Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

_____ Когутюк О. В.

«_08_» _вересня_ 20_23_ р

РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ навчальної дисципліни

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

підготовки	бакалавра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальності	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультет	педагогіки та фінансово-економічної діяльності

2023-2024 навчальний рік

Робоча програма «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту» для здобувачів вищої освіти бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), галузі знань 01 Освіта / Педагогіка.

Мова навчання – українська

РОЗРОБНИК: Паламарчук Юлія Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від «29» серпня 2023 р. № 1

Завідувач кафедри _____ Ю.Г. Паламарчук
(підпис) (ініціали, прізвище)

©Ю.Г. Паламарчук, 2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 3</td><td>Галузь знань
_01 «Освіта/Педагогіка»___
(шифр і назва)</td><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Індивідуальне науково-дослідне завдання_____
(назва)</td><td rowspan="5">Спеціальність
014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
(код і назва)</td><td colspan="2">РІК ПІДГОТОВКИ</td></tr>
<tr><td>2 - й</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин - 90</td><td colspan="2">СЕМЕСТР</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>3-4 - й</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">ЛЕКЦІЇ</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Тижневих годин для денної форми навчання:

аудиторних - 3 семестр – 2,
4 семестр – 2
самостійної роботи студента – 1,1</td><td rowspan="9">Ступінь вищої освіти

бакалавр
(назва)</td><td>16 годин</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</td></tr>
<tr><td>44 години</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">САМОСТІЙНА РОБОТА</td></tr>
<tr><td>30 годин</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">ВИД КОНТРОЛЮ: екзамен</td></tr>
</table>

ПРИМІТКА:
Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи % становить:
для денної форми навчання – 65/35
для заочної форми навчання -

Передумови для вивчення дисципліни:

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

*2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «*Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту» є створення теоретичного фундаменту освоєння дисциплін медико-біологічного циклу та професійного спрямування для підготовки фахівців з фізичного виховання,; оволодіння навичками проведення фізіологічного експерименту, аналізу та інтерпретації результатів лабораторних досліджень, використання їх у практиці; підготовка студентів до науково обґрунтованого проведення навчальних занять з урахуванням функціональних особливостей органів та систем організму людини.

*2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «*Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту*» є*:

1. Вивчення основ фізіологічних процесів, закономірностей діяльності окремих функціональних систем і їхньої взаємодії в організмі людини; ознайомлення з механізмами регуляції в стані спокою і під час фізичних навантажень різного спрямування.
2. Вивчення динаміки функцій цілісного організму в умовах його взаємодії з навколишнім середовищем.
3. Фізіологічне обґрунтування різних проявів адаптації організму в залежності від зміни діяльності людини.
4. Вдосконалення практичних навичок визначення та оцінки функціональної підготовленості організму до фізичних навантажень різного спрямування, оцінки ефективності навчально-тренувальних занять.

2.3. Компетентності

2.3.1. Загальні компетентності:

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК6. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК10. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК11.Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.

ЗК12. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

2.3.2. Фахові компетентності:

ФК3. Здатність до перенесення системи фахових знань у площину навчального предмету, структурування навчального матеріалу, проектування та організації власної діяльності.

ФК5. Здатність застосовувати елементи теоретичного та експериментального дослідження для підвищення ефективності фізкультурної, спортивно-масової, оздоровчої педагогічної діяльності.

ФК6. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК8. Здатність формувати в учнів предметні (спеціальні) компетентності.

ФК9. Уміння свідомо обирати шляхи вирішення непередбачуваних проблем у професійній діяльності.

ФК10. Відповідальність за забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

ФК12. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвиту рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК13. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) здібностей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

2.4. Програмні результати навчання

ПРН 2. Уміти застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіти актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН 3. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіти основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 4. Знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знати біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання. Знати основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань. Знати основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРН 5. Здатність застосовувати методи діагностування досягнень учнів, здійснювати педагогічний супровід процесів соціалізації, професійного самовизначення учнів.

ПРН 6. Знати закономірності розвитку особистості, вікові особливості та психологію школярів, у тому числі з особливими освітніми потребами; знати та розуміти особливості навчання різнорідних груп учнів, застосовувати диференційований підхід у навчанні фізичної культури, організовувати освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів.

ПРН 18. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

На вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту» відводиться: 90 годин /3 кредити.

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.

ТЕМА 1. РОЗВИТОК ВЧЕННЯ ПРО ФІЗІОЛОГІЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ. Історичний аспект. Основні напрямки фізіології фізичних вправ. Методологія досліджень.

ТЕМА 2. МЕХАНІЗМ ТЕРМІНОВОЇ І ДОВГОЧАСНОЇ АДАПТАЦІЇ. Фізіологічні показники тренованості в стані спокою, при стандартних і граничних навантаженнях. Види тренувальних ефектів.

ТЕМА 3. РОЛЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У РЕГУЛЯЦІЇ РУХІВ. Структура і функції нервової системи. Центральна нервова система. Периферична нервова система. Сенсорно-рухова інтеграція. Рухова реакція.

ТЕМА 4. ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. Режими енергозабезпечення м'язової діяльності. Характеристика біохімічних процесів, які забезпечують роботу м'язів. Визначення витрат енергії при фізичних навантаженнях. Енергетичні витрати у спокої та при фізичних навантаженнях. Причини виникнення стомлення.

ТЕМА 5. ГОРМОНАЛЬНА РЕГУЛЯЦІЯ МЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. Природа гормонів. Залози внутрішньої секреції та їхні гормони. Реакції ендокринної системи на фізичні навантаження. Вплив гормонів на обмін речовин та енергозабезпечення. Вплив гормонів на баланс рідини та електролітів під час фізичного навантаження.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ДО РІЗНИХ ВИДІВ М’ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ТЕМА 6. АДАПТИВНІ ЗМІНИ В М′ЯЗАХ І КІСТКАХ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ. Структурні і функціональні особливості рухових одиниць м’язів. Зв'язок спортивної спеціалізації і структури м’язової тканини. Зміни у м’язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості. Координація діяльності рухових одиниць – важливий механізм адаптації м’язів до фізичних навантажень. Адаптація кісткової і з’єднувальної тканин до фізичних навантажень.

ТЕМА 7. АДАПТАЦІЙНІ ЗМІНИ В СЕРЦЕВО-СУДИННІЙ, ДИХАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ТА СИСТЕМІ КРОВІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ. Структура та функції серцево-судинної системи. Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Вплив фізичних навантажень на біоелектричну активність серця (ЕКГ). Особливості ЕКГ у спортсменів. Легенева вентиляція. Дифузійна здатність легень. Транспорт кисню та діоксину вуглецю. Газообмін у м’язах. Обмеження м’язової діяльності з боку дихальної системи.

Порівняльний аналіз функції серцево-судинної системи спортсменів різної спеціалізації у стані відносного м’язового спокою та при стандартних фізичних навантаженнях.

Аеробна продуктивність організму. Максимальне споживання кисню (МСК) і поріг анаеробного обміну (ПАНО), методи визначення. Показники у представників різних видів спорту.

Анаеробна продуктивність організму і її види. Методи визначення. Показники у представників різних видів спорту.

ТЕМА 8. АДАПТАЦІЙНІ ЗМІНИ В СИСТЕМІ ТРАВЛЕННЯ, ОБМІНУ РЕЧОВИН ТА ВИДІЛЕННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ.

Величина фізичного навантаження. Зовнішні і внутрішні показники фізичного навантаження.

Оптимальний діапазон величини навантажень. Методи визначення.

ТЕМА 9. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОТРЕБУ ОРГАНІЗМУ У ВІТАМІНАХ, НА ОБМІН ВОДИ І МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН. Фізіологічне обґрунтування режиму харчування спортсменів. Поняття «ендогенна» і «екзогенна» вода. Режим вживання води спортсменами і фізкультурниками. Виготовлення спортивних напоїв.

ТЕМА 10. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ. Фактори, що впливають на розвиток і прояв рухових якостей. Взаємозв'язок і прояв рухових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей.

Фізіологічна характеристика м'язової сили. Фактори, що впливають на силу м'язів. Особливості розвитку сили м'язів при виконанні статичної і динамічної роботи.

Фізіологічна характеристика швидкості. Види прояву швидкості. Фактори, що впливають на прояв швидкості.

Фізіологічна характеристика витривалості. Види витривалості. Фактори, що впливають на витривалість.

Фізіологічна характеристика спритності і гнучкості. Фактори, що впливають на спритність і гнучкість.

ТЕМА 11. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК СПОРТСМЕНА. Компоненти рухової навички. Фази формування рухової навички. Екстраполяція в рухових навичках. Фактори, що впливають на формування і збереження рухової навички. Стереотипність і динамічність рухової навички.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ВИДІВ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, СТАНІВ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ. ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

ТЕМА 12. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ВИДІВ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНИКІВ І СПОРТСМЕНІВ. Класифікація різних видів м'язової діяльності.

Фізіологічна характеристика динамічної циклічної роботи різної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.

Фізіологічна характеристика швидкісно-силових ациклічних вправ.

Фізіологічна характеристика статичної роботи.

Фізіологічна характеристика нестандартних вправ.

Можливості використання різних видів фізичних вправ в фізичному вихованні школярів.

ТЕМА 13. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНІВ ОРГАНІЗМУ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ І ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ. Передстартовий стан. Фізіологічний механізм виникнення передстартового стану. Фактори, що впливають на форму передстартового стану. Специфічні і неспецифічні передстартові реакції. Зміни в організмі при різних формах передстартового стану. Особливості передстартових змін у юних спортсменів.

Фізіологічна характеристика розминки. Фізіологічна характеристика впрацьовування. Вікові особливості впрацьовування. Фактори, що впливають на тривалість впрацьовування. Стійкий стан. Види стійкого стану. Особливості стійкого стану у дітей. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» і «другого дихання». Вікові особливості.

ТЕМА 14. ВТОМА. ФАЗИ ВТОМИ. ВИДИ ВТОМИ. Фізіологічний механізм виникнення втоми. Особливості механізму виникнення втоми при різних видах м'язової діяльності. Фактори, що впливають на виникнення втоми. Вікові особливості втоми. Значення втоми в розвитку тренованості. Відновлення. Поточне, термінове і відставлене відновлення. Гетерохронність відновлення. Конструктивні зміни у відновному періоді. Природне і штучне відновлення. Фактори, що впливають на відновлення. Вікові особливості відновлення. Фази відновлення (схема А. Хілла).

ТЕМА 15. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯКИХ ВИДІВ СПОРТУ. Фізіологічна характеристика легкоатлетичного бігу на короткі дистанції; спортивного ходіння; легкоатлетичних стрибків; бігу на середні дистанції; легкоатлетичних метань; плавання; лижних гонок; стрибків на лижах з трампліну і гірськолижного спорту; швидкісного бігу на ковзанах; велосипедного спорту; спортивної гімнастики і акробатики; веслувального спорту; важкої атлетики; спортивних ігор і єдиноборств.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4. ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ТА М'ЯЗОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ОСОБЛИВИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ. ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСНОВНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.

ТЕМА 16. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК. Морфофункціональні особливості жіночого організму. Фізіологічні процеси в організмі жінки. Період статевого дозрівання. Вплив фаз менструального циклу на дієздатність спортсменок. Передменструальний синдром. Спорт і материнство.

ТЕМА 17. ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСНОВНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ. Завдання і форми фізичного виховання школярів. Вікові особливості розвитку рухових якостей. Фізіологічна характеристика уроку фізичної культури за моторною ущільненістю і фізіологічною кривою. Фізіологічне обґрунтування позаурочних форм фізичного виховання: ранкові фізичні вправи, гімнастики до уроків, фізкультпауз, секційних занять, самостійних занять (атлетичною гімнастикою, бігом, плаванням тощо).

ТЕМА 18. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ. Спортивна орієнтація і відбір, загальні положення. Моделювання еталона ідеального спортсмена. Вибір найбільш стабільних в онтогенезі ознак. Прогнозування спортивних здібностей. Методи спортивного відбору. Фізіологічне обґрунтування масових форм фізичної культури.

ТЕМА 19. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ. Вікова періодизація і фізіологічні особливості дитячого організму. Віковий розвиток вегетативних систем. Віковий розвиток структури і функцій нервово-м'язового апарату і рухових навичок. Вікова динаміка обсягу рухової активності (РА). Віковий розвиток рухових якостей. Вікові особливості організації тренувального процесу. Етап попередньої спортивної підготовки. Етап базової підготовки (початкової спортивної спеціалізації). Етап поглибленої спеціалізації.

ТЕМА 20. ПРОЦЕС СТАРІННЯ ТА ЛІТНІЙ СПОРТСМЕН. Спортивна діяльність (біг, плавання, велосипедний спорт, важка атлетика). Зміни кардіореспіраторної витривалості у процесі старіння. Дослідження фізично активних людей. Дослідження літніх спортсменів. Зміни дихальної системи у процесі старіння. Зміни функцій серцево-судинної системи з віком. Зміни силових якостей з віком. Чинники довколишнього середовища та процес старіння. Склад тіла та процес старіння. Тренованість літнього спортсмена.

ТЕМА 21. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА (ОФК). Роль фізичної культури в життєдіяльності сучасної людини.

Види ОФК. Навантаження в оздоровчій фізичній культурі. Ознаки ОФК. Ефекти ОФК.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		ЛК	**ПЗ**	**ЛЗ**	**ІНД**	**С.Р.**		**ЛК**	**ПЗ**	**ЛЗ**	**ІНД**	**С.Р.**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1 Вступ. Фізіологічні основи рухової активності												
Тема 1. Розвиток вчення про фізіологію фізичних вправ	5	2	2			1						
Тема 2. Механізм термінової і довгочасної адаптації	6	2	2			2						
Тема 3. Роль нервової системи у регуляції рухів	5	2	2			1						
Тема 4.	4		2			2						

Енергозабезпечення рухової діяльності												
Тема 5. Гормональна регуляція м’язової діяльності	5	2	2			1						
Разом за змістовним модулем 1	25	8	10			7						
Змістовний модуль 2 Фізіологічні механізми адаптації організму спортсменів до різних видів м’язової діяльності												
Тема 6. Адаптивні зміни в м’язах і кістках при заняттях спортом	4		2			2						
Тема 7. Адаптаційні зміни в серцево-судинній, дихальній системі та системі крові при заняттях спортом	6	2	2			2						
Тема 8. Адаптаційні зміни в системі травлення, обміну речовин та виділення при заняттях спортом	4		2			2						
Тема 9. Вплив фізичних навантажень на потребу організму у вітамінах, на обмін води і мінеральних речовин	4		2			2						
Тема 10. Загальна характеристика рухових якостей людини	4		2			2						
Тема 11. Формування рухових навичок спортсмена	4		2			2						
Разом за змістовним модулем 2	26	2	12			12						
Змістовний модуль 3 Фізіологічна характеристика різних видів м’язової діяльності, станів організму спортсменів різних видів спорту. Фізіологічне обґрунтування різних форм фізичної культури												
Тема 12. Фізіологічна характеристика різних видів м’язової діяльності фізкультурників і спортсменів	7	2	4			1						
Тема 13. Фізіологічна характеристика станів організму, що виникають при заняттях спортом і фізичною культурою	5	2	2			1						
Тема 14. Втома. фази втоми. Види втоми	5	2	2			1						
Тема 15. Фізіологічна характеристика деяких видів спорту	4		2			2						
Разом за змістовним модулем 3	21	6	10			5						

Змістовний модуль 4 Заняття спортом та м’язовою діяльністю особливих категорій населення. Фізіологічне обґрунтування основних форм фізичного виховання школярів												
Тема 16. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок	3		2			1						
Тема 17. Фізіологічне обґрунтування основних форм фізичного виховання школярів	3		2			1						
Тема 18. Фізіологічні основи спортивного відбору	3		2			1						
Тема 19. Фізіологічні особливості м'язової діяльності дітей та підлітків	3		2			1						
Тема 20. Процес старіння та літній спортсмен	3		2			1						
Тема 21. Оздоровча фізична культура (ОФК)	3		2			1						
Разом за змістовним модулем 4	18		12			6						
УСЬОГО ГОДИН	90	16	44			30						

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма навчання
1.	Порівняльний аналіз функції серцево-судинної системи спортсменів різної спеціалізації у стані відносного м’язового спокою і при стандартних навантаженнях	2
2.	Визначення і оцінка аеробної продуктивності організму спортсменів різної спеціалізації методом велоергометрії	2
3.	Визначення і оцінка аеробної продуктивності організму спортсменів різної спеціалізації методом степергометрії	2
4.	Визначення порогу анаеробного обміну (ПАНО) у спортсменів різної спеціалізації.	2
5.	Визначення рівня функціонального стану за допомогою тесту К. Купера	2
6.	Визначення потужності анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення м’язової роботи. Визначення ємності анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення м’язової роботи	2

7.	Визначення потужності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення м’язової роботи. Визначення ємності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення м’язової роботи	2
8.	Визначення оптимального діапазону величини фізичних навантажень за показником максимального споживання кисню (МСК)	2
9.	Вплив статичного зусилля і динамічної силової роботи на діяльність серцево-судинної системи. Виявлення феномену статичного зусилля (Ліндгарда).	2
10.	Вплив динамічної роботи різної потужності на функцію серцево-судинної системи.	2
11.	Вплив динамічної циклічної роботи різної потужності на показники зовнішнього дихання і споживання кисню. Особливості кровообігу при роботі різних груп скелетних м’язів	2
12.	Визначення функціональної здатності дихальних м’язів у спортсменів різних видів спорту (проба Розенталя)	2
13.	Визначення типу реакції серцево-судинної системи організму на дозоване фізичне навантаження	2
14.	Визначення адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму після фізичних навантажень різного характеру	2
15.	Вивчення впливу розминки на діяльність серцево-судинної системи. Вивчення динаміки змін ЧСС у період впрацьовування в залежності від інтенсивності динамічної циклічної роботи.	2
16.	Дослідження впливу темпу м’язових зусиль на час виникнення втоми. Дослідження впливу втоми на прояв сили. Дослідження впливу втоми на прояв швидкості.	2
17.	Дослідження динаміки відновлення функції серцево-судинної й дихальної систем після фізичних навантажень різної потужності.	2
18.	Визначення швидкості (як максимального темпу рухів) і швидкісної витривалості методом тепінг-тесту. Визначення швидкісно-силового показника за допомогою стрибка уверх з місця	2
19.	Визначення і оцінка статичної силової витривалості м’язів розгиначів спини. Визначення і оцінка статичної силової витривалості сідничних м’язів. Визначення і оцінка активної гнучкості хребта	2
20.	Вплив легкоатлетичного спринтерського бігу і бігу помірної інтенсивності на діяльність серцево-судинної і дихальної систем.	2
21.	Порівняльний аналіз деяких типологічних властивостей вищої нервової діяльності у спортсменів-гравців і представників неігрових видів спорту	2
22.	Визначення моторної (рухової) ущільненості й побудова фізіологічної (пульсової) кривої уроку фізичної культури (або тренувального заняття)	2
УСЬОГО ГОДИН		44

6. Теми лабораторних занять – навчальним планом не передбачено

7. Теми індивідуальних занять – навчальним планом не передбачено

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	*Заочна форма навчання*
1.	Вступ. Фізіологічні основи рухової активності	7	
2.	Фізіологічні механізми адаптації організму спортсменів до різних видів м'язової	12	
3.	Фізіологічна характеристика різних видів м'язової діяльності, станів організму спортсменів різних видів спорту. Фізіологічне обґрунтування різних форм фізичної культури	5	
4.	Заняття спортом та м'язовою діяльністю особливих категорій населення. Фізіологічне обґрунтування основних форм фізичного виховання школярів	6	
УСЬОГО ГОДИН		30	

9. Методи та технології навчання

Методи викладання навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту» спрямовані на розв'язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей студентів, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні дисципліни є словесні, наочні й практичні. Серед форм та методів подачі навчального матеріалу з «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту» застосовуються:

1. Структурно-логічне навчання: поетапна організація системи навчання, що забезпечує логічну послідовність постановки і вирішення дидактичних завдань на основі поетапного відбору їх змісту, форм, методів і засобів із урахуванням діагностування результатів;

2. Контекстне навчання: ґрунтується на інтеграції різних видів діяльності, як навчальної, наукової, так і практичної.

3. Імітаційне навчання, основою якого є імітаційно-ігрове моделювання в умовах навчання процесів, що відбуваються в реальній системі.

4. Проблемне навчання, яке здійснюється на основі ініціювання самостійного пошуку студентом знань через проблематизацію (викладачем) навчального матеріалу.

Застосовуються професійно-ігрові технології викладання: дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (ділові та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, комп'ютерні програми тощо); діалогово-комунікаційні технології: сукупність форм і методів навчання, заснованих на діалоговому мисленні у взаємодіючих дидактичних системах суб'єкт-суб'єктного рівня.

Подані матеріали дозволяють здобувачу освіти самостійно планувати терміни та обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність

За рівнем активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький.

За функцією: усне викладання матеріалу, закріплення, самостійна робота щодо засвоєння навчального матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.

10.Критерії та засоби оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи, ситуаційні задачі), індивідуальні завдання – написання наукових рефератів.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку студентів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремої теми. Підсумкова оцінка виставляється після складання екзамену за рейтинговими показниками.

Критерії оцінювання знань запланованих програмних результатів навчання
Оцінка «відмінно» (рівень досягнень А). Студент відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань. Студент має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
Оцінка «дуже добре» (рівень досягнень В). Студент міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.
Оцінка «добре» (рівень досягнень С). Студент виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання студента з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.
Оцінка «задовільно» (рівень досягнень D). Студент виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штампів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.
Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень Е). Студент володіє навчальний матеріал поверхово й фрагментарно.
Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень FX). Студент не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявленнями про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання. Оцінка «неприйнятно» (рівень досягнень F). Студент не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

11.Розподіл балів, які отримують студенти

СЕМЕСТРОВА

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																								Загальна кількість балів
Змістовний модуль 1 – 45 балів											**Змістовний модуль 2 – 55 балів**													
Т1		**Т2**		**Т3**		**Т4**		**Т5**		Контрольна робота	**Т6**		**Т7**		**Т8**		**Т9**		**Т10**		**Т11**		Контрольна робота	
Ауд.	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***		***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***		100
3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	19	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	20	

ДЛЯ ЕКЗАМЕНУ

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																								Підсумкова контроль	Загальна кількість балів
Змістовний модуль 3– 34балів									**Змістовний модуль 4– 36 балів**																
Т12		**Т13**		**Т14**		**Т15**		Контрольна робота	**Т16**		**Т17**		**Т18**		**Т19**		**Т20**		**Т21**		Контрольна робота	30	100
Ауд.	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***		***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***	***Ауд.***	***СР.***			
4	2	4	2	4	2	4	2	10	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	12		

Отримані студентами бали протягом двох семестрів сумуємо і ділимо на коефіцієнт 0,5. У результаті чого матимемо підсумкову оцінку за два семестри

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

Сума балів за всі видинавчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		Для екзамену, заліку, курсової роботи, практики
90-100	A	ВІДМІННО
82-89	B	ДОБРЕ
75-81	C	
64-74	D	ЗАДОВІЛЬНО
60-63	E	
35-59	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО З МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ
1-34	F	НЕПРИЙНЯТНО З ОБОВ'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ

12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення

Навчально-методичний посібник «Практичні роботи з фізіологічних основ фізичного виховання та спорту», варіанти контрольних робіт, тестові завдання, екзаменаційні матеріали, ситуаційні задачі, електронні тексти лекцій. електронні презентації лекцій. наукові тематичні відеофільми.

13.Рекомендована література

Основна

1. Вілмор Дж., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. Київ. Олімпійська література, 2003. 656 с.

2. Вільям Ф. Ганонґ. Фізіологія людини: [підручник]. [переклад з англ. наук. ред. перекладу М. Гжегодцький, В. Шевчук, О. Заячківська]. Львів: БаК, 2002. 784 с. ISBN 966-7065-38-3.

3. Єжова О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с.

4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 208с.

5. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті: [навчальний посібник]. Кіровоград: КОД, 2012. С. 13 – 21.

6. Фурман Ю.М. Лабораторні роботи з фізіології рухової активності: навч.-метод. посібн. Вінниця, 2018. 58 с.

Додаткова

1. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.

2. Філімонов В.І. Фізіологія людини у питаннях і відповідях. Навчальний посібник. Вінниця: Нова книга, 2010. 456 с.

3. Філімонов М.М. Сергієнко Л.П. Практикум з фізіології людини: тестові завдання. [навчально-методичний посібник]. Миколаїв: ПСІ КСУ, 2007. 144 с.

4.Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ. НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с.

5.Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 208с.

6.. Ткачук В.Г., Похоленчук Ю.Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. Навч. посібник. Київ. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. 112с.

Інші інформаційні ресурси

1. https://stud.com.ua/73914/meditsina/osnovni_formi_ozdorovchoyi_fizichnoyi_kulturi
2. Internet-ресурси (www.library.vspu.edu.ua)
3. http://manmelitopol.ucoz.org/fiziology_ludini.pdf
4. http://library.vspu.net/jspui/handle/123456789/2606