

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

**підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(назва рівня вищої освіти)
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія
(шифр і назва спеціальності)
за освітньо-професійною програмою
«Фізична терапія, ерготерапія»
(назва програми)
мова навчання українська**

Розробники: Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Рецензенти:

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

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

Силабус розглянуто і схвалено 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 Дичко В.В. 

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

“27” червня 2022 р.;

протокол № 9

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Кількість кредитів	3,5 кредитів ECTS, 105 годин, з яких 48 год. становить контактна робота з викладачем (28 год. лекцій; 20 год. практичних занять), 102 год. – самостійна робота
Рік підготовки, семестр	IV-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 8-й семестр
Компонент освітньої програми	вибірковий компонент освітньо-професійної програми
Викладач	Клименко Юлія Сергіївна, <i>доцент</i> кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
Контактна інформація	klimenkoj.s@ukr.net
Консультації	Консультації проводиться кожний понеділок з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1205 або на електронну скриньку klimenkoj.s@ukr.net надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
Анотація навчальної дисципліни	Навчальна дисципліна «Фізіологія рухової активності» є вибірковою компонентою освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Навчальна дисципліна передбачає формування у здобувачів уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу й інтенсивності, про основи спортивного тренування, найбільш поширені засоби реабілітації, морфологічні і фізіологічні особливості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту, навчаться визначати їхню фізичну працездатність, стан систем енергозабезпечення, загальні адаптивні можливості, а також багато чого іншого, що є необхідною умовою оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення спортсменами максимально можливих спортивних результатів без збитку для власного здоров'я.
Опис навчальної дисципліни	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.

Результати навчання:

- вміти розраховувати коефіцієнт резерву (рівень здоров'я) за окремими показниками функцій систем киснезабезпечення організму;
- бути здатним використовувати знання про насосну функцію скелетних м'язів в підборі фізичних вправ для оптимізації центрального і периферійного кровообігу;
- бути здатним дозувати фізичні навантаження з врахуванням активності різних типів рухових одиниць для направлено розвитку окремих рухових здібностей людини; шляхів енергозабезпечення м'язових скорочень;
- розуміти функціональні ефекти фізичного тренування;
- вміти розраховувати розхід енергії при фізичних навантаженнях, попереджувати розвиток атрофії м'язів, виникнення контрактур, розвиток втоми при виконанні роботи різного характеру і потужності;

здійснювати контроль змін внаслідок тренувального процесу, визначати фактори ризику при виконанні фізичного навантаження, оцінювати рівень втоми за суб'єктивними відчуттями і об'єктивними показниками.

Ключові слова. фізіологія рухової активності, фізичні вправи, рух, функція м'язів, норми рухової активності, акліматизація, адаптивність, пристосованість, резистентність, втома, працездатність, стійкий стан, відновлення, формування рухових навичок, натренованість.

Матеріали та ресурси:


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 СДПІ, 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.

Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle <http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1205>

<p style="text-align: center;">Теми</p>	<p>Тема 1. Вступ до фізіології рухової активності. Предмет і методи дослідження.</p> <p>Тема 2. Фізіологічна класифікація фізичних вправ.</p> <p>Тема 3. Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності.</p> <p>Тема 4. Фізіологічна характеристика втоми. Фізична працездатність та її показники.</p> <p>Тема 5. Фізіологічна характеристика процесів відновлення.</p> <p>Тема 6. Фізіологічні механізми формування рухових навичок.</p> <p>Тема 7. Фізіологічна характеристика формування та прояву рухових якостей.</p> <p>Тема 8. Натренованість. Показники натренованості.</p> <p>Тема 9. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.</p> <p>Тема 10. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку</p>
<p style="text-align: center;">Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</p>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні, візуалізації, із застосуванням техніки зворотнього зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p style="text-align: center;">Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захист практичних робіт.</p>
<p style="text-align: center;">Оцінювання</p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1). Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 1 бал за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 10 балам;</p> <p>б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опитування або тестування оцінюється до 4 балів; • участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал; • виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до 4 балів. <p>Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 60</p>

	<p>балів.</p> <p>в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 3 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 30 бали.</p> <p>З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1205.</p> <p>Формою підсумкового контролю є екзамен.</p> <p>Якщо здобувач за результатами поточного контролю набрав 60 балів і вище, то він може:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ бути звільненим від складання екзамену й отримати 60-80 балів автоматично ❖ бути звільненим від екзамену й отримати 81-100 балів автоматично, (за умови відсутності пропусків з усіх навчальних дисциплін семестру без поважних причин + надання в деканат виконаних самостійних робіт з навчальної дисципліни) ❖ бути допущеним до складання екзамену (у разі бажання підвищити результат поточного контролю) <p>Екзамен складається з трьох теоретичних питань</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Порядок повторного проходження контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf). ❖ Політика щодо відвідування занять: відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для вивчення дисципліни. <p>Політика щодо академічної доброчесності: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unichек. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком: https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf.</p>
<p>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</p>	<p>Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Фізіологія рухової активності» полягає у можливості дізнатися, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу й інтенсивності, про основи</p>

	<p>спортивного тренування, найбільш поширені засоби реабілітації, морфологічні і фізіологічні особливості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту, навчитеся визначати їхню фізичну працездатність, стан систем енергозабезпечення, загальні адаптивні можливості, а також багато чого іншого, що є необхідною умовою оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення спортсменами максимально можливих спортивних результатів без збитку для власного здоров'я.</p>
--	--

Доцент кафедри ФТФВіБ _____  _____ Ю.С. Клименко