

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ
(код ОК 12)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	загальна підготовка
Статус навчальної дисципліни:	обов'язкова
Форма здобуття освіти:	очна (денна)
Мова навчання:	українська

Київ – 2024

2

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін загальної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

3

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 90 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 60 год. кількість годин самостійної роботи – 30 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу загальних дисциплін, обов'язкова
		Рік підготовки:
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	3-й
		Півріччя
		I
		4-й
		Півріччя
		II
	освітній ступінь – бакалавр	Лекції, год.
		20
		Семінарські заняття, год.
		16
		Практичні заняття, год.
		16
		Самостійна робота, год.
		30
		Рубіжний контроль, год.
		4
		Підсумковий контроль, год.: Екзамен – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Спортивна фізіологія” є підготовка офіцера, який володіє теоретичними знаннями з питань теорії адаптації до фізичних навантажень, фізіологічних закономірностей реакцій систем організму та підвищення функціональних можливостей організму при заняттях фізичною культурою й спортом, вміє фізіологічно обґрунтувати структуру та принципи спортивного тренування, скласти тренувальні цикли й заняття оздоровчої фізичної культури із врахуванням індивідуальних особливостей людини, що є необхідним для якісної підготовки начальника фізичної підготовки і спорту військової частини.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять за обраним видом спорту, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту;

визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

1										
Тема 5. Вікові та статеві фізіологічні особливості в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування	8	8	-	2	2	-	2	-	2	
Всього за II півріччя	46	30	16	10	8	-	8	-	4	-
Всього за 3 курс	46	30	16	10	8	-	8	-	4	-
4 курс										
I півріччя										
Тема 6. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури, його роль у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів середовища	4	4	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 7. Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ. Фізіологічні механізми оптимізації тренувального процесу	10	6	4	2	2	-	2	-	-	-
Тема 8. Обсяг тренувальних навантажень та засоби, що сприяють підвищенню працездатності спортсменів	6	6	-	2	2	-	2	-	-	-
Тема 9. Харчування у спорті	8	4	4	2	-	-	2	-	-	-
Тема 10. Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості. Спортивний відбір	12	6	6	2	2	-	2	-	-	-
Екзамен	4	4	-	-	-	-	-	-	-	4
Всього за I півріччя	44	30	14	10	8	-	8	-	-	4
Всього за 4 курс	44	30	14	10	8	-	8	-	4	4
Всього за навчальну дисципліну	90	60	30	20	16	-	16	-	4	4

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

денна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять						Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
3 курс											
II півріччя											
Тема 1. Фізіологічні основи фізичної працездатності та адаптації організму до фізичних навантажень	8	4	4	2	2	-	-	-	-	-	
Тема 2. Фізіологічна характеристика станів організму під час фізичної активності та способи їх регуляції	10	6	4	2	-	-	2	-	2	-	
Тема 3. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та основи спортивного тренування	10	6	4	2	2	-	2	-	-	-	
Тема 4. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей	10	6	4	2	2	-	2	-	-	-	

26	Л	4	2	2	Тема 10. Заняття 1. Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для зміцнення здоров'я. 1. Види фізичних вправ оздоровчого характеру. 2. Фізіологічна характеристика стандартних фізичних навантажень для зміцнення здоров'я. 3. Фізіологічна характеристика граничних фізичних навантажень для зміцнення здоров'я. 4. Основні критерії вибору фізичних вправ для зміцнення здоров'я. <u>Самостійна робота:</u> Основи фізіологічного підходу до спортивного відбору	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-19, 21, 22]
27	С	4	2	2	Тема 10. Заняття 2. Основи фізіологічного підходу до спортивного відбору 1. Поняття про спортивний відбір. 2. Фізіологічні підходи до спортивного відбору. 3. Значення фізіолого-генетичних особливостей людини у спортивному відборі. 4. Рівні та етапи спортивного відбору. 5. Значення спортивного відбору для визначення спеціалізації та стилю змагальної діяльності. <u>Самостійна робота:</u> Фізіологічні основи вибору фізичних вправ	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 5-19, 21, 22]
28	ПЗ	4	2	2	Тема 10. Заняття 3. Фізіологічні основи вибору фізичних вправ 1. Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості. 2. Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня сили та витривалості. 3. Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня швидкості. 4. Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня швидкості. <u>Самостійна робота:</u> Фізіологічні основи підвищення рівня фізичної підготовленості та оптимізації спортивної діяльності	Мультимедійний проектор, комп'ютер, муляжі	[1-22]
29	Е	4	4	-	Підсумковий контроль. Відповіді на питання білетів підсумкового контролю з навчальної дисципліни "Спортивна фізіологія".	Білет	
Всього за навчальну дисципліну		90	60	30	Л – 20 год., С – 16 год., ПЗ – 16 год., РК – 4 год., Е – 4 год.		

						сприяє підвищенню працездатності спортсменів.				
22	С	2	2	-		Тема 8. Заняття 2. Фізіологічні механізми та психофізіологічні фактори, що сприяють підвищенню рівня працездатності. 1. Фізіологічні механізми, що сприяють підвищенню рівня працездатності. 2. Психофізіологічні фактори, що сприяють підвищенню рівня працездатності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 5-19, 21-22]		
23	ПЗ	2	2	-		Тема 8. Заняття 3. Фізіологічні резерви фізичної працездатності. 1. Поняття про резерви фізичної працездатності. 2. Види фізіологічних резервів організму людини. 3. Характеристика резервів фізичної працездатності. 4. Механізми регуляції резервів фізичної працездатності. 5. Вплив на рівень працездатності деяких фармакологічних засобів.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, муляжі	[1-22]		
		8	4	4		Тема 9. Харчування у спорті				
24	Л	4	2	2		Тема 9. Заняття 1. Фізіологічні основи раціонального харчування. 1. Поняття про раціональне харчування у спорті. 2. Принципи раціонального харчування у спорті. 3. Фізіологічна роль основних поживних речовин. 4. Потреба спортсменів у мінералах, воді та вітамінах. 5. Харчова ергогеніка у спортивній діяльності. Поняття про харчову ергогеніку. 6. Види та характеристика основних ергогенічних поживних речовин. 7. Фізіологічна цінність харчових нутрієнтів. 8. Особливості критеріїв оптимальної маси тіла для занять спортом. <u>Самостійна робота:</u> Особливості складання харчових раціонів для спортсменів з різної спеціалізації	Мультимедійний проектор, комп'ютер Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 7-12, 14, 16-19, 21, 22]		
25	ПЗ	4	2	2		Тема 9. Заняття 2. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів з різної спеціалізації. 1. Правила складання харчових раціонів для спортсменів силових видів спорту. 2. Правила складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість. 3. Правила складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на швидкість. 4. Правила складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на гнучкість. <u>Самостійна робота:</u> Харчування у спорті	Мультимедійний проектор, комп'ютер Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-14, 16-22]		
		12	6	6		Тема 10. Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості. Спортивний відбір				

						середовища 1. Механізми резистентності організму до впливу підвищеного або зниженого атмосферного тиску: 2. Механізми резистентності організму до дії прискорення: 3. Механізми резистентності організму до дії низьких або високих температур зовнішнього середовища на організм людини.	комп'ютер	
18	Л	4	10	6	4	Тема 7. Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ. Фізіологічні механізми оптимізації тренувального процесу Тема 7. Заняття 1. Фізіологічна класифікація та характеристика фізичних вправ. 1. Поняття про фізичні вправи. 2. Класифікація фізичних вправ. 3. Характеристика фізичних вправ за структурою та спортивним якість. 4. Характеристика фізичних вправ за режимом активності, інтенсивністю та характеру реагування на зовнішні умови. <u>Самостійна робота:</u> Фізіологічні основи підвищення рівня фізичної підготовленості.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-19, 21, 22]
19	С	4	4	2	2	Тема 7. Заняття 2. Фізіологічні принципи оптимізації тренувального процесу 1. Принципи систематичності та безперервності тренувань. 2. Принципи багаторазового повторювання та поступового збільшення інтенсивності. 3. Принципи інтервального режиму тренування. 4. Принципи різнобічності та специфічності фізичних вправ. <u>Самостійна робота:</u> Основні підходи до оцінки рівня фізичної підготовленості спортсмена	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 5-19, 21, 22]
20	ПЗ	2	2	2	-	Тема 7. Заняття 3. Основні підходи до оцінки рівня фізичної підготовленості спортсмена 1. Кількісні методи оцінки. 2. Якісні методи оцінки. 3. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості. 4. Аналіз отриманих результатів та рекомендації щодо методів підвищення рівня фізичної підготовленості.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, муляжі	[1-6, 21, 22]
			6	6	-	Тема 8. Обсяг тренувальних навантажень та засоби, що сприяють підвищенню працездатності спортсменів		
21	Л	2	2	2	-	Тема 8. Заняття 1. Обсяг тренувальних навантажень, що сприяють підвищенню працездатності спортсменів 1. Поняття про тренувальні навантаження. 2. Види тренувальних навантажень. 3. Режими тренувальних навантажень. 4. Принципи та методи визначення оптимального обсягу тренувальних навантажень, що	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-19, 21-22]

14	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 3. Вікові та статеві фізіологічні особливості в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування 1. Фізіологічні особливості організму дітей в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування. 2. Фізіологічні особливості організму підлітків та юнаків в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування. 3. Морфо-функціональні особливості організму осіб зрілого і похилого віку та їх урахування під час організації рухової діяльності. 4. Морфо-функціональні особливості організму жінок та їх урахування під час організації рухової діяльності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, муляжі	[1-14, 16-21]
15	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль з матеріалу тем 3-5.		
		44	30	14	І півріччя 4 курсу		
		4	4	-	Тема 6. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури, його роль у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів середовища		
16	Л	2	2	-	Тема 6. Заняття 1. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури на організм людини. Фізіологічні механізми резистентності організму до дії несприятливих факторів середовища. 1. Поняття про стан здоров'я. 2. Фактори, що впливають на стан здоров'я. 3. Поняття про засоби фізичної культури. 4. Особливості оздоровчого ефекту засобів фізичної культури. 5. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури на організм людини. 6. Поняття про резистентність організму. 7. Види резистентності організму до дії несприятливих факторів середовища. 8. Основні механізми підтримання резистентності організму за умов дії несприятливих факторів середовища. 9. Фактори підвищення резистентності організму до дії несприятливих факторів середовища. 10. Фізіологічні механізми резистентності організму до дії несприятливих факторів середовища.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-12, 14-22]
17	С	2	2	-	Тема 6. Заняття 2. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури, його роль у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів середовища.	Мультимедійний проектор,	[1, 2, 5-14, 16-19, 21, 22]

10	С	4	2	2	Тема 4. Заняття 2. Фізіологічні основи керування процесом розвитку фізичних якостей 1. Фізіологічні механізми формування фізичних якостей в організмі. 2. Регуляторні процеси, які контролюють розвиток фізичних якостей. 3. Індивідуально-типологічні особливості біоритмів та їх вплив на розвиток фізичних якостей. 4. Вплив вікових періодів на розвиток фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Фізіологічні особливості розвитку сили, витривалості, швидкості та спритності	Мультимедійний проектор, комп'ютер, матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 5-14, 16-22]
11	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 3. Фізіологічні особливості розвитку сили, витривалості, швидкості та спритності 1. Особливості розвитку сили, витривалості, швидкості та спритності 2. Фактори, що впливають на розвиток досліджуваних якостей. 3. Особливості розвитку досліджуваних якостей. 4. Фактори, що впливають на розвиток досліджуваних якостей.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, муляжі	[1-14, 16-22]
		8	8	-	Тема 5. Вікові та статеві фізіологічні особливості в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування		
12	Л	2	2	-	Тема 5. Заняття 1. Вікові та статеві фізіологічні особливості в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування 1. Фізіологічні особливості організму дітей в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування. 2. Фізіологічні особливості організму підлітків та юнаків в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування: 3. Морфо-функціональні особливості організму осіб зрілого і похилого віку та їх урахування під час організації рухової діяльності: 4. Морфо-функціональні особливості організму жінок та їх урахування під час організації рухової діяльності:	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-12, 14, 16-22]
13	С	2	2	-	Тема 5. Заняття 2. Вікові та статеві фізіологічні особливості в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування 1. Фізіологічні особливості організму дітей в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування. 2. Фізіологічні особливості організму підлітків та юнаків в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування: 3. Морфо-функціональні особливості організму осіб зрілого і похилого віку та їх урахування під час організації рухової діяльності: 4. Морфо-функціональні особливості організму жінок та їх урахування під час організації рухової діяльності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 5-14, 15-19, 21]

7	С	4	2	2	5. Поняття про динамічний стереотип та «екстраполяцію». 6. Поняття «тренування», «тренуваність», «тренуємість» та їх значення для розвитку рухової активності організму людини. 7. Прояви стану тренуваності організму та фізіологічні явища, що лежать в основі цих проявів. 8. Принципи проведення тренування. 9. Основні механізми регуляції, на яких базуються принципи тренування. <u>Самостійна робота</u>: Зміни у фізіологічних системах людини за умов тренування.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 5-14, 16-19, 21, 22]
8	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Фази та етапи тренування. 1. Поняття про основні етапи тренування. 2. Фізіологічна характеристика етапів тренування. 3. Стани організму протягом яких доцільно проводити повторне тренування. 4. Стани організму, протягом яких доцільно проводити повторне тренування. <u>Самостійна робота</u>: Фазність зміни показників натренованості фізіологічних систем спортсменів. Особливості показників натренованості центральної нервової системи після стандартних навантажень і в періоді відновлення.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, муляжі	[1-14, 16-22]
9	Л	4	2	10	Тема 4. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей Тема 4. Заняття 1. Закономірності розвитку фізичних якостей 1. Поняття про фізичні якості. 2. Характеристика фізичних якостей. 3. Основні фактори, що впливають на розвиток фізичних якостей. 4. Вікові періоди найліпшого розвитку фізичних якостей. <u>Самостійна робота</u>: Фізіологічні основи керування процесом розвитку фізичних якостей	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-12, 14, 16-19, 21]

		10	6	4	Тема 2. Фізіологічна характеристика станів організму під час фізичної активності та способи їх регуляції		
3	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Загальна характеристика станів організму під час фізичного навантаження. 1. Поняття про фізіологічні стани організму: передстартовий, розминка, впрацювання, стійкий стан і стан втоми. 2. Загальна характеристика впливу фізичних вправ на функціональний стан організму. 3. Визначення видів стану організму під час фізичного навантаження. 4. Характеристика станів організму під час фізичної активності. 5. Фізіологічна сутність і характеристика втоми. 6. Особлива роль нервової системи в розвитку втоми. 7. Поняття про процес відновлення в організмі за умов фізичної діяльності. 8. Характеристика періодів і фаз відновлення організму. 9. Основні механізми, що лежать в основі процесу відновлення. Фактори, що впливають на відновлення. 10. Особливості відновлення фізіологічних систем та у різних видах спорту. <u>Самостійна робота:</u> Фізіологічна характеристика станів організму під час фізичної активності та способи їх регуляції	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-12, 14, 16-19, 21]
4	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 2. Особливості процесу втоми за умов різних видів фізичної активності 1. Характеристика процесу втоми за умов циклічної роботи помірної інтенсивності. 2. Характеристика процесу втоми за умов циклічної роботи великої інтенсивності. 3. Характеристика процесу втоми за умов циклічної роботи субмаксимальної та максимальної інтенсивності. 4. Характеристика процесу втоми за умов статичних зусиль та силових вправ. <u>Самостійна робота:</u> Фізіологічна характеристика станів організму під час фізичної активності та способи їх регуляції	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-14, 16-22]
5	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль з матеріалу тем 1-2.		
		10	6	4	Тема 3. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та основи спортивного тренування		
6	Л	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Фізіологія формування рухових навичок. Основні принципи та механізми тренування. 1. Класифікація рухових навичок. 2. Рівні ієрархічної структури рухових навичок за Бернштейном Н.А. 3. Рівні рухової активності за Ананьєвим Б.Г. 4. Стадії формування та фактори, що впливають на формування рухових навичок.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-12, 14, 16-19, 22]

3.2. Зміст навчальної дисципліни

3.2. Зміст навчальної дисципліни									
№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них			Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення	
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійні заняття	Заняття				
1	2	3	4	5	6	7	8		
		46	30	16	II півріччя 3 курсу				
		8	4	4	Тема 1. Фізіологічні основи фізичної працездатності та адаптації організму до фізичних навантажень				
1	Л	2	2	-	Тема 1. Заняття 1. Вступ у спортивну фізіологію. Фізіологічні основи працездатності людини. 1. Предмет і завдання спортивної фізіології. 2. Історичні етапи розвитку спортивної фізіології. 3. Основні принципи фізичної діяльності організму. 4. Активність біологічних систем організму за умов фізичної активності. 5. Поняття про фізичну працездатність у спортивній діяльності. 6. Фактори, які впливають на працездатність людини. 7. Фази процесу працездатності. 8. Механізми розвитку працездатності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 2, 7-12, 14, 16-19, 21, 22]		
2	С	6	2	4	Тема 1. Заняття 2. Загальна функціональна система адаптації. 1. Теоретична підготовка до семінарського заняття. 2. Поняття про адаптацію до фізичних навантажень. 3. Загальні закономірності формування процесу адаптації. 4. Види адаптаційних реакцій організму: короткочасні та довгострокові. 5. Основні особливості процесу адаптації за умов фізичних навантажень. Підготовка до виконання тестових завдань. <u>Самостійна робота:</u> Адаптація організму до несприятливих умов середовища. Адаптація до різних видів прискорень, що діють на організм.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 5-14, 16-19, 21, 22]		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: екзамен.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі екзамену та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-10 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; екзамен.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як

сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (R) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на семінарських (R_{C3}) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК}$), складання екзамену (R_3):

$$R = R_{C3} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_E$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати екзамену оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами екзамену. Курсант має 2 можливості повторно скласти екзамен, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання екзамену:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність.

Оцінка за екзамен не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну. Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за екзамен враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за екзамен:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах												Е	Всього
Поточне оцінювання та самостійна робота													
У тому числі за темами										Всього			
Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Т. 8	Т. 9	Т. 10				
4/2	12/6	6/3	6/3	16/8	4/2	6/3	6/3	4/2	6/3	70/35	30/15	100/50	

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10/5
Семінарське	4/2
Практичне заняття	2/1

Умови допуску до екзамену

Курсант допускається до екзамену, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до екзамену не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік стандартизованих питань для підготовки курсантів до підсумкового контролю.

8.2.1. Перелік питань теоретичного опитування.

1. Розкрити класифікацію рухових навичок, дати їм визначення та пояснити принципи, що лежать в основі класифікації.
2. Визначити рівні ієрархічної структури формування рухових навичок за Бернштейном Н.А. і Ананьєвим Б.Г. та розкрити принципи, що лежать в їх основі.
3. Охарактеризувати основні фактори, які впливають на формування рухових навичок за Анохіним П.К. та пояснити їх роль.
4. Визначити поняття «динамічний стереотип», охарактеризувати умови за яких він формується та розкрити його роль у формування рухових навичок.
5. Розкрити поняття «екстраполяції», охарактеризувати умови за яких вона відбувається та її роль у формуванні нових рухів.
6. Охарактеризувати стадії формування рухових навичок та розкрити їх основні механізми.
7. Охарактеризувати принципи формування та розвитку рухових навичок.
8. Визначити основні моторні та вегетативні компоненти проявів рухових навичок та охарактеризувати властивості ЦНС, які сприяють формуванню рухових навичок.
9. Визначити етапи сенсорно-рухової взаємодії під час формування рухової реакції та охарактеризувати їх.
10. Визначити поняття «тренування», «тренованість», «треноємість» та охарактеризувати їх значення для розвитку рухової активності організму людини.
11. Охарактеризувати прояви стану тренованості організму та визначити фізіологічні явища, що лежать в основі цих проявів.
12. Визначити принципи проведення тренування та охарактеризувати їх основні механізми.
13. Визначити періоди тренування та охарактеризувати їх.
14. Визначити фази функціонального стану організму після тренування та пояснити протягом якої фази найбільш ефективніше проводити повторне тренування і чому?

15. Визначити основні зміни та охарактеризувати їх механізми у фізичному розвитку людини за умов тренування.
16. Визначити функціональні проби з дозованим фізичним навантаженням, які використовуються для оцінки ступеню тренуваності організму та охарактеризувати їх суть.
17. Визначити функціональні проби з затримкою дихання, які використовуються для оцінки ступеню тренуваності організму та охарактеризувати їх суть.
18. Визначити функціональні проби із зміною положення тіла, які використовуються для оцінки ступеню тренуваності організму та охарактеризувати їх суть.
19. Визначити основні фізичні якості, охарактеризувати їх та розкрити механізми їх формування.
20. Визначити основні фактори, що впливають на розвиток фізичних якостей та охарактеризувати головні, що впливають розвиток кожної з якостей.
21. Визначити основні вікові періоди людини, пріоритетні види рухової діяльності протягом кожного з періодів та охарактеризувати принципи їх вибору.
22. Визначити морфо-функціональні особливості організму жінок та охарактеризувати принципи їх урахування під час організації рухової діяльності.
23. Визначити морфо-функціональні особливості організму осіб зрілого і похилого віку та охарактеризувати принципи їх урахування під час організації рухової діяльності.

8.2.2. Перелік питань письмової перевірки.

1. Визначити фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску на організм людини та охарактеризувати їх вплив на стан рухової активності.
2. Визначити фізіологічні ефекти збільшеного атмосферного тиску на організм людини та охарактеризувати їх вплив на стан рухової активності.
3. Визначити фізіологічні ефекти дії прискорення на організм людини та охарактеризувати його вплив на стан рухової активності.
4. Визначити фізіологічні ефекти дії невагомості на організм людини та охарактеризувати її вплив на стан рухової активності.
5. Визначити фізіологічні ефекти дії низьких температур на організм людини та охарактеризувати їх вплив на стан рухової активності.
6. Визначити фізіологічні ефекти дії повітря великої швидкості на організм людини та охарактеризувати його вплив на стан рухової активності.
7. Визначити фізіологічні ефекти дії вологості повітря на організм людини та охарактеризувати його вплив на стан рухової активності.
8. Визначити загальні закономірності адаптації організму до фізичних навантажень та охарактеризувати його резервні можливості.
9. Охарактеризувати основні методичні підходи до визначення фізичної працездатності організму людини у спорті.

10. Охарактеризувати стани організму під час фізичного навантаження та визначити способи їх регуляції.
11. Охарактеризувати стан втоми, назвати теорії її розвитку, фази та визначити біологічне значення.
12. Охарактеризувати процес відновлення в організмі людини, визначити його фазність і гетерохронність.
13. Розкрити класифікацію фізичних вправ та охарактеризувати їх.
14. Охарактеризувати процеси адаптації серцево-судинної системи до м'язової діяльності.
15. Охарактеризувати процеси адаптації дихальної системи до м'язової діяльності.
16. Охарактеризувати процеси адаптації системи крові до м'язової діяльності.
17. Охарактеризувати процеси адаптації опорно-рухової системи до м'язової діяльності.
18. Охарактеризувати процеси адаптації системи виділення до м'язової діяльності.
19. Визначити засоби, що сприяють підвищенню працездатності спортсменів та охарактеризувати основні з них.
20. Охарактеризувати принципи складання харчових раціонів спортсменів та визначити їх основні компоненти.
21. Охарактеризувати основні принципи вибору фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості та для зміцнення здоров'я.
22. Охарактеризувати основні принципи спортивного відбору спортсменів.

11. Мороз В. М., Шандри О. А. Фізіологія. Вінниця: Нова книга, 2012. 888 с.

12. Шенчук В. Г. Фізіологія. Вінниця: Нова книга, 2012. 448 с.

13. Філімонов Н. І. Фізіологія людини. К.: Медицина, 2010. 816 с.

14. Яремко С. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ: навч. посіб. Для 2-го доопіт. і доп. Львів: ДДІФК, 2010. 180 с.

15. Філімонов Н. І. Фізіологія людини у питаннях і відповідях. Київ: Нова книга, 2009. 448 с.

16. Теоретико-методичні основи фізичної культури / [І. К. Висоцька, Н. О. Гаврилюк, Ю. М. Зайченко та ін.] за ред. проф. Миткова В. М. Львів: Львівський університет, 2005. 288 с.

17. Шандри О. А., Овчарук В. В. Нормальна фізіологія. Вибрані лекції. Одеса: Одеський національний університет, 2005. 328 с.

18. Шенчук В. Г. Підручник по фізіології з практичними заняттями та лабораторними роботами студентів фізкультури. Полтава: Поліграф, 2005. 191 с.

19. Гаврилюк М. Р., Філімонов Н. І., Петришин Ю. С., Мисюк О. С. Фізіологія людини. К.: Книга плюс, 2005. 316 с.

9. Рекомендована література

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. - Вид. 2-ге, без змін. - Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.
2. Фізіологія. Короткий курс: навч. посібник / [О. А. Шандра, Р. С. Вастьянов, та ін.] за ред. проф. В. М. Мороз, М. В. Йолтуховського. Вінниця: Нова книга, 2015. 408 с.
3. Лук'янцева Г. В. Фізіологія людини: посібник для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком. Київ, НУВС: Олімпійська література, 2014. 184 с.
4. Яремко Є. О., Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять. Львів: ЛДУФК, 2014. 192 с.
5. Волохова Г. Медико-біологічні дисципліни напряму підготовки "фізичне виховання": основи загальної та часткової фізіології, спортивна фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі. Одеса: Військова академія, 2014. 332 с.
6. Єжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с.
7. Бабак С.В. Антропологія. Навчальний посібник. – К.: НУОУ, 2021. – 224 с.
8. Бабак С.В. Наркотики в арміях та війнах. Навчальний посібник. – К.: НУОУ, 2024. – 68 с.
9. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 113 с.
10. Фізіологія : навч. посібник / [О. А. Кащенко, О. М. Поспелов, С. Л. Ляшенко, Г. О. Волохова ; за ред. проф. О. А. Шандри]. Одеса : ОНМедУ, 2013. 288 с.
11. Мороз В. М., Шандра О. А. Фізіологія. Вінниця: Нова книга, 2012. 888 с.
12. Шевчук В. Г. Фізіологія. Вінниця: Нова книга, 2012. 448с.
13. Філімонов В. І. Фізіологія людини. К.: Медицина, 2010. 816 с.
14. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ: навч. посіб. Вид 2-ге, доопр. і доп. Львів: ЛДУФК, 2010. 180 с.
15. Філімонов В. І. Фізіологія людини у питаннях і відповідях. Вінниця: Нова книга, 2009. 488 с.
16. Теоретико-методичні основи фізичної культури / [І. П. Випасняк, Н. О. Гевкалюк, Ю. М. Завійський та ін.] за ред. проф. Мицкана Б. М.. Івано-Франківськ: Плай, 2008. 268 с.
17. Шандра О. А., Община Н. В. Нормальна фізіологія. Вибрані лекції. Одеса: Одеський медуніверситет, 2005. 328 с.
18. Шевчук В. Г. Пособие по физиологии к практическим занятиям и самостоятельной работе студентов. Фастов: Полифаст, 2005. 191 с.
19. Гжегоцький М. Р., Філімонов В. І., Петришин Ю. С., Мисаковець О. Г. Фізіологія людини. К.: Книга плюс, 2005. 316 с.

20. Хоули Э., Дон Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимпийская литература, 2004. 720 с.
21. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 2003. 503 с.
22. Фізіологія (зі змістовим розділом "Спортивна фізіологія")
[Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://dl.kpt.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=649>

Розробник: