

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ***

**підготовки здобувачів**

**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(назва програми)

**мова навчання українська**

Розробник: Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:


Дичко В. В. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Євтухова Т.А. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри природничо-математичних дисциплін та інформатики ДВНЗ «ДДПУ».


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології професор,

доктор біологічних наук \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ І.В Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.;

протокол № 9

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,5	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 105	Рік підготовки:	
	4-й	4-й
	Семестр	
	8-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 3,1 / 0,8 самостійної роботи здобувача – 2,7 / 5	Лекції	
	28 год.	8 год.
	Практичні	
	28 год.	6 год.
	Самостійна робота	
	49 год.	91 год.
Вид контролю: залік		

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія рухової активності» дати майбутнім фахівцям-педагогам розуміння основних закономірностей впливу фізичних навантажень різного характеру на організм людини, сприяти формуванню науково обґрунтованого підходу до розробки і застосування ефективних реабілітаційних засобів на основі глибоких знань вікових, статевих, індивідуальних особливостей, питань теорії адаптації до фізичних навантажень, фізіологічних закономірностей реакцій систем організму, закономірностей підвищення функціональних можливостей організму при заняттях фізичною культурою й спортом, фізіологічного обґрунтування структури і принципів спортивного тренування, уроку фізичної культури, побудови тренувальних циклів, впливу оздоровчої фізичної культури на організм дітей, жінок, осіб похилого віку.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання,  
методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової)  
«Фізіологія рухової активності»**

<b>Результати навчання з дисципліни</b>	<b>Методи навчання</b>	<b>Методи контролю</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти розраховувати коефіцієнт резерву (рівень здоров'я) за окремими показниками функцій систем киснезабезпечення організму;</li> <li>• бути здатним використовувати знання про насосну функцію скелетних м'язів в підборі фізичних вправ для оптимізації центрального і периферійного кровообігу;</li> <li>• бути здатним дозувати фізичні навантаження з врахуванням активності різних типів рухових одиниць для направленої розвитку окремих рухових здібностей людини; шляхів енергозабезпечення м'язових скорочень;</li> <li>• розуміти функціональні ефекти фізичного тренування;</li> <li>• вміти розраховувати розхід енергії при фізичних навантаженнях, попереджувати розвиток атрофії м'язів, виникнення контрактур, розвиток втоми при виконанні роботи різного характеру і потужності;</li> <li>• здійснювати контроль змін внаслідок тренувального процесу, визначати фактори ризику при виконанні фізичного навантаження, оцінювати рівень втоми за суб'єктивними відчуттями і об'єктивними показниками</li> </ul>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз конкретних генетичних задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання). Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування; Підсумковий контроль (залік)</p>

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Вступ до фізіології рухової активності. Предмет і методи дослідження	9	2	2	5	9		1	8
Тема 2. Фізіологічна класифікація фізичних вправ	9	2	2	5	9	1		8
Тема 3. Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності	9	2	2	5	12	1	1	10
Тема 4. Фізіологічна характеристика втоми. Фізична працездатність та її показники.	13	4	4	5	11	1		10
Тема 5. Фізіологічна характеристика процесів відновлення	13	4	4	5	12	1	1	10
Тема 6. Фізіологічні механізми формування рухових навичок	13	4	4	5	12	1	1	10
Тема 7. Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей	13	4	4	5	11	1		10
Тема 8. Натренованість. Показники натренованості	9	2	2	5	12	1	1	10
Тема 9. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури	9	2	2	5	11	1		10
Тема 10. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку	8	2	2	4	6		1	5
<b>Усього годин</b>	105	28	28	49	105	8	6	91

## Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Вступ до фізіології рухової активності. Предмет і методи дослідження.	2	
2	Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Фізіологічна сутність руху.	2	1
3	Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності.	2	1
4	Фізіологічна характеристика втоми. Фізична працездатність та її показники.	4	1
5	Фізіологічна характеристика процесів відновлення.	4	1
6	Фізіологічні механізми формування рухових навичок.	4	1
7	Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей.	4	1
8	Натренованість. Показники натренованості.	2	1
9	Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.	2	1
10	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку.	2	
<b>Усього годин</b>		<b>28</b>	<b>8</b>

### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Особливості методів дослідження. Залежність ЧСС від потужності роботи	2	1
2	Фізіологічний аналіз розминання. Визначення типологічних особливостей кардіогемодинаміки.	2	
3	Особливості фізіологічних реакцій при роботі максимальної та субмаксимальної потужності.	2	1
4	Дослідження фізіологічних реакцій на статичні навантаження.	4	
5	Дослідження втоми при циклічній роботі.	4	1

6	Фізіологічні механізми відновлення працездатності.	4	1
7	Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності.	4	
8	Фізична працездатність та методи тестування.	2	1
9	Аеробні та анаеробні можливості організму. Методи визначення.	2	
10	Натренованість та її фізіологічні показники.	2	1
	<b>Усього годин</b>	28	6

### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Предмет і методи дослідження фізіології рухової активності	5	8
2	Фізіологічна класифікація фізичних вправ	5	8
3	Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності	5	10
4	Фізіологічна характеристика втоми. Фізична працездатність та її показники.	5	10
5	Фізіологічна характеристика процесів відновлення	5	10
6	Фізіологічні механізми формування рухових навичок	5	10
7	Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей	5	10
8	Натренованість. Показники натренованості	5	10
9	Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури	5	10
10	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку	4	5
	<b>Усього годин</b>	49	91

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

### Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; вирішення дослідницьких задач; в тому числі перевірка вміння аналізувати й застосовувати одержані знання для вирішення практичних завдань; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) екзамен, який містить такі завдання: підготовка відповіді на три теоретичних запитання.

## 7. Рекомендована література

### Основна література:

1. Босенко А. І. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019. 68 с.

2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.

3. Єжова О. О. Фізіологічні основи фізичної культури. Суми СДП, 2019. – 78 с.

4. Клименко Ю.С. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізіологія рухової активності» для студентів спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія. Слов'янськ: Вид-во ДДПУ, 2019. 44 с.

5. Плахтій П. Кучерук О. Фізіологія людини. Нейрогуморальна регуляція функцій : [навч. посіб.]. Київ : Професіонал, 2020. 333 с. ISBN 966-370-037-8.



6. Фізіологія людини: Підручник для студ. мед. закладів фахової передвищої та вищої освіти. 4-те вид. Затверджено МОЗ / Філімонов В.І. К., 2021. 488 с., тв. пал.

### **Допоміжна література**

1. Безмилов Микола. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 3-12

2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту. К. : Олімпійська література, 2020. 658 с.

3. Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Херсон: Видавництво ХДУ, 2018. 144с.

4. 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.

5. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2019. 554 с.

6. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Л. Я.–Г. Шахлина, Б.Г. Коган, Т.А. Терещенко, В.П. Тищенко, С.М. Футорный // под общ. ред. Л. Я.–Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка. 2019. С.173-198.

7. Чижик В.В. Фізіологія спорту: Навчальний посібник для студентів. Луцьк: Твердиня, 2018. 245 с.

### **8. Інформаційні електронні ресурси.**

1. <http://www.booksmed.com/fiziologiya/1311^yoloaiya-5Poi1a-i-dvigatelnoi-aktivnosti-uilmor-kosti11.html>

2. <http://www.booksmed.com/fiziologiya/>

3. <http://www.booksmed.com/fiziologiya/>

4. <http://www.nbu.gov.ua/>

### **9. Посилання на дистанційний курс**

Вивчення навчальної дисципліни «Фізіологія рухової активності» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1205>

Дистанційний курс розраховано на десять тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, тестування, завдання до самостійної роботи.