

ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„07”

09

2020 р.

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

Фізіологія рухової активності

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма **Фізична культура і спорт**

(назва освітньої програми)

освітнього рівня **бакалавр**

(назва освітнього рівня)

галузь знань **01 «Освіта/Педагогіка»**

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) **017 «Фізична культура і спорт»**

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 180/6

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2020 рік

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Кравчук Людмила Степанівна кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Профайл викладача	https://www.hist.km.ua/index.php/component/content/article/292
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: 0978716232 Електронна пошта:kravchuk_1st@ukr.net Вайбер: 0978716232 Кабінет: 37
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.uu.edu.ua/ за адресою:	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=9456

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 6	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 180		5-й	5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8	Освітній ступінь: бакалавр	30 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	8 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
120 год.	164 год.		
Вид семестрового контролю: залік			

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Фізіологія людини,
Спортивна морфологія,
Анатомія людини

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Основи туризму та орієнтування
Теорія і методика викладання рухливих ігор
Гімнастика і методика її викладання

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Викладання навчальної дисципліни «Фізіологія рухової активності» є послідовне формування теоретичних знань про діяльність м'язового апарату, отримання знань про фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень, фізіологію втоми, відновлення та витривалості спортсменів, фізіологічний контроль в спорті, допінговий контроль в спорті, отримання практичних навичок та вмінь для планування і проведення занять фізичними вправами з урахуванням фізіологічних механізмів діяльності організму людини.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

- надати знання про фізіологію м'язів та м'язового скорочення;
- висвітлити основні етапи механізму м'язового скорочення;
- вивчити механізми розвитку втоми при фізичному навантаженні;
- засвоїти перебіг відновних процесів після фізичного навантаження;
- дослідити розвиток адаптації в організмі при фізичному навантаженні;
- набути практичні навички в визначенні ступеню розвитку втоми, адаптації та натренованості організму при фізичних навантаженнях.

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ (ФАХОВИХ) ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

PH 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

PH 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

PH 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
л		сем	пр	лаб	інд	л			сем	пр	лаб	інд			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змістовий модуль 1. Фізіологія м'язів															
Тема 1. Фізіологія м'язів.	10	2	-	2	-	-	6	10	2	-	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Фізіологія м'язового скорочення.	10	2	-	2	-	-	6	10	-	-	2	-	-	8	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Фізіологічна характеристика рухових одиниць м'язів.	10	2	-	2	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Регуляція напруження м'язів.	12	2	-	2	-	-	8	12	-	-	-	-	-	12	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: складання плану проведення практичного заняття
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	44	8	-	8	-	-	28	44	2	-	2	-	-	40	
Змістовий модуль 2. Фізіологія рухів															
Тема 5. Фізіологія м'язової діяльності.	10	2	-	2	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 6. Фізіологічні	10	2	-	2	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	АР: письмове тестування

Разом за змістовим модулем 4	44	8	-	8	-	-	28	44	2	-	2	-	-	40	
Усього годин	170	30	-	30	-	-	110	170	8	-	8	-	-	154	
ІНДЗ	10	-	-	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-	10	ІНДЗ: реферат
Усього годин	180	30	-	30	-	-	120	180	8	-	8	-	-	164	

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ СЕМЕСТРУ

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
І. обов'язкові									
1.1. Робота на семінарському і практичному занятті	3	4	12	4	12	3	9	4	12
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	1	4	4	4	4	3	3	4	4
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Разом			21		21		17		21
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 80									
ІІ. Вибіркові									
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 20 балів)									
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу							10		
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики							10		
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки							10		
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу							20		
2.5. Участь у науковій студентській конференції							15		
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе							10		
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)							20		
Разом							20		
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 20									
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100									

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.

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських, практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Вовканич Л. С., Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять. Львів : ЛДУФК, 2014. 192 с.
2. Філімонов Ф.І. Фізіологія людини. К.: Медицина, 2011. 488 с.

Допоміжна:

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Олімпійська література, 2010. 246 с.
2. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : Навчальний посібник. Київ : Видво Європейського ун-ту, 2010. 310 с.
3. Назар П. С., Шевченко О. О., Гусєв Т. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2013. 327 с.
4. Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. 37 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. Київ : Кондор, 2011. 163 с.
6. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ. Львів, ЛП, 2010. 180 с.

Інформаційні ресурси

1. Фізіологія дихання. <https://www.youtube.com/watch?v=fUDc0nEh4Co>.
2. Фізіологія дихання. <https://www.youtube.com/watch?v=8jyfstrrkAM>.
3. Фізіологія ЦНС. <https://www.youtube.com/watch?v=wFdJPYft5vQ>.
4. Фізіологія рухової активності різних груп населення : тексти лекцій. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/27355/1/Фізіологія%20рухової%20активності%20РГН%20Лекція%201%20%2020-21.pdf>

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізіологія м'язів.	6
2	Фізіологія м'язового скорочення.	6
3	Фізіологічна характеристика рухових одиниць м'язів.	6
4	Регуляція напруження м'язів.	8
Модульний контроль		2
5	Фізіологія м'язової діяльності.	6
6	Фізіологічні основи формування та розвитку рухових навичок.	6
7	Фізіологічна характеристика статичних та динамічних вправ.	6
8	Фізіологічна характеристика циклічних, ациклічних та	8

	ситуаційних вправ.	
Модульний контроль		2
9	Фізіологічна характеристика передстартового стану.	8
10	Фізіологічна характеристика стану впрацьовування та стійкого стану.	8
11	Фізіологічна характеристика втоми при м'язовій діяльності.	8
Модульний контроль		2
12	Фізіологічна характеристика відновлення.	6
13	Адаптація організму людини до фізичних навантажень.	6
14	Адаптація кардіореспіраторної системи до фізичних навантажень.	6
15	Фізіологічні механізми витривалості спортсменів.	8
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		120

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Фізіологія м'язів			
Тема 1. Фізіологія м'язів. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	I
Тема 2. Фізіологія м'язового скорочення. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	II
Тема 3. Фізіологічна характеристика рухових одиниць м'язів. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	III
Тема 4. Регуляція напруження м'язів. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	IV
<i>Всього: 28 год.</i>	<i>Всього: 9 балів</i>		
Змістовий модуль 2. Фізіологія рухів			
Тема 5. Фізіологія м'язової діяльності. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	V
Тема 6. Фізіологічні основи формування та розвитку рухових навичок. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VI

Тема 7. Фізіологічна характеристика статичних та динамічних вправ. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VII
Тема 8. Фізіологічна характеристика циклічних, ациклічних та ситуаційних вправ. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
<i>Всього: 28 год.</i>	<i>Всього: 9 балів</i>		
Змістовий модуль 3. Фізіологія фізичного тренування			
Тема 9. Фізіологічна характеристика передстартового стану. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IX
Тема 10. Фізіологічна характеристика стану впрацьовування та стійкого стану. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	X
Тема 11. Фізіологічна характеристика втоми при м'язовій діяльності. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XI
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XI
<i>Всього: 26 год.</i>	<i>Всього: 8 балів</i>		
Змістовий модуль 4. Фізіологічні механізми відновлення, адаптації та витривалості спортсменів			
Тема 12. Фізіологічна характеристика відновлення. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XII
Тема 13. Адаптація організму людини до фізичних навантажень. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XIII
Тема 14. Адаптація кардіореспіраторної системи до фізичних навантажень. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XIV
Тема 15. Фізіологічні механізми витривалості спортсменів. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XV
<i>Всього: 28 год.</i>	<i>Всього: 9 балів</i>		

Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	20	XV
Разом: 120 год.	Разом: 55 балів		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	<p><i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i></p> <p><i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i></p> <p><i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i></p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i></p> <p><i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i></p> <p><i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i></p> <p><i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</i></p> <p><i>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i></p> <p><i>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</i></p>
----------------------------------	---

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100- бальною системою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
	залік	

90 – 100	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка перескладання дисципліни</i>
--	--

Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

завідувач

науково-методичного відділу



Н. О. Островська

«07» вересня 2020 р.