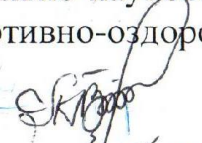


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняхівського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної  
культури та спортивно-оздоровчих технологій  
полковник



О.ПЕТРАЧКОВ

“ 10 ” серпня 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.2.06 СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Спеціалізації</b>	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

## І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс												
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 курс												
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	44	30	14	12	10	-	-	6	2	-	-
4 курс												
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	46	30	16	10	10	-	-	4	4	-	2
	II півріччя 4 курсу (8 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>		<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	-	-	<b>10</b>	<b>6</b>	-	<b>2</b>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>44</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>II півріччя 3 курсу (6 семестр)</b>		
		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Тема 1. Фізіологічні основи фізичної працездатності та адаптації організму до фізичних навантажень</b>		
1	Л-1	2	2	-	<i>Тема 1. Заняття 1.</i> Вступ у спортивну фізіологію. Фізіологічні основи дослідження працездатності людини. 1. Предмет і завдання спортивної фізіології. 2. Поняття про фізичну працездатність у спортивній діяльності. 3. Фази процесу працездатності. 4. Механізми розвитку працездатності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
2	С-1	2	2	-	<i>Тема 1. Заняття 2.</i> Вступ у спортивну фізіологію. Фізіологічні основи дослідження працездатності людини. 1. Історичні етапи розвитку спортивної фізіології. 2. Основні принципи фізичної діяльності організму. 3. Активність біологічних систем організму за умов фізичної активності. 4. Фактори, які впливають на працездатність людини.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
3	СЗ-1	2	-	2	<i>Тема 1. Заняття 3.</i> Загальна функціональна система адаптації. 1. Поняття про адаптацію до фізичних навантажень. 2. Загальні закономірності формування процесу адаптації. 3. Види адаптаційних реакцій організму: короткочасні та довгострокові. 4. Основні особливості процесу адаптації за умов фізичних навантажень	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
4	ПЗ-1	2	2	-	<i>Тема 1. Заняття 4.</i> Адаптація організму до несприятливих умов середовища. 1. Механізми адаптації до підвищеного і знижено атмосферного тиску.	Друковані матеріали та	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Механізми адаптації до підвищеної і зниженої температури повітря. 3. Адаптація до різної вологості повітря. 4. Адаптація до різних видів прискорень, що діють на організм.	інформація на електронних носіях	
		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Тема 2. Фізіологічна характеристика станів організму під час фізичної активності та способи їх регуляції.</b>		
5	Л-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Загальна характеристика станів організму під час фізичного навантаження. 1. Поняття про фізіологічні стани організму: передстартовий, розминання, впрацьовування, стійкий стан та 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.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
6	С-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Фізіологічна сутність і характеристика втоми. 1. Сутність процесу втоми, її стадії. Гостра та хронічна втома. 2. Особлива роль нервової системи в розвитку втоми. 3. Причини втоми. 4. Теорії розвитку втоми.	Навчальні посібники, друковані матеріали	[1-18]
7	СЗ-2	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> 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.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
8	ПЗ-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Характеристика стану відновлення за умов фізичної активності. 1. Поняття про процес відновлення в організмі за умов фізичної діяльності. 2. Характеристика періодів і фаз відновлення організму. 3. Основні механізми, що лежать в основі процесу відновлення. Фактори, що впливають на відновлення. 4. Особливості відновлення фізіологічних систем та у різних видах спорту.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація	[1-18]
		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>Тема 3. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та основи спортивного тренування</b>		
9	Л-3	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Фізіологія формування рухових навичок. 1. Класифікація рухових навичок. 2. Рівні ієрархічної структури рухових навичок за Бернштейном Н.А.	Мультимедійний проектор,	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Рівні рухової активності за Ананьєвим Б.Г. 4. Стадії формування та фактори, що впливають на формування рухових навичок. Поняття про динамічний стереотип та «екстраполяцію»	комп'ютер	
10	С-3	2	2		<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Основні принципи та механізми тренування. 1. Поняття «тренування», «тренуваність», «тренуємість» та їх значення для розвитку рухової активності організму людини. 2. Прояви стану тренуваності організму та фізіологічні явища, що лежать в основі цих проявів. 3. Принципи проведення тренування. 4. Основні механізми регуляції, на яких базуються принципи тренування.	Навчальні посібники, друквані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
11	СЗ-3	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Зміни у фізіологічних системах людини за умов тренування. 1. Особливості змін у центральній нервовій системі. 2. Особливості змін у серцево-судинній системі. 3. Особливості змін у дихальній системі. 4. Особливості змін у ендокринній і видільній системах.	Навчальні посібники, друквані матеріали	[1-18]
12	ПЗ-3	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 4.</u> Основні підходи до дослідження стану фізіологічних систем за умов тренування. 1. Функціональні проби з дозованим фізичним навантаженням та їх значення для оцінки ступеню тренуваності організму. 2. Функціональні проби з затримкою дихання та їх значення для оцінки ступеню тренуваності організму. 3. Функціональні проби із зміною положення тіла та їх значення для оцінки ступеню тренуваності організму. 4. Критерії оцінки отриманих результатів та їх аналіз.	Навчальні посібники, друквані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
13	СЗ-4	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 5.</u> Фазність зміни показників натренованості фізіологічних систем спортсменів. 1. Особливості показників натренованості центральної нервової системи після стандартних навантажень та в періоді відновлення. 2. Особливості показників натренованості серцево-судинної системи та крові після стандартних навантажень та в періоді відновлення. 3. Особливості показників натренованості дихальної системи після стандартних навантажень та в періоді відновлення. 4. Особливості показників натренованості ендокринної та видільної систем після стандартних навантажень та в періоді відновлення.	Навчальні посібники, друквані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Тема 4. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8
14	Л-4	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 1.</u> Закономірності розвитку фізичних якостей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про фізичні якості.</li> <li>2. Характеристика фізичних якостей.</li> <li>3. Основні фактори, що впливають на розвиток фізичних якостей.</li> <li>4. Вікові періоди найліпшого розвитку фізичних якостей.</li> </ol>	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
15	С-4	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 2.</u> Фізіологічні основи керування процесом розвитку фізичних якостей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізіологічні механізми формування фізичних якостей в організмі.</li> <li>2. Регуляторні процеси, які контролюють розвиток фізичних якостей.</li> <li>3. Індивідуально-типологічні особливості біоритмів та їх вплив на розвиток фізичних якостей.</li> <li>4. Вплив вікових періодів на розвиток фізичних якостей.</li> </ol>	Навчальні посібники, друковані матеріали	[1-18]
16	СЗ-5	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 3.</u> Фізіологічні особливості розвитку сили, витривалості, швидкості та спритності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості розвитку сили, витривалості, швидкості та спритності</li> <li>2. Фактори, що впливають на розвиток досліджуваних якостей.</li> <li>3. Особливості розвитку досліджуваних якостей.</li> <li>4. Фактори, що впливають на їх розвиток.</li> </ol>	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація	[1-18]
		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Тема 5. Вікові та статеві фізіологічні особливості в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування</b>		
17	Л-5	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 1.</u> Фізіологічні особливості організму дітей в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного віку та пріоритетні види рухової діяльності для них.</li> <li>2. Фізіологічні особливості організму дітей молодшого шкільного віку та пріоритетні види рухової діяльності для них.</li> <li>3. Фізіологічні особливості організму дітей середнього шкільного віку та пріоритетні види рухової діяльності для них.</li> <li>4. Фізіологічні особливості організму дітей старшого шкільного віку та пріоритетні види рухової діяльності для них.</li> </ol>	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
18	Л-6	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 2.</u> Фізіологічні особливості організму дітей в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Морфо-функціональні особливості організму жінок та їх урахування під час організації рухової діяльності.</li> <li>2. Фізіологічні особливості організму дівчат.</li> <li>3. Фізіологічні особливості жінок.</li> </ol>	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Фізіологічний рівень навантаження та пріоритетні види фізичних вправ для дівчат. 5. Фізіологічний рівень навантаження та пріоритетні види фізичних вправ для жінок.		
19	С-5	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 3.</u> Фізіологічні особливості організму підлітків та юнаків в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування. 1. Фізіологічні особливості організму підлітків. 2. Фізіологічні особливості організму юнаків. 3. Фізіологічний рівень навантаження та пріоритетні види фізичних вправ для підлітків. 4. Фізіологічний рівень навантаження та пріоритетні види фізичних вправ для юнаків.	Навчальні посібники, друківані матеріали	[1-18]
20	СЗ-6	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 4.</u> Морфо-функціональні особливості організму осіб зрілого і похилого віку та їх урахування під час організації рухової діяльності. 1. Фізіологічні особливості організму осіб зрілого віку. 2. Фізіологічний рівень навантаження та пріоритетні види фізичних вправ для осіб зрілого віку	Навчальні посібники, друківані матеріали	[1-18]
21	СЗ-7	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 5.</u> Морфо-функціональні особливості організму осіб зрілого і похилого віку та їх урахування під час організації рухової діяльності. 1. Фізіологія старіння. Довгожителі. 2. Фізіологічні особливості осіб похилого віку. 3. Фізіологічний рівень навантаження та пріоритетні види фізичних вправ для осіб похилого віку. 4. Фізіологічні особливості осіб старечого віку. 5. Фізіологічний рівень навантаження та пріоритетні види фізичних вправ для осіб старечого віку.	Навчальні посібники, друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
22	РК-1	2	2	-	<b>Рубіжний контроль</b> 1. Фізіологічні основи фізичної працездатності та адаптації організму до фізичних навантажень 2. Фізіологічна характеристика станів організму під час фізичної активності та способи їх регуляції. 3. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та основи спортивного тренування. 4. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей. 5. Вікові та статеві фізіологічні особливості в процесі фізичного навантаження та спортивного тренування	Друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
		46	30	16	<b>I півріччя 4 курсу (7 семестр)</b>		
		8	4	4	<b>Тема 6. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури, його роль у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8
					<b>середовища</b>		
23	Л-7	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 1.</u> Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури на організм людини. 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.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
24	ПЗ-4	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 2.</u> Механізми резистентності організму до впливу підвищеного або зниженого атмосферного тиску. 1. Фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску на організм людини. 2. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до умов зниженого атмосферного тиску. 3. Фізіологічні ефекти збільшеного атмосферного тиску на організм людини. 4. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до умов збільшеного атмосферного тиску.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
25	СЗ-8	2	-	2	<u>Тема 6. Заняття 3.</u> Механізми резистентності організму до дії прискорення. 1. Фізіологічні ефекти вертикального типу прискорення на організм людини. 2. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до вертикального типу прискорення. 3. Фізіологічні ефекти горизонтального типу прискорення на організм людини. Ефект прискорення Коріоліса. 4. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до горизонтального типу прискорення.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
26	СЗ-9	2	-	2	<u>Тема 6. Заняття 4.</u> Механізми резистентності організму до дії низьких або високих температур зовнішнього середовища на організм людини. 1. Фізіологічні ефекти дії низьких температур на організм людини. 2. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до дії низьких температур. 3. Фізіологічні ефекти дії високих температур на організм людини. 4. 4. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до дії високих температур.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Тема 7. Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ. Фізіологічні механізми оптимізації тренувального процесу.</b>		
27	Л-8	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 1.</u> Фізіологічна класифікація та характеристика фізичних вправ. 1. Поняття про фізичні вправи.	Мультимедійний проектор,	[1-18]



1	2	3	4	5	6	7	8
					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.	комп'ютер	
29	СЗ-10	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 2.</u> Фізіологічні принципи оптимізації тренувального процесу. 1. Принцип систематичності та безперервності тренувань. 2. Принципи багатократного повторювання та поступового збільшення інтенсивності. 3. Принцип інтервального режиму тренування. 4. Принцип різнобічності та специфічності фізичних вправ.	Навчальні посібники, друковані матеріали	[1-18]
30	ПЗ-5	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 3.</u> Фізіологічні основи підвищення рівня фізичної підготовленості. Основні підходи до оцінки рівня фізичної підготовленості спортсмена. 1. Поняття про фізичну підготовку. 2. Види фізичної підготовки. 3. Рівні фізичної підготовки. 4. Механізми, що лежать в основі підвищення рівня фізичної підготовленості. 5. Кількісні методи оцінки. 6. Якісні методи оцінки. 7. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості. 8. Аналіз отриманих результатів та рекомендації щодо методів підвищення рівня фізичної підготовленості.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
31	РК-2	2	2	-	<b>Рубіжний контроль 2.</b> 1. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури, його роль у підвищенні резистентності організму до несприятливих факторів середовища. 2. Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ. Фізіологічні механізми оптимізації тренувального процесу	Навчальні посібники, друковані матеріали	[1-18]
		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Тема 8. Обсяг тренувальних навантажень та засоби, що сприяють підвищенню працездатності спортсменів.</b>		
32	Л-9	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 1.</u> 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 сприяє підвищенню працездатності спортсменів.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
33	С-6	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 2.</u> Фізіологічні механізми, що сприяють підвищенню рівня	Друковані	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
					працездатності. 1. Оптиміальні співвідношення між факторами роботи за Фольбортом Г.В. 2. Фізіологічна роль «активного відпочинку», психофізіологічних факторів, харчових речовин та фармакологічних засобів. 3. Короткочасна стимуляція аналізаторів слабкими подразниками. 4. Роль вмісту O <sub>2</sub> та CO <sub>2</sub> у повітрі та рівня температури.	матеріали та інформація на електронних носіях	
34	СЗ-11	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 3.</u> Психофізіологічні фактори, що сприяють підвищенню рівня працездатності. 1. Поняття про психофізіологічні механізми, що сприяють підвищенню рівня працездатності. 2. Психофізіологічні фактори екстреного підвищення рівня працездатності. 3. Фізіологічна роль мотивацій та емоційного збудження. 4. Фізіологічна роль психологічних технік.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
35	СЗ-12	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 4.</u> Вплив на рівень працездатності деяких фармакологічних засобів. 1. Засоби, що впливають на ЦНС та серцево-судинну систему. 2. Засоби, впливають на транспортування та засвоєння O <sub>2</sub> організмом. 3. Засоби, що стимулюють розвиток м'язів. 4. Засоби, що впливають на масу тіла людини.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація	[1-18]
36	С-7	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 5.</u> 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.	Навчальні посібники, друковані матеріали	[1-18]
37	РК-3	2	2	-	<b>Рубіжний контроль 3.</b> 1. Обсяг тренувальних навантажень, що сприяють підвищенню працездатності спортсменів 2. Фізіологічні механізми, що сприяють підвищенню рівня працездатності. 3. Психофізіологічні фактори, що сприяють підвищенню рівня працездатності. 4. Вплив на рівень працездатності деяких фармакологічних засобів. 5. Фізіологічні резерви фізичної працездатності.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Тема 9. Харчування у спорті.</b>		
38	Л-10	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 1.</u> Фізіологічні основи раціонального харчування. 1. Поняття про раціональне харчування у спорті. 2. Принципи раціонального харчування у спорті. 3. Фізіологічна роль основних поживних речовин.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Потреба спортсменів у мінералах, воді та вітамінах.		
39	С-8	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 2.</u> Харчова ергогеніка у спортивній діяльності. 1. Поняття про харчову ергогеніку. 2. Види та характеристика основних ергогенічних поживних речовин. 3. Фізіологічна цінність харчових нутрієнтів. 4. Особливості критеріїв оптимальної маси тіла для занять спортом.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
40	СЗ-13	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 3.</u> Особливості складання харчових раціонів для спортсменів з різної спеціалізації. 1. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів силових видів спорту. 2. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість. 3. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на швидкість. 4. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на гнучкість.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>Тема 10. Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості. Спортивний відбір.</b>		
41	Л-11	2	2	-	<u>Тема 10. Заняття 1.</u> Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для зміцнення здоров'я. Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості. 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 .	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-18]
	ГЗ-1	2	2	-	<u>Тема 10. Заняття 2.</u> Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості. 1. Види фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості 2. Фізіологічна характеристика стандартних фізичних навантажень для підвищення рівня фізичної підготовленості. 3. Фізіологічна характеристика граничних фізичних навантажень для підвищення рівня фізичної підготовленості. 4. Основні критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
42	С-9	2	2	-	<u>Тема 10. Заняття 3.</u> Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня сили, витривалості та швидкості.	Навчальні посібники,	[1-18]

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Фізіологія м'язової сили та витривалості. 2. Особливості розвитку м'язової сили та витривалості під час фізичного навантаження. 3. Фізичні вправи, які поліпшують розвиток м'язової сили та витривалості. 4. Критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня сили та витривалості. 5. Фізіологія м'язової швидкості. 6. Особливості розвитку швидкості під час фізичного навантаження. 7. Фізичні вправи, які поліпшують розвиток швидкості. 8. Критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня швидкості.	друковані матеріали та інформація на електронних носіях	
43	СЗ-14	2	-	2	<u>Тема 10. Заняття 4.</u> Фізіологічні основи вибору фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості та спритності. 1. Фізіологія м'язової гнучкості та спритності. 2. Особливості розвитку м'язової гнучкості та спритності під час фізичного навантаження. 3. Фізичні вправи, які поліпшують розвиток м'язової гнучкості та спритності 4. Критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості та спритності.	Навчальні посібники, друковані матеріали	[1-18]
44	СЗ-15	2	-	2	<u>Тема 10. Заняття 5.</u> Основи фізіологічного підходу до спортивного відбору. 1. Поняття про спортивний відбір. 2. Фізіологічні підходи до спортивного відбору. Значення фізіолого-генетичних особливостей людини у спортивному відборі. 3. Рівні та етапи спортивного відбору. 4. Значення спортивного відбору для визначення спеціалізації та стилю змагальної діяльності.	Навчальні посібники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-18]
46	Е	2	2	-	<b>Екзамен</b>	НМБ	[1-18]

### III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Агаджанян Н. А. Нормальная физиология : [учебник] / Агаджанян Н. А. – К : МИА, 2007. – 725 с.
2. Гайтон А. Медицинская физиология: [учебник] / А. Гайтон, Д. Холл. – К.: Логосфера, 2008. – 1296 с.
3. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини : [підручник] / В. Ф. Ганонг. – Львів: Бак, 2002 – 432с.
4. Коритко З. І. Загальна фізіологія / З. І. Коритко, Є. М. Голубій. – Львів, 2002. – 212 с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология / Коц Я. М. – К.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
6. Кучеров І. С. Фізіологія / Кучеров І. С. – Київ : «Вища школа», 1991. – 315 с.
7. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ : [посібник] / М. В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 113 с.
8. Медико-біологічні дисципліни на пряму підготовки «фізичне виховання»: основи загальної та часткової фізіології, спортивна фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі: [навч. посібник] / Г. Волохова, О. Кащенко, К.Сидорченко, І. Овчарук. – Одеса: Військова академія, 2014. – 332 с.
9. Судаков К. В. Нормальная физиология. Ситуационные задачи и тесты / Судаков К. В. – К. : ТОВ «Медицинское информационное агенство», 2006. – 248 с.
10. Фізіологія людини / Гжегоцький М. Р., Філімонов В. І., Петришин Ю. С., Мисаковець О.Г.– К.: Книга плюс, 2005. – 316 с.
11. Фізіологія. Короткий курс: [навч. посібник для студентів для медичних і фармацевтичних ВНЗ МОЗ України] / О. А. Шандра, Р.С. Вастьянов, Г.О. Волохова, О.А. Кащенко та ін.; за ред. проф. В. М. Мороз, М. В. Йолтуховського – Вінниця: Нова книга, 2015. – 408 с.
12. Фізіологія людини / Гжегоцький М. Р., Філімонов В. І., Петришин Ю. С., Мисаковець О.Г.– К.: Книга плюс, 2005. – 316 с.
13. Філімонов В. І. Фізіологія людини у питаннях і відповідях : [посібник] / В. І. Філімонов. – Вінниця : «Нова книга», 2009.– 488с.
14. Физиология спорта и двигательной активности: [пособие] / Д. Уилмор, Д. Костилл. – К : Олимпийская литература, 2003. – 503 с.
15. Физиология физического воспитания и спорта : [пособие] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – К. : Владос–пресс, 2002. – 608 с.
16. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [пособие] / А. С. Сологуб, Е. Б. Сологуб. – К. : Тера–спорт. Олимпия Пресс, – 2001. – 520 с.
17. Фомина Е. В. Общая и спортивная психофизиология : [пособие] / Е. В. Фомина. – К : СГУФК, 2004. – 140 с.
18. Шевчук В. Г. Пособие по физиологии к практическим занятиям и самостоятельной работе студентов / Шевчук В. Г. – Фастов : Полифаст, 2005. – 191с.

#### IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки для курсантів денної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на 4 курсі – екзамен (7 семестр).

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

##### **Засоби поточного контролю.**

###### ***Питання до рубіжного контролю № 1.***

1. Поняття про стан здоров'я. Фактори, що впливають на стан здоров'я.
2. Поняття про засоби фізичної культури.
3. Особливості оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.
4. Поняття про резистентність організму. Види резистентності організму до дії несприятливих факторів середовища.
5. Основні механізми підтримання резистентності організму за умов дії несприятливих факторів середовища.
6. Фактори підвищення резистентності організму до дії несприятливих факторів середовища.
7. Фізіологічні ефекти зниженого та збільшеного атмосферного тиску на організм людини.
8. Фізіологічні ефекти прискорення на організм людини.
9. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до прискорення. Ефект прискорення Коріоліса.
10. Фізіологічні ефекти дії низьких температур на організм людини.
11. Вплив засобів фізичної культури на рівень резистентності організму до дії низьких температур.
12. Фізіологічні ефекти дії високих температур на організм людини.
13. Поняття про фізичні вправи. Класифікація фізичних вправ.
14. Характеристика фізичних вправ за структурою та спортивним якість.
15. Характеристика фізичних вправ за режимом активності, інтенсивністю та характеру реагування на зовнішні умови.
16. Принцип систематичності та безперервності тренувань.
17. Принципи багатократного повторювання та поступового збільшення інтенсивності.
18. Принцип інтервального режиму тренування.
19. Принцип різнобічності та специфічності фізичних вправ.
20. Поняття про фізичну підготовку. Види фізичної підготовки.
21. Рівні фізичної підготовки.
22. Механізми, що лежать в основі підвищення рівня фізичної підготовленості.
23. Кількісні методи оцінки.
24. Якісні методи оцінки.

25. Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості.
26. Аналіз отриманих результатів та рекомендації щодо методів підвищення рівня фізичної підготовленості.

***Питання до рубіжного контролю № 2.***

1. Поняття про тренувальні навантаження.
2. Види тренувальних навантажень.
3. Режими тренувальних навантажень.
4. Принципи та методи визначення оптимального обсягу тренувальних навантажень, що сприяє підвищенню працездатності спортсменів.
5. Оптимальні співвідношення між факторами роботи за Фольбортом Г.В.
6. Фізіологічна роль «активного відпочинку», психофізіологічних факторів, харчових речовин та фармакологічних засобів.
7. Короткочасна стимуляція аналізаторів слабкими подразниками.
8. Роль вмісту O<sub>2</sub> та CO<sub>2</sub> у повітрі та рівня температури.
9. Поняття про психофізіологічні механізми, що сприяють підвищенню рівня працездатності.
10. Психофізіологічні фактори екстреного підвищення рівня працездатності.
11. Фізіологічна роль мотивацій та емоційного збудження.
12. Фізіологічна роль психологічних технік.
13. Засоби, що впливають на ЦНС та серцево-судинну систему.
14. Засоби, впливають на транспортування та засвоєння O<sub>2</sub> організмом.
15. Засоби, що стимулюють розвиток м'язів.
16. Засоби, що впливають на масу тіла людини.
17. Поняття про резерви фізичної працездатності.
18. Види фізіологічних резервів організму людини.
19. Характеристика резервів фізичної працездатності.
20. Механізми регуляції резервів фізичної працездатності.

***Питання до рубіжного контролю № 3.***

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. Поняття про харчову ергогеніку. Види та характеристика основних ергогенічних поживних речовин.
6. Фізіологічна цінність харчових нутрієнтів.
7. Особливості критеріїв оптимальної маси тіла для занять спортом.
8. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів силових видів спорту.

9. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість.
10. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на швидкість.
11. Особливості складання харчових раціонів для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на гнучкість.
12. Види фізичних вправ оздоровчого характеру.
13. Фізіологічна характеристика стандартних фізичних навантажень для зміцнення здоров'я.
14. Фізіологічна характеристика граничних фізичних навантажень для зміцнення здоров'я.
15. Основні критерії вибору фізичних вправ для зміцнення здоров'я.
16. Види фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості.
17. Фізіологічна характеристика стандартних фізичних навантажень для підвищення рівня фізичної підготовленості.
18. Фізіологічна характеристика граничних фізичних навантажень для підвищення рівня фізичної підготовленості.
19. Основні критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості.
20. Фізіологія м'язової сили та витривалості.
21. Особливості розвитку м'язової сили та витривалості під час фізичного навантаження.
22. Фізичні вправи, які поліпшують розвиток м'язової сили та витривалості.
23. Критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня сили та витривалості.
24. Фізіологія м'язової швидкості.
25. Особливості розвитку швидкості під час фізичного навантаження.
26. Фізичні вправи, які поліпшують розвиток швидкості.
27. Критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня швидкості.
28. Фізіологія м'язової гнучкості та спритності.
29. Особливості розвитку м'язової гнучкості та спритності під час фізичного навантаження.
30. Фізичні вправи, які поліпшують розвиток м'язової гнучкості та спритності.
31. Критерії вибору фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості та спритності.
32. Поняття про спортивний відбір. Фізіологічні підходи до спортивного відбору.
33. Значення фізіолого-генетичних особливостей людини у спортивному відборі.
34. Рівні та етапи спортивного відбору.
35. Значення спортивного відбору для визначення спеціалізації та стилю змагальної діяльності.

### **Засоби підсумкового контролю.**

#### **Екзамен включає в себе три питання:**

- перше питання – це одне із питань до рубіжного контролю № 1,  
друге питання – питання до рубіжного контролю № 2,  
третє питання – питання до рубіжного контролю № 3.



## V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни є вивчення основних нормативних документів і сучасних вимог, які пред'являються до фізкультурно-оздоровчої роботи із різними верствами населення та вивчення основ спортивної фізіології.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни «Спортивна фізіологія» є вимоги нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, фізіологічної освіченості різних верств населення, а також передових теоретичних методик сучасної світової та вітчизняної науки зі спортивної фізіології.

Базисом фізіології людини є закономірності, що вивчаються такими науками як, анатомія, гігієна, фізіологія людини, загальна теорія фізичного виховання. Знання зі спортивної фізіології є базою для таких дисциплін, як психофізіологія, спортивна медицина, фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання тощо.

Вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: «Анатомія людини», «Спортивна медицина», «Фізіологія людини», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та організація фізичної підготовки військ», «Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг», «Гімнастика та методика її викладання», «Метрологічний контроль у фізичному вихованні», «Гігієна», «Підвищення спортивної майстерності», «Інноваційні технології у фізичному вихованні і споту», «Загальна теорія підготовки спортсменів». Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, екзамен.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого їх спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують фундаментальні знання з дисципліни, що стосується знань з фізіологічних механізмів у спортивній діяльності.

Семінарські заняття проводяться для поглиблення теоретичних знань курсантів та містять значну частину матеріалу проблемного типу навчання. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних ними на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються. Курсанти виконують завдання практичного, ситуаційного характеру.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань спортивної фізіології, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття передбачають виконання курсантами завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять курсанти, також, виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу програми навчальної дисципліни, перевірка їх готовності до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Ті курсанти, які мають заборгованості до екзамену не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення слухачами встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього порушника від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Відмова від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на іспиті.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня їх знань слухача (курсанта), вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль ними здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді екзамену в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється слухачу (курсанту) під час екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольних заходів. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за іспит вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).
2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).
3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку або екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.
4. Здаються і зраховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремого модулю, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта, яку він має ліквідувати на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

*Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:*

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де  $O_{\text{НЗ}}$  — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$  — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де  $N_{\text{НЗ}}$  — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)



Таблиця 3

## Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ)	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри	До 5 б.

Таблиця 4

## Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Спортивна фізіологія”, виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку та екзамену; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
 Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
 підполковник  
 “10” серпня 2019 року

Н.ВЕРБИН