



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова Форма навчання: денна, заочна

Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: фізична культура
(код і назва спеціальності)

освітня програма Тренерсько-викладацька діяльність

Рік навчання: 4 Семестр: 7-8

Кількість кредитів (годин) для денної форми навчання: 4(120 год.: 20- лекції; 28- практичні; 72- самостійна робота) для заочної форми навчання: 4(120 год.: 6- лекції; 6- практичні; 108- самостійна робота)

Мова викладання: українська

Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle:

<http://moodle.idgu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=366>

Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Баштовенко Оксана Анатоліївна

Науковий ступінь, вчене звання, посада: к.біол.наук, доцент

Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я

Робочій e-mail: osiabasht@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 14.00-15.00

2. Опис та мета дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни: фізіологічні особливості людського організму з огляду на виконання різних видів навантаження, засвоєння комплексу теоретичних і практичних знань про фізичну працездатність та фізіологічні основи втому і відновлення в фізичній культурі і спорті, основи фізіологічної класифікації фізичних вправ, вікові закономірності розвитку і прояву фізіологічних функцій органів і систем організму в процесі фізичного виховання.

Мета полягає у формуванні системних знань відносно фізіологічних функцій людини, виявленні причинно-наслідкових зв'язків у будові тіла, формуванні погляду на організм як єдине ціле, вікових особливостей адаптації організму людини до фізичних вправ, формуванні

індивідуального підходу до учнів у здійсненні процесу фізичного виховання та спортивного тренування.

Передумови для вивчення дисципліни є оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін «Анатомія та фізіологія людини», «Гігієна фізичної культури та спорту», «Основи безпеки життєдіяльності та валеології», «Біохімія з основами біохімії спорту»

Міждисциплінарні зв'язки «Психологія», «Теорія та методика фізичного виховання», «Біохімія з основами біохімії спорту», «Анатомія та фізіологія людини», «Основи безпеки життєдіяльності та валеологія».

3. Результати навчання

Знання: закономірностей фізіологічного функціонування тіла людини, його органів і систем, взаємодії форми і функції з урахуванням раціональної організації різних видів рухової діяльності та основ фізіологічної класифікації фізичних вправ.

Вміння: контролювати належний фізичний розвиток школярів, вміти застосовувати набуті знання у вивченні курсів: методики фізичного виховання, методики навчання різних видів спорту. Студенти повинні сформулювати уяву та розуміння фізіологічних механізмів відновних процесів та вміти запобігати травматичним ситуаціям. Майбутні фахівці повинні вміти практично застосовувати набуті знання у різних видах фізкультурно-масової роботи та спортивному удосконаленні.

Комунікація: використовувати набуті знання при здійсненні тренувального процесу; формуванні спрямованості на творення власного здоров'я, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій з питань оздоровчого спрямування.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

4. Структура дисципліни для денної форми навчання

Тема № 1. Вступ до предмету «Фізіологічні основи фізичного виховання», предмет, завдання, мета.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку, провідні фахівці, останні досягнення у фізіології фізичної культури та спорту. 2. Спорт вищих досягнень і масовий спорт. 3. Система фізичного виховання та її основні завдання. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 3. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П., 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.:Олімп. л-ра.
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятійні категорії в теорії фізичної культури 2. Фізична освіта. 3. Морфофункціональні особливості м'язової тканини 4. Фізіологічна характеристика рухових одиниць м'язів 5. Нервово-м'язове з'єднання. Механізм м'язового скорочення 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.: Фізіологічне обґрунтування основних форм занять фізичним вихованням у школі. Система фізичного виховання Фізичний рух як специфічна форма суспільного руху. Термін виконання: до останнього практичного заняття</i></p>	<p>Інституційний репозитарій: Баштовенко О.А. http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>

Тема № 2 Фізіологічна характеристика рухів організму..

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
--	---

<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи фізіологічної класифікації фізичних вправ. 2. Локальні навантаження. 3. Статичні та динамічні напруження. 4. Класифікації фізичних вправ за силою скорочення ведучих м'язових груп 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smironov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html> 4. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. <i>Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience</i> Volume 12, Issue 4 (2021). P. 238-249 https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247 5. Lina M. Rybalko, Larysa M. Onishchuk, Victoriia I. Horoshko, Tetiana O. Synytsya, Tetiana V. Yopa, Oksana A. Bashtovenko, Andrian V. Ostapov Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. <i>Acta Balneologica</i>. TOM LXIII NUMER 3 (164)/2021 P.189-194(WOS) https://drive.google.com/file/d/1pfMZ0kT-OQWCvLHsSRily1F8cUngM9j/view?usp=sharing
<p>Практичне заняття (6 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи фізіологічної класифікації фізичних вправ. 2. Стандартні циклічні рухи. 3. Стандартні ациклічні рухи. 4. Ситуаційні рухи. 5. Обсяг активної роботи м'язової групи, тип м'язових скорочень, 6. Сила та потужність скорочень м'язів, енерговитрати. 7. Локальні навантаження. 8. Статичні (збереження фіксованого 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори,</i> [online] Доступно: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М%20> 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва:

<p>положення тіла, деякі вправи у гімнастів, стійка «стрілка» та інші)</p> <p>9. Динамічні напруження (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання та інші).</p> <p>10. Класифікації фізичних вправ за силою скорочення ведучих м'язових груп Залежність: «сила-швидкість» м'язового скорочення.</p> <p>11. Залежність «сила-тривалість» м'язових скорочень</p> <p>12. Швидко-силові види роботи, при якій ведучі м'язові групи проявляють відносно більшу силу.</p>	<p>Терра-Спорт, Олимпия Пресс.</p> <p>3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9becb6a97a8.html></p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферативне</i> повідомлення: Основні умови (причини) високопродуктивної праці</p>	<p>Інституційний репозитарій: http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>

Тема №3 Фізіологічна характеристика станів організму.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передстартовий стан. 2. Передстартові і стартові реакції специфічні і неспецифічні. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 4. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9becb6a97a8.html> 5. Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теория и методика физического воспитания. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <https://www.twirpx.com/file/1497079/></i> 6. Сергієнко В.М., 2015 <i>Система контролю рухових здібностей</i>

	<p><i>студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / монографія. Суми: Сум. держ, [online] Доступно:</i> https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienko_sustema.pdf</p> <p>7. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience Volume 12, Issue 4 (2021). P. 238-249 https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</p> <p>8. Lina M. Rybalko, Larysa M. Onishchuk, Victoriia I. Horoshko, Tetiana O. Synytsya, Tetiana V. Yopa, Oksana A. Bashtovenko, Andrian V. Ostapov Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. Acta Balneologica. TOM LXIII NUMER 3 (164)/2021 P.189-194(WOS) https://drive.google.com/file/d/1pfMZ0kT-OQWCvLHsSRiliy1F8cUngM9j/view?usp=sharing</p>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічна характеристика передстартових реакцій, впрацювання і стійкого стану працездатності . 2. Вирішення ситуаційних завдань 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно:</i> http://elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.</i> Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор:</i> Робоча гіпертрофія м'язів. Втома та її характеристика. Засоби відновлення. <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Інституційний репозитарій: Баштовенко О.А. http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/</p>

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Втома м'язів та особливості відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. 2. Основні показники втоми. 3. Суб'єктивні ознаки втоми. 4. Продовження роботи за рахунок вольових зусиль і резервних можливостей організму. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 3. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П. 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.: Олімп. л-ра, К.:Олімп. л-ра. 328 с. 4. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори</i>, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М> 5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс.
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Втома м'язів та особливості відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень 2. Основні показники втоми. 3. Суб'єктивні ознаки втоми. 4. Продовження роботи за рахунок вольових зусиль і резервних можливостей організму. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори</i>, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М> 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html>
Завдання для самостійної роботи:	Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002.

<p>Реферат обсягом 15 стор.: Форми і типи м'язових скорочень. Механізм м'язового скорочення. Види рухової активності <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p><i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: http://www.studmed.ru/smironov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html</p>
---	--

Тема № 5 Фізіологічна характеристика процесів відновлення.

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура, фази та особливості відновного процесу. 2. Особливості відновлювальних процесів 3. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc 3. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П., 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.:Олімп. л-ра. 4. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: http://www.studmed.ru/smironov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура, фази та особливості відновного процесу. 2. Особливостями відновлювальних процесів 3. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.</i>- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во

	ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: < http://www.studmed.ru/smironov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html >
Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.: Рухова активність і тривалість життя. Біологічні ритми та рухова активність. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П.2013. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.: Олімп. л-ра, К.:Олімп. л-ра.328 с.

Тема № 6 Фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей..

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про довільні рухи і рухові навички. 2. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей. 3. Роль безумовних тонічних рефлексів і домінанти у формуванні довільних рухів 4. Рівні побудови рухів 5. Теорія навчання руховим діям. 6. Умовно-рефлекторна теорія. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti></i> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc></i> 3. Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <https://www.twirpx.com/file/1497079/></i> 4. Сергієнко В.М., 2015 <i>Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / монографія. Суми: Сум. держ, [online] Доступно: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf></i> 5. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA <i>Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience Volume 12, Issue 4 (2021). P. 238-249</i> https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247 6. Lina M. Rybalko, Larysa M. Onishchuk, Victoria I. Horoshko, Tetiana O. Synytsya,

	<p>Tetiana V. Yopa, Oksana A. Bashtovenko, Andrian V. Ostapov Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. Acta Balneologica. TOM LXIII NUMER 3 (164)/2021 P.189-194(WOS) https://drive.google.com/file/d/1pfMZ0kT-OQWCvLHsSRiliy1F8cUngM9j/view?usp=sharing</p>
<p>Практичні заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про довільні рухи і рухові навички. 2. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей. 3. Роль безумовних тонічних рефлексів і домінанти у формуванні довільних рухів 4. Рівні побудови рухів 5. Теорія навчання руховим діям. 6. Умовно-рефлекторна теорія. 7. Роль свідомості у формуванні і управлінні довільними рухами. Поняття ідеомоторного тренування 8. Фази формування рухових навичок. Перенесення рухових навичок 9. Функціональні системи і управління діяльністю організму людини 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.</i> - Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.</i> Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html

Тема № 7 Фізіологічна характеристика розвитку та прояву рухових якостей – сили, витривалості та швидкості.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття рухових здібностей, їх специфічність і згасання при відсутності тренувань 2. Фізіологічні механізми і методи розвитку м'язової сили 3. Фізіологічні механізми і методи розвитку витривалості 4. Фізіологічні механізми і методи розвитку швидкості 5. Фізіологічні механізми і методи розвитку спритності 6. Фізіологічні механізми і методи розвитку гнучкості 7. Вікові особливості розвитку рухових здібностей 8. Виховання сили - комплекс змін в організмі. 9. Вправи на силу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti></i> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc></i> 3. Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теорія і методика фізичного виховання.</i> К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <https://www.twirpx.com/file/1497079/>

	<p>4. Сергієнко В.М., 2015 <i>Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання</i> / монографія. Суми: Сум. держ, [online] Доступно: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf</p>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття рухових здібностей, їх специфічність і згасання при відсутності тренувань 2. Фізіологічні механізми і методи розвитку м'язової сили 3. Фізіологічні механізми і методи розвитку витривалості 4. Фізіологічні механізми і методи розвитку швидкості 5. Фізіологічні механізми і методи розвитку спритності 6. Фізіологічні механізми і методи розвитку гнучкості 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів</i>: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: http://elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М 2. Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теорія і методика фізичного виховання</i>. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/> 3. Сергієнко В.М., 2015 <i>Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання</i> / монографія. Суми: Сум. держ, [online] Доступно: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf 4. Lina M. Rybalko, Larysa M. Onishchuk, Victoriia I. Horoshko, Tetiana O. Synytsya, Tetiana V. Yopa, Oksana A. Bashtovenko, Andrian V. Ostapov Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. Acta Balneologica. TOM LXIII NUMER 3 (164)/2021 P.189-194(WOS) https://drive.google.com/file/d/1pfMZ0kT-OQWCvLHsSRiliy1F8cUngM9j/view?usp=sharing
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Опрацювати тему:</i> <i>Виховання сили - комплекс змін в організмі.</i> <i>Вікові особливості розвитку рухових здібностей</i> <i>Створити комплекс: Вправи на силу.</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теорія і методика фізичного виховання</i>. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/></p>

Тема № 8 Адаптаційні можливості організму спортсмену.

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
--	---

<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища 2. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини 3. Рухова активність і тривалість життя. Фізіологічні основи адаптації організму людини до фізичних навантажень 4. Фізіологічні основи фізичного тренування.. 5. Адаптаційні можливості організму спортсмену до тренувальних навантажень. 6. Адаптація до м'язової роботи - структурно-функціональна перебудова організму. 7. Термінова (екстрена) адаптація. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., 2001. <i>Фізіологія спорту</i>. К.: Олімп. л-ра. 2. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 3. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре</i>.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 4. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П., 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.:Олімп. л-ра. 5. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М></i> 6. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html> 7. Баштовенко О.А. Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до навчального процесу // Молодь і ринок (ISSN International Centre, м. Париж).- 2017.- №2(145).- С.78-82.
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища 2. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини 3. Фізіологічні основи адаптації організму людини до фізичних навантажень 4. Фізіологічні основи фізичного тренування.. 5. Адаптаційні можливості організму спортсмену до тренувальних навантажень. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М></i> 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002.

<p>6. Адаптація до м'язової роботі - структурно-функціональна перебудова організму.</p> <p>7. Термінова (екстрена) адаптація.</p>	<p><i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smironov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html></p>
---	---

Тема № 9 Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень організму людей різного віку. 2. Основна мета спортивного тренування. 3. Принципи спортивного тренування. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., 2001. <i>Фізіологія спорту</i>. К.: Олімп. л-ра. 2. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 3. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре</i>.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 4. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П., 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.:Олімп. л-ра. 5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 6. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smironov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html> 7. Баштовенко О.А. Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до урочового процесу // Молодь і ринок (ISSN International Centre, м. Париж).- 2017.- №2(145).- С.78-82.
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища 2. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.</i>- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно:

<p>резервів організму людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Рухова активність і тривалість життя 4. Фізіологічні основи адаптації організму людини до фізичних навантажень 5. Фізіологічні основи фізичного тренування 	<p>elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.</i> Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 3. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html>
--	--

Тема № 10 Фізіологічна основа натренованості. Анаеробні та аеробні можливості організму.

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування. 2. Процес адаптації організму до фізичних навантажень. 3. Рухова діяльність як істотний вплив на розвиток і стан всієї системи кровообігу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., 2001. <i>Физиология спорта.</i> К.: Олимп. л-ра. 2. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности.</i> К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 3. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре.</i> М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 4. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html> 5. Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теорія і методика фізичного виховання.</i> К. : Олімпійська література
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність посилювати свою діяльність порівняно зі станом відносного спокою. 2. Психологічні резерви пов'язані з психічними функціями людини. 3. Резерви організму. 4. Загальні фізіологічні резерви. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів:</i> Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М>

	2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс..
--	--

5. Структура дисципліни для заочної форми навчання

Тема № 1. Вступ до предмету «Фізіологічні основи фізичного виховання», предмет, завдання, мета.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку, провідні фахівці, останні досягнення у фізіології фізичної культури та спорту. 2. Спорт вищих досягнень і масовий спорт. 3. Система фізичного виховання та її основні завдання. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 3. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П., 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.:Олімп. л-ра.
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятійні категорії в теорії фізичної культури 2. Фізична освіта. 3. Морфофункціональні особливості м'язової тканини 4. Фізіологічна характеристика рухових одиниць м'язів 5. Нервово-м'язове з'єднання. Механізм м'язового скорочення 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 4. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> <p>Інституційний репозитарій: Баштовенко О.А. http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>

Тема № 2 Фізіологічна характеристика рухів організму.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи фізіологічної класифікації 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003.

<p>фізичних вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> Локальні навантаження. Статичні та динамічні напруження. Класифікації фізичних вправ за силою скорочення ведучих м'язових груп 	<p><i>Физиология спорта и двигательной активности.</i> К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti></p> <ol style="list-style-type: none"> Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре.</i> М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Основи фізіологічної класифікації фізичних вправ. Стандартні циклічні рухи. Стандартні ациклічні рухи. Ситуаційні рухи. Обсяг активної роботи м'язової групи, тип м'язових скорочень, Сила та потужність скорочень м'язів, енерговитрати. Локальні навантаження. Статичні (збереження фіксованого положення тіла, деякі вправи у гімнастів, стійка «стрілка» та інші) Динамічні напруження (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання та інші). Класифікації фізичних вправ за силою скорочення ведучих м'язових груп 	<ol style="list-style-type: none"> Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів:</i> Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%20Безкопильний%20О.О.%20М> Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.</i> Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html> <p>Інституційний репозитарій:</p> <ol style="list-style-type: none"> http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyurepozytoriy/

Тема №3 Фізіологічна характеристика станів організму.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> Передстартовий стан. Передстартові і стартові реакції специфічні і неспецифічні. 	<ol style="list-style-type: none"> Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности.</i> К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш.</i>

на обговорення/опрацювання	матеріали та ресурси
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Втома м'язів та особливості відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. 2. Основні показники втоми. 3. Суб'єктивні ознаки втоми. 4. Продовження роботи за рахунок вольових зусиль і резервних можливостей організму. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 2. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре</i>. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: 3. <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 4. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П. 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.: Олімп. л-ра, К.:Олімп. л-ра. 328 с. 5. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори</i>, [online] Доступно: 6. <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М> 7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс.
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.:</i> Форми і типи м'язових скорочень. Механізм м'язового скорочення. Види рухової активності <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html></p>

Тема № 5 Фізіологічна характеристика процесів відновлення.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура, фази та особливості відновного процесу. 2. Особливостями відновлювальних процесів 3. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори</i>, [online] Доступно: 2. <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М> 3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001.

	<p><i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.</i> Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс.</p> <p>4. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smironov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html></p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.:</i> <i>Рухова активність і тривалість життя.</i> <i>Біологічні ритми та рухова активність.</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П.2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту.</i> К.: Олімп. л-ра, К.:Олімп. л-ра.328 с.</p>

Тема № 6 Фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Практичні заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про довільні рухи і рухові навички. 2. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей. 3. Роль безумовних тонічних рефлексів і домінанти у формуванні довільних рухів 4. Рівні побудови рухів 5. Теорія навчання руховим діям. 6. Умовно-рефлекторна теорія. 	<ol style="list-style-type: none"> 7. <i>Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. Физиология спорта и двигательной активности. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti></i> 8. <i>Дубровский В.И., 2005. Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc></i> 9. <i>Круцевич Т. Ю., 2008. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <https://www.twirpx.com/file/1497079/></i> 10. <i>Сергієнко В.М., 2015 Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / монографія. Суми: Сум. держ, [online] Доступно: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf></i>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів:</i>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль свідомості у формуванні і управлінні довільними рухами. Поняття ідеомоторного тренування 2. Фази формування рухових навичок. Перенесення рухових навичок 3. Функціональні системи і управління діяльністю організму людини <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i> 	<p>Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М 3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.</i> Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 4. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html>
---	---

Тема № 7 Фізіологічна характеристика розвитку та прояву рухових якостей – сили, витривалості та швидкості.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Опрацювати тему(конспект):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття рухових здібностей, їх специфічність і згасання при відсутності тренувань 2. Фізіологічні механізми і методи розвитку м'язової сили 3. Фізіологічні механізми і методи розвитку витривалості 4. Фізіологічні механізми і методи розвитку швидкості 5. Фізіологічні механізми і методи розвитку спритності 6. Фізіологічні механізми і методи розвитку гнучкості 7. Вікові особливості розвитку рухових здібностей 8. Виховання сили - комплекс змін в організмі. 9. Вправи на силу. <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности.</i> К.: Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 6. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,</i> [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 7. Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теорія і методика фізичного виховання.</i> К.: Олімпійська література, [online] Доступно: <https://www.twirpx.com/file/1497079/> 8. Сергієнко В.М., 2015 <i>Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / монографія.</i> Суми: Сум. держ, [online] Доступно: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf>

Тема № 8 Адаптаційні можливості організму спортсмену.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Опрацювати тему(конспект):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища 2. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини 3. Рухова активність і тривалість життя. Фізіологічні основи адаптації організму людини до фізичних навантажень 4. Фізіологічні основи фізичного тренування.. 5. Адаптаційні можливості організму спортсмену до тренувальних навантажень. 6. Адаптація до м'язової роботи - структурно-функціональна перебудова організму. 7. Термінова (екстрена) адаптація. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., 2001. <i>Фізіологія спорту</i>. К.: Олімп. л-ра. 2. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 3. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре</i>.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: 4. <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 5. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П., 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.:Олімп. л-ра. 6. Плахтій П.Д., 2001 <i>Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Кам'янець- Подільський: Медобори, [online] Доступно:</i> 7. <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій %20П.Д.%20Безкопильний %20О.О.%20М> 8. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta_c9bcb6a97a8.html>

Тема № 9 Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Опрацювати тему(конспект):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень організму людей різного віку. 2. Основна мета спортивного тренування. 3. Принципи спортивного тренування. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., 2001. <i>Фізіологія спорту</i>. К.: Олімп. л-ра. 2. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 3. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш.</i>

	<p>учеб. заведений по физ. Культуре.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно:</p> <p>4. < http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc></p> <p>5. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П., 2013. <i>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</i>. К.:Олімп. л-ра.</p> <p>6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001. <i>Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная</i>. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс.</p> <p>7. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html></p>
--	---

Тема № 10 Фізіологічна основа натренованості. Анаеробні та аеробні можливості організму.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Опрацювати тему(конспект):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування. 2. Процес адаптації організму до фізичних навантажень. 5. Рухова діяльність як істотний вплив на розвиток і стан всієї системи кровообігу. 6. Здатність посилювати свою діяльність порівняно зі станом відносного спокою. 7. Психологічні резерви пов'язані з психічними функціями людини. 8. Резерви організму. 3. Загальні фізіологічні резерви. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., 2001. <i>Фізіологія спорту</i>. К.: Олімп. л-ра. 7. Вилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 2003. <i>Физиология спорта и двигательной активности</i>. К : Олимпийская литература, [online] Доступно: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti> 8. Дубровский В.И., 2005. <i>Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре</i>.М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, [online] Доступно: <http://yogatherapy.com.ua/wp-content/uploads/2011/02/Fiziologiy_FViS.doc> 9. Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002. <i>Физиология физического воспитания и спорта</i> Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/smirnov-vm-dubrovskiy-vi-fiziologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta_c9bcb6a97a8.html> 10. Круцевич Т. Ю., 2008. <i>Теорія і методика фізичного виховання</i>. К. : Олімпійська література

6. Політика курсу

Студенти обов'язково відвідують навчальні заняття відповідно до розкладу занять. Пропуски занять з поважних причин, що підтверджені документально, можуть бути відпрацьовані протягом двох тижнів. Присутність на проміжному контролі – обов'язкова. У випадку відсутності за поважних причин – назначається додатковий час для складання модульної контрольної роботи («Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ»).

Політика академічної доброчесності

Навчальна траєкторія повинна скеровуватись відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є недопустимою та заслуговує негативної оцінки.

7. Проміжний і підсумковий контроль

Форма проміжного контролю

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування (за допомогою сервісу MOODL) та включає 30 тестових завдань різних рівнів складності.

Зразок модульної контрольної роботи

Основною структурно-функціональною одиницею міофібрили є:

- а) сарколема, б) саркоплазматичний ретикулум, в) саркоплазма, г) саркомер.

Критерії оцінювання результатів навчання

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується

	науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація оздоровчої системи або заходу	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 тестове питання складає 1 бал. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач

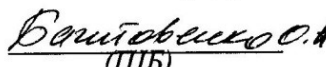

(підпис)


(ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я
протокол № 7 від «11» січня 2022 р.

Завідувач кафедри


(підпис)


(ПІБ)