

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи


О.Б.Жильцов
“ ” 20 16 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Напрямок підготовки – 6.010203 Здоров'я людини

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02130554
Начальниця відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 3048

(підпис) (прізвище, повне ім'я)
“ ” 20 16 р.

2016–2017 навчальний рік

Робоча програма «Фізіологія рухової активності» для студентів галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напряму підготовки 6.010203 - Здоров'я людини, , 2016 рік, 26 с.


Розробники: Бісмак Олена Василівна, завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології, доцент.

Рижковський В.О., доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Протокол від “23” серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності


_____ (О.В. Бісмак)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи


_____ (О.С. Комоцька)

ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
1. Опис предмета навчальної дисципліни	6
2. Тематичний план навчальної дисципліни	7
3. Навчально-методична карта дисципліни	8
4. Програма	9
Змістовий модуль I. Загальні основи фізіології рухової активності	9
Змістовий модуль II. Фізіологічні особливості рухової активності	11
5. Плани практичних занять	13
6. Завдання для самостійної роботи	20
7. Система поточного та підсумкового контролю	21
8. Методи навчання	23
9. Методичне забезпечення курсу	23
10. Об'ємні вимог до курсу	24
11. Рекомендована література	25

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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.

Мета курсу – ознайомити студентів із впливом систематичних занять фізичною культурою і спортом на організм людини, з основними фізіологічними станами, що виникають у процесі цих занять, а також з комплексом сучасних методів, спрямованих на оцінку функціонального стану організму, його загальної та спеціальної працездатності.

Завдання курсу:

1. Ознайомити студентів з основними теоретичними положеннями фізіології рухової активності, особливостями реакції основних фізіологічних систем організму на фізичне навантаження різної потужності й тривалості.

2. Ознайомити студентів з сучасними методами оцінки функціонального стану спортсменів і фізкультурників.

3. Навчити студентів оцінювати функціональний стан організму спортсменів і фізкультурників, ефективність навчально-тренувального процесу або систематичних занять фізичними вправами, давати практичні рекомендації з оптимізації тренувального процесу.

Компетенції, які набувають студенти у процесі вивчення курсу:

- Здатність визначати механізми і закономірності адаптації організму до тренувальних та змагальних навантажень;
- Здатність визначати фізіологічне обґрунтування занять оздоровчими

фізичними вправами і спортом; основних принципів побудови тренувального процесу, критерії відбору на різних етапах підготовки спортсменів;

- Здатність визначати фізіологічні основи формування рухових навичок і розвитку рухових якостей;
- Здатність використовувати фізіологічні фактори, що визначають і лімітують фізичну працездатність;
- Здатність визначати функціональні резерви організму спортсменів; фізіологічну класифікацію і характеристику груп оздоровчих фізичних вправ і груп видів спорту;
- Здатність визначати вікові й статеві структурно-функціональні особливості осіб в зв'язку із заняттям оздоровчими фізичними вправами і спортом;
- Здатність використовувати фізіологічні критерії контролю й оцінки функціональної підготовки осіб, що займаються оздоровчою фізичною культурою і спортом.
- Здатність визначити за допомогою простих методів морфофункціональні і метаболічні показники стану та фізичну працездатність спортсменів;
- Здатність визначити за допомогою фізичних критеріїв ступінь розвитку рухових якостей та координаційних здібностей;
- Здатність коректувати тренувальний процес в залежності від впливу факторів оточуючого середовища.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс: II	Напрямок, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 6</p> <p>Змістовні модулі: 2</p> <p>Загальний обсяг дисципліни – 180 години</p> <p>Тижневих годин: 3/2 години</p>	<p>Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напрямок підготовки – 6.010203 Здоров'я людини</p> <p>Освітній рівень – перший бакалаврський</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: II</p> <p>Семестр: III-IV</p> <p>Аудиторних занять – 90 годин (I сем. – 54 год., II сем. – 36 год.)</p> <p>Лекції: 20 годин (I сем. – 10 год., II сем. – 10 год.)</p> <p>Практичні заняття: 70 годин (I сем. – 44 год., II сем. – 26 год.)</p> <p>Модульний контроль: 10 годин (I сем. – 6 год., II сем. – 4 год.)</p> <p>Самостійна робота: 50 годин (I сем. – 30 год., II сем. – 20 год.)</p> <p>Вид контролю: екзамен, 30 годин</p>

2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми	Кількість годин				
	Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Мод. контр.
Змістовий модуль 1					
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ					
1. Вступ до дисципліни «Фізіологія рухової активності». Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності	6	2	2	2	
2. Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму.	18	2	10	6	
3. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Фізична працездатність та методи її визначення	20	2	12	6	
4. Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика відновлювальних процесів	22	2	12	8	
5. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури	18	2	8	8	
Разом:	90	10	44	30	6
Змістовий модуль 2					
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ					
6. Фізіологічна класифікація фізичних вправ	10	2	4	4	
7. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок	12	2	6	4	
8. Фізіологічні основи розвитку тренуваності	10	2	4	4	
9. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень	12	2	6	4	
10. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень	12	2	6	4	
Разом:	90	10	26	20	4/30
Разом за навчальним планом:					
	180	20	70	50	10/36

3. Навчально-методична карта дисципліни «Фізіологія рухової активності»

Разом: 180 год., лекції – 20 год., практичні заняття – 70 год., самостійна робота – 50 год., модульний контроль – 10 год.

Тиждень	1	2	3	4	5-7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17-18	19	20-21	22	23-25	26-27
Модулі	Змістовий модуль I									Змістовий модуль II						
Назва модуля	Загальні основи фізіології рухової активності, 337 балів									Фізіологічні особливості рухової активності, 213 балів						
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
Теми лекцій	Вступ до дисципліни «Фізіол. рух. акт.»	Адаптація до фіз. навантаж. та резервні можливості організму	Функціональні зміни в організмі при фіз. навантаж. Фізична працездат. та методи її визнач.	Фізіологічні основи втоми та відновлювальних процесів	Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури	Фізіологічна класифікація фізичних вправ.	Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок	Фізіологічні основи розвитку тренуваності	Фізіологічні особливості дітей дошк. та шк. віку та їх адапт. до фізичних навантаж.	Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку						
Теми практичних занять	Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності	Адаптація до фізичних навантаж Резервні можливості організму	Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях	Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають у спортивній діяльності Особливості втоми при різних видах фізичного навантаження	Перевтомлення та хронічне перенапруження у спортсменів Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури	Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Термінологія	Фізіологічні основи формування фізичних якостей Фізіологічні основи формування рухових навичок	Фізіологічні основи розвитку тренуваності	Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного та шкільного віку до фізичних навантажень	Фізіологічні особливості дітей середнього та старшого шкільного віку	Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень					
Практичні	1	2-4	5-6	7-9	10-12	13-15	16-17	18	19-22	23-24	25-26	27	28-29	30-31	32-33	34-35
Кількість балів	11	33	22	33	33	33	22	11	44	22	22	11	22	22	22	22
Сам. роб.	15 балів									15 балів						
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота №1,2,3 (75 балів)									Модульна контрольна робота №4-5 (50 балів)						
Підсум. контроль	Екзамен, 40 балів															

4. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Лекція 1.

Вступ до дисципліни «Фізіологія рухової активності».

Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності (2 год.)

План

1. Основні поняття спортивної фізіології.
2. Мета, завдання та принципи спортивної фізіології.

Лекція 2.

Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму (2 год.)

План

1. Поняття адаптації.
2. Види адаптації.
3. Загальний адаптаційний синдром.

Лекція 3.

Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях (2 год.)

План

1. Функціональні зміни в серцево-судинній системі при фізичних навантаженнях.
2. Функціональні зміни в дихальній системі при фізичних навантаженнях.
3. Функціональні зміни в ЦНС при фізичних навантаженнях.
4. Функціональні зміни в опорно-руховому апараті фізичних навантаженнях.

Лекція 4.

**Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика
відновлювальних процесів (2 год.).**

План

1. Фізіологічні механізми розвитку втоми.

2. Фактори втоми.
3. Особливості втоми при різних видах фізичного навантаження.
4. Фізіологічні механізми відновлювальних процесів.

Лекція 5.

Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури (2год.)

План

1. Роль фізичної культури у збереженні здоров'я.
2. Гіпокінезія, гіподинамія та їх вплив на організм людини.
3. Основні форми оздоровчої фізичної культури та їх вплив на функціональний стан організму.

Практичне заняття 1.

Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності (2год.)

Практичне заняття 2-4.

Характеристика видів адаптації, загальний адаптаційний синдром (6год.)

Практичне заняття 5-6.

Резервні можливості організму людини (4год.)

Практичне заняття 7-9.

Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях постійної потужності (6 год.).

Практичне заняття 10-12.

Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях перемінної потужності (6 год.).

Практичне заняття 13-15.

Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають у спортивній діяльності (6 год.).

Практичне заняття 16-17.

Особливості втоми при різних видах фізичного навантаження (4 год.).

Практичне заняття 18.

Перевтомлення та хронічне перенапруження у спортсменів (2 год.).

Практичне заняття 19-22.

Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури (8 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Лекція 6.

Фізіологічна класифікація фізичних вправ (2 год.).

План

1. Критерії класифікації фізичних вправ.
2. Фізіологічна характеристика стандартних циклічних та ациклічних вправ.
3. Фізіологічна характеристика нестандартних рухів.

Лекція 7.

Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок (2 год.).

План

1. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості.
2. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку рухових навичок.

Лекція 8.

Фізіологічні основи розвитку тренуваності (2 год.).

План

1. Фізіологічна характеристика тренування.
2. Тестування функціональної підготовленості спортсменів у спокої.
3. Тестування функціональної підготовленості спортсменів у спокої при стандартних навантаженнях.
4. Перетренування та перенапруженість.

Лекція 9.

Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень (2 год.).

План

1. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.
2. Фізіологічні особливості організму дітей шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.

Лекція 10.

Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень (2 год.).

План

1. Фізіологічні особливості організму людей зрілого віку та їх адаптація до фізичних навантажень.
2. Фізіологічні особливості організму людей похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень.

Практичне заняття 23-24.

Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Термінологія (4 год.).

Практичне заняття 25-26.

Фізіологічні основи формування фізичних якостей (4 год.).

Практичне заняття 27.

Фізіологічні основи формування рухових навичок (2 год.).

Практичне заняття 28-29.

Фізіологічні основи розвитку тренуваності. Фізична працездатність та методичні підходи до її визначення (4 год.).

Практичне заняття 30-31.

Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного та шкільного віку до фізичних навантажень (4 год.).

Практичне заняття 32-33.

Фізіологічні особливості дітей середнього та старшого шкільного віку

та їх адаптація до фізичних навантажень (4 год.).

Практичне заняття 34-35.

Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень (4 год.).

5. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ

Практичне заняття 1.

Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності (2год.)

План

1. Мета фізіології рухової активності.
2. Завдання фізіології рухової активності.
3. Принципи фізіології рухової активності.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999.

Практичне заняття 2-4.

Характеристика видів адаптації, загальний адаптаційний синдром (6год.)

План

1. Характеристика видів адаптації.
2. Загальний адаптаційний синдром.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.

3. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999.

Практичне заняття 5-6.

Резервні можливості організму людини (4год.)

План

1. Поняття функціонального резерву організму.
2. Характеристика резервних можливостей організму людини.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999.

Практичне заняття 7-9.

Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях постійної потужності (6 год.).

План.

1. Функціональні зміни в серцево-судинній та дихальній системі.
2. Функціональні зміни в ЦНС.
3. Функціональні зміни в опорно-руховому апараті.

Рекомендована література

4. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
6. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999.

Практичне заняття 10-12.

Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях перемінної потужності (6 год.).

План

1. Функціональні зміни в ЦНС.
2. Функціональні зміни в сенсорних системах.
3. Функціональні зміни в серцево-судинній та дихальній системі.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999.

Практичне заняття 13-15.

Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають у спортивній діяльності (4 год.).

План

1. Фізіологічна характеристика передстартового стану.
2. Фізіологічна характеристика розминки.
3. Фізіологічна характеристика впрацювання.
4. Фізіологічна характеристика стійкого стану.
5. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та другого дихання.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999.

Практичне заняття 16-17.

Особливості втоми при різних видах фізичного навантаження (4 год.).

План

1. Особливості втоми при фізичних вправах циклічного характеру.
2. Особливості втоми при фізичних вправах ациклічного характеру.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Физиология человека: Учебник / Под. ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Практичне заняття 18.

Перевтомлення та хронічне перенапруження у спортсменів (2 год.).

План

1. Перевтома.
2. Хронічне перенапруження.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Физиология человека: Учебник / Под. ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Практичне заняття 19-22.

Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури (8 год.).

План

1. Гіпокінезія, гіподинамія та їх вплив на організм людини.
3. Основні форми оздоровчої фізичної культури та їх вплив на функціональний стан організму.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.

2. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Физиология человека: Учебник / Под. ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Змістовий модуль II.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Практичне заняття 23-24.

Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Термінологія (2 год.).

План

1. Класифікація фізичних вправ.
2. Основні фізіологічні терміни.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999.

Практичне заняття 25-26.

Фізіологічні основи формування фізичних якостей (4 год.).

План

1. Фізіологічні основи формування сили.
2. Фізіологічні основи формування витривалості.
3. Фізіологічні основи формування швидкості.
4. Фізіологічні основи формування спритності та гнучкості.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна

регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Практичне заняття 27.

Фізіологічні основи формування рухових навичок (2 год.).

План

1. Стадії формування рухових навичок.
2. Фізіологічні основи формування рухових навичок.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Практичне заняття 28-29.

Фізіологічні основи розвитку тренуваності (4 год.).

План

1. Фізіологічні основи розвитку тренуваності.
2. Фізіологічні механізми розвитку тренуваності.
3. Поняття фізичної працездатності.
4. Фізична аеробна працездатність.
5. Фізична анаеробна працездатність.
6. Фізична працездатність із змішаним типом енергозабезпечення.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Практичне заняття 30-31.

Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного та шкільного віку до фізичних навантажень (4 год.).

План

1. Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного віку до фізичних навантажень.
2. Фізіологічні особливості адаптації дітей шкільного віку до фізичних навантажень

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Практичне заняття 32-33.

Фізіологічні особливості дітей середнього та старшого шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень (4 год.).

План

1. Фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.
2. Фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

Практичне заняття 34-35.

Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку

та їх адаптація до фізичних навантажень (4 год.).

План

1. Фізіологічні особливості організму людей зрілого віку та їх адаптація до фізичних навантажень.
2. Фізіологічні особливості організму людей похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень.

Рекомендована література

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ / Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини. – Кам'янець-Подільський, 1997. – 216 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю, успішність (бали) виконання самостійної роботи студентами, подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль І. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ		
1. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Фізична працездатність та методи її визначення (8 год.)	Поточний, практичне заняття	5
2. Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях (8 год.)	Поточний, практичне заняття	5
3 Фізіологічні основи втоми та відновлювальних процесів (8 год.)	Поточний, практичне заняття	5

Змістовий модуль II.		
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ		
4. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Фізична працездатність та методи її визначення (8 год.)	Поточний, практичне заняття	5
5. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок (10 год.)	Поточний, практичне заняття	5
6. Фізіологічні особливості дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень (8 год.)	Поточний, практичне заняття	5
Разом: 50 годин	Разом: 30 балів	

7. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення з дисципліни «Фізіологія рухової активності» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 7.1, табл. 7.2.

Таблиця 7.1

Таблиця розрахунку кількості балів

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	10	10
2.	Відвідування практичних занять	1	35	35
3.	Робота на практичному занятті	10	21	210
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (дом. завд.)	5	6	30
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75

максимальна кількість балів - 360				

Розрахунок: $360:60=6,0$

екзамен – 40 балів

У процесі оцінювання навчальних досягнень застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингова	Значення
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студентів на лекційних, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну

роботу.

Модульний контроль знань бакалаврів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- Лекції,
- семінарські заняття,
- індивідуальні консультації,
- самостійна робота з літературою,
- складання контрольних нормативів,
- виконання контрольних робіт, рефератів.

9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю.

10. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ

1. Класифікація фізичних вправ.
2. Поза тіла і м'язова діяльність.
3. Енергозабезпечення м'язового скорочення.
4. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях постійної потужності.
5. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях перемінної потужності.
6. Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають у спортивній діяльності.
7. Аеробні умови м'язової діяльності.
8. Анаеробні умови м'язової діяльності.
9. Поняття кисневого запиту.
10. Поняття споживання кисню.
11. Поняття кисневого боргу.
12. Зміна функціонального стану організму при розминці.
13. Впрацьовування.
14. Стійкий стан.
15. Стомлення. Фізіологічні механізми розвитку втоми.
16. Фактори втоми.
17. Особливості втоми при різних видах фізичного навантаження.
18. Фізіологічні механізми відновлювальних процесів.
19. Процеси відновлення.
20. Фізіологічні показники тренуваності.
21. Основні способи визначення загальної фізичної працездатності організму.
22. Перетренованість, перевтома.
23. Перенапруження. Основні стадії розвитку перенапруження.
24. Гостре перенапруження, хронічне перенапруження.
25. Значення фізичних вправ у сучасних умовах.
26. Вплив на функції організму недостатньої рухової активності.
27. Вплив на функції організму підвищеної рухової активності.
28. Роль фізичних вправ у підвищенні стійкості організму до дії несприятливих факторів.
29. Фізіологічна характеристика ранкової гігієнічної гімнастики.
30. Фізична працездатність та методичні підходи до її визначення.
31. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок.
32. Фізіологічні основи формування фізичних якостей
33. Фізіологічні основи формування рухових навичок
34. Фізіологічні основи розвитку тренуваності
35. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.
36. Фізіологічні особливості дітей шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.
37. Фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку та їх

адаптація до фізичних навантажень.

38. Фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.

39. Фізіологічні особливості організму людей зрілого віку та їх адаптація до фізичних навантажень.

40. Фізіологічні особливості організму людей похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень.

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА:

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2014. – 208 с.

2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література 2014. – 656 с.

3. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків : ХНАДУ, 2014. – 343 с.

4. Физиология человека: Учебник / Под. ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.

5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

ДОДАТКОВА:

1. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.

2. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.

3. Альтер Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 420 с.

4. Волков Н.И., Нессен Э.Н., Осипенко А.А., Корсуп С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – К.: Олимпийская литература, 2000.

5. Вартамян И.А. Физиология сенсорных систем. – СПб.: Лань, 1999. – 244 с.

Робоча програма навчальної дисципліни
«ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Розробники: Бісмак Олена Василівна, завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології, доцент.

Рижковський В.О., доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Фізіологія рухової активності. Робоча програма навчальної дисципліни / Розробники: Бісмак О.В., Рижковський В.О. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. – 26 с.