми процесів відновлення, фази відновлення.
17. Основні показники відновлення в різних системах організму та їхнє значення у тренувальному процесі.
18. Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності.
19. Педагогічні засоби відновлення. Активний відпочинок.
20. Фізіологічні механізми дії психологічних засобів відновлення.
21. Фізіологічні механізми дії медико-біологічних засобів відновлення.

|  |
| --- |
|  З кредитного модуля заплановано проведення однієї модульної контрольної роботи (МКР) за всіма темами. |
|  *Основна ціль МКР* | - визначити рівень засвоєння студентами теоретичного матеріалу, викладеного на лекціях, та матеріалів, засвоєних під час самостійної роботи, уміння логічно і змістовно викладати свої знання в письмовій формі.  |
|  *Місце проведення МКР* | -модульна контрольна робота проводиться на *практичному занятті №19* та розрахована на дві академічні години . |
| *Методика проведення МКР*: студентам видаються модульні контрольні завдання, які складаються з трьох питань. Модульна контрольна робота проводиться письмово. Результати МКР оголошуються студентам на наступному занятті. Студент має право покращити свої бали з МКР у разі її своєчасного написання на запланованому занятті. На МКР студентам не дозволяється користуватись конспектом.  |

Зразок модульної контрольної роботи (МКР) та питання для неї додаються до робочої навчальної програми

**Політика та контроль**

**Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

*Зазначається система вимог, які викладач ставить перед студентом/аспірантом:*

* *правила відвідування занять (як лекцій, так і практичних/лабораторних);*
* *правила поведінки на заняттях (активність, підготовка коротких доповідей чи текстів, відключення телефонів, використання засобів зв’язку для пошуку інформації на гугл-диску викладача чи в інтернеті тощо);*
* *правила захисту лабораторних робіт;*
* *правила захисту індивідуальних завдань;*
* *правила призначення заохочувальних та штрафних балів;*
* *політика дедлайнів та перескладань;*
* *політика щодо академічної доброчесності;*
* *інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету.*

 Всі студенти під час навчання дотримуються положень «Кодексу честі КПІ ім.І. Сікорського» (розділи 2 та 3) про що письмово дають згоду.

 *Політика співпраці*: співпраця студентів у розв’язанні проблемних завдань дозволена, але відповіді кожний студент захищає самостійно. Взаємодія студентів під час іспиту / тестування категорично забороняється і будь-яка така діяльність буде вважатися порушенням академічної доброчесності згідно принципів університету щодо академічної доброчесності.

 На лекції педагог у словесній формі розкриває сутність наукових понять, явищ, процесів, ло­гічно пов´язаних та об´єднаних загальною темою. Ефективність навчання на лекціях неможливе без широкого використання наочних методів, які передбачають використання ілюстрацій та презентацій. При цьому сту­денти мають розуміти, що основне джерело отримання наукової інформації — не викладач, а книга. Тому важливо щоб студенти самостійно працювали з книгою: читали, кон­спектували додаткову інформацію до лекційного матеріалу. Ведення конспекту дає змогу студенту: краще підготуватись до екзамену з кредитного модуля; вирішити спірні питання щодо відповідей (не повна, неточна відповідь) студента на екзамені; викладачу зарахувати пропущені студентом лекції з неповажної причини.

 Ефективність проведення практичних занять неможливе без використання презентацій з теми заняття, які готують студенти відповідно до завдань до СРС. На практичних заняттях викладач використовує контроль знань студентів шляхом усного опитування, оцінювання та обговорення презентацій з теми заняття, які підготовлені студентами. Особливу увагу звертають на знання студентами основ медичної етики, медичної психології, моральних якостей медичного працівника, особливостей спілкування із хворими з різними захворюваннями, дітьми та їх батьками, відповідальності за неналежне виконання обов’язків медичного працівника.

**Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)**

Рейтингова система оцінювання результатів навчання студентів

з кредитного модуля «Фізіологія рухової активності»

*Поточний контроль:*

1. Рейтинг студента з кредитного модуля розраховується виходячи із 100-бальної шкали, з них 58 балів складає стартова шкала.

 Стартовий рейтинг складається з балів, що студент отримує за:

 – роботу на практичних заняттях;

 – виконання реферату;

 – виконання модульної контрольної роботи (МКР);

2. Критерії нарахування балів:

 2.1. Робота на практичних заняттях (18 занять):

 – активна творча робота – 2 бали;

 – активна робота – 1 бали;

 – пасивна робота – 0 балів.

 2.2. Виконання модульної контрольної роботи (МКР)- 11 балів

 – бездоганна робота – 11 -10 балів;

 – є певні недоліки у підготовці у виконанні роботи – 9 -5 балів;

 - є значні помилки та недоліки – 4 – 3 балів

 – робота не виконана - 0 балів.

 2.3. Виконання реферату – 11 балів

 – творчо виконана робота – 11 - 10 балів;

 – роботу виконано з незначними недоліками – 9-7 балів;

 – роботу виконано з певними помилками – 6 - 2 балів:

 – роботу не зараховано (не виконано або є грубі помилки) – 0 балів.

 За кожний тиждень запізнення з поданням реферату нараховується штрафний – 1 бал (усього не більше –2 балів).

 *Календарний контроль: провадиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу.* Умовою позитивної першої атестації є отримання не менше 8 балів за всі практичні заняття (на час атестації). Умовою позитивної другої атестації – отримання не менше 13 балів, виконання всіх завдань (на час атестації) за умови зарахування МКР .

 *Семестровий контроль: екзамен*

5. Екзамен студенти здають усно за питаннями білету (виходячи з розміру шкали **RЕ** = 42 балів.) Білет складається з 3 питань. Кожне запитання (завдання) оцінюється у 14 балів за такими критеріями:

– «**відмінно**», повна відповідь, не менше 90% потрібної інформації,

 що виконана згідно з вимогами до рівня «умінь», (повне,

 безпомилкове розв’язуваннязавдання) – 14-13 балів;

– «**добре**», достатньо повна відповідь, не менше 75% потрібної інформації,

 що виконана згідно з вимогами до рівня «умінь або є незначні неточності

 (повне розв’язування завдання з незначними неточностями) – 12-10 балів;

– «**задовільн**о», неповна відповідь, не менше 60% потрібної інформації, що

виконана згідно з вимогами до «стереотипного» рівня та деякі помилки

(завдання виконане з певними недоліками) – 9-6 балів;

– «**незадовільно**», відповідь не відповідає умовам до «задовільно» – 0 балів.

 *Максимальна кількість балів за екзамен* = 42 балів

Умовою допуску до екзамену є зарахування реферату, виконання модульної контрольної роботи не менше ніж на 5 балів та стартовий рейтинг (rC) не менше 60 % від RС, тобто 35 балів.

Рейтингова шкала з дисципліни складає: RD = RС + RЕ = 100 балів

Сума балів контрольних заходів складає: RС= 36+11+11 = 58 балів.

Екзаменаційна складова шкали дорівнює: RЕ = RD - RС = 100-58=42 балів

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

|  |  |
| --- | --- |
| *Кількість балів* | *Оцінка* |
| 100-95 | Відмінно |
| 94-85 | Дуже добре |
| 84-75 | Добре |
| 74-65 | Задовільно |
| 64-60 | Достатньо |
| Менше 60 | Незадовільно |
| Не виконані умови допуску | Не допущено |

**Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

*Зразок завдання до МКР*

|  |  |
| --- | --- |
| Навчальна дисципліна | Фізіологія рухової активності |
|  (назва) |
| 1 |  Питання з І блоку питань |
| 2 |  Питання з ІІ блоку питань |
| 3 |  Питання з ІІІ блоку питань |

*Перелік питань до модульної контрольної роботи(МКР)*

***Питання І з блоку питань***

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

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

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

4. Максимальне споживання кисню (МСК). Фактори, які визначають та лімітують МСК. Методи визначення.

5. Фізіологічне значення та основні підходи до визначення порогу анаеробного обміну.

6. Фізична працездатність при ЧСС 170 уд./хв.

***Питання з ІІ блоку питань***

1. Фізіологічні механізми формування рухової навички у спорті.

2. Стадії утворення та компоненти рухової навички.

3. Рухова навичка з позиції теорії функціональних систем П.К.Анохіна.

4. Компоненти рухових навичок.

5. Динамічний стереотип та екстраполяція в структурі рухових навичок.

6. Умови та механізм руйнування рухової навички.

***Питання з ІІІ блоку питань***

1. Загальне уявлення про тренованість. Комплексність оцінювання рівня тренованості.

2. Оцінювання натренованості за показниками нервово-м'язової системи.

3. Фізіологічні показники рівня тренованості за даними функцій дихальної системи.

4. Фізіологічні показники рівня тренованості за даними серцево-судинної системи та крові.

5. Реакція організму спортсмена та тренованого на стандартні фізичні навантаження.

6. Реакція організму спортсмена та тренованого на максимальні фізичні навантаження.

*Перелік питань, які виносяться на семестровий контроль:*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Питання І**.

1. Предмет вивчення і методи дослідження у фізіології рухової активності ".
2. Основні завдання науки " Фізіологія рухової активності ", зв'язок з іншими науками.
3. Історія розвитку науки " Фізіологія рухової активності ".
4. Значення вивчення дисципліни «Фізіологія рухової активності" для наукового обґрунтування реабілітаційних програм.
5. Фізіологічна основа класифікації спортивних вправ.
6. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі максимальної потужності.
7. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі субмаксимальної потужності.
8. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі великої потужності.
9. Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі помірної потужності.
10. Фізіологічні механізми виникнення передстартових реакцій, їхні види та способи регуляції.
11. Вплив розминки на функціональний стан організму спортсмена.
12. Фізіологічна характеристика змін у системах організму при розминці.
13. Фізіологічна характеристика змін у системах організму під час впрацьовування.
14. Причини виникнення та фізіологічна характеристика стану "мертвої точки"
15. Причини виникнення та фізіологічна характеристика стану "другого дихання".
16. Стійкі стани при циклічній роботі.
17. Основні теорії виникнення втоми, біологічне значення втоми.
18. Фази розвитку втоми. Значення втоми для зростання натренованості.
19. Фізіологічна характеристика механізмів розвитку втоми в різних системах організму.
20. Особливості втоми при виконанні роботи різного характеру та різної потужності

***Питання ІІ***

1. Основні закономірності процесу відновлення.
2. Фізіологічні механізми процесів відновлення,
3. Фази відновлення.
4. Основні показники відновлення в різних системах організму та їхнє значення у тренувальному процесі.
5. Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності.
6. Педагогічні засоби відновлення. Активний відпочинок.
7. Фізіологічні механізми дії психологічних засобів відновлення.
8. Фізіологічні механізми дії медико-біологічних засобів відновлення.
9. Фізична працездатність та методи її визначення. Особливості у спортсменів різних спеціалізацій.
10. Аеробні та анаеробні можливості організму. Основні показники та методи оцінювання.
11. Основні підходи до визначення максимальної потужності та ємності анаеробних систем енергозабезпечення м'язової роботи.
12. Максимальне споживання кисню (МСК). Фактори, які визначають та лімітують МСК. Методи визначення.
13. Фізіологічне значення та основні підходи до визначення порогу анаеробного обміну.
14. Фізична працездатність при ЧСС 170 уд./хв.
15. Фізіологічні механізми формування рухової навички у спорті.
16. Стадії утворення та компоненти рухової навички.
17. Рухова навичка з позиції теорії функціональних систем П.К.Анохіна.
18. Компоненти рухових навичок.
19. Динамічний стереотип та екстраполяція в структурі рухових навичок.
20. Умови та механізм руйнування рухової навички.

***Питання ІІІ***

1. Фізіологічні закономірності прояву та розвитку рухової якості сили.
2. Фізіологічна характеристика прояву та розвитку рухової якості витривалості.
3. Фізіологічні закономірності прояву та розвитку рухової якості швидкості.
4. Загальне уявлення про тренованість. Комплексність оцінювання рівня тренованості.
5. Оцінювання натренованості за показниками нервово-м'язової системи.
6. Фізіологічні показники рівня тренованості за даними функцій дихальної системи.
7. Фізіологічні показники рівня тренованості за даними серцево-судинної системи та крові.
8. Реакція організму спортсмена та тренованого на стандартні фізичні навантаження.
9. Реакція організму спортсмена та тренованого на максимальні фізичні навантаження.
10. Причини виникнення гіподинамії. Гіподинамія як соціальна проблема.
11. Роль фізичної культури в подоланні гіподинамії та профілактиці захворювань.
12. Фізіологічні основи оздоровчої та масових форм фізичної культури.
13. Роль фізичної культури в підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів довкілля.
14. Фізична культура та рівень функціональних резервів організму людини.
15. Загальні особливості функціонування організму дітей і підлітків.
16. Вікові особливості м'язової системи та розвиток рухових якостей дітей і підлітків.
17. Морфологічні та функціональні особливості жіночого організму. Особливості розвитку рухових якостей, аеробних та анаеробних можливостей жінок.
18. Особливості впливу фізичних навантажень на осіб старших вікових груп.
19. Фізіологічні механізми адаптації організму людини до умов середньогір'я та високогір'я.
20. Біоритми та ритмічні зміни функціональної активності організму. Десинхроноз, його фази.

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено -**доцент кафедри біобезпеки і здоров’я людини БОЧКОВА НАТАЛІЯ ЛЕОНІДІВНА

**Ухвалено** кафедрою ББЗЛ (протокол № 1\_ від 26.08.21 року)

**Погоджено** Методичною комісією факультету[[3]](#footnote-3) (протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_\_\_)

1. В полях Галузь знань/Спеціальність/Освітня програма:

Для дисциплін професійно-практичної підготовки зазначається інформація відповідно до навчального плану.

Для соціально-гуманітарних дисциплін вказується перелік галузей, спеціальностей, або «для всіх». [↑](#footnote-ref-1)
2. Для нормативних дисциплін зазначається згідно матриці відповідності програмних компетентностей та результатів навчання в освітній програмі. [↑](#footnote-ref-2)
3. Методичною радою університету – для загальноуніверситетських дисциплін. [↑](#footnote-ref-3)