МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма здобуття освіти**: денна / заочна
Освітній ступінь: магістр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура
Рік навчання: 1 **Семестр**: 1-2
Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.: **денна форма**: 16 - лекції; 16 - практичні заняття; 88 - самостійна робота); **заочна форма**: 4 - лекції; 4 - практичні заняття; 112 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі **Moodle**

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Баштовенко Оксана Анатоліївна
Науковий ступінь, вчене звання, посада: к.біол.наук, доцент
Кафедра:фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Робочій e-mail: osiabasht@gmail.com
Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 14.30-15.30

3. Опис та мета дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни: біологічні особливості людського організму з огляду на виконання різних видів навантаження, розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: організації, програмування оздоровчих заходів фізичного виховання, формування поняття про здоровий спосіб життя, ознайомлення з методикою навчання навичкам самоконтролю, раціонального харчування, загартовування та невідкладної само та взаємодопомоги при різних пошкодженнях та травмах.

Мета - є формування у студентів певної системи знань та уявлень про структуру і функції людського організму, для подальшого свідомого і повноцінного виконання профілактичних, оздоровчих, корекційних, реабілітаційних заходів під час освітнього процесу, методів тренувальної роботи та оздоровлення.

Передумови для вивчення дисципліни є оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін медико-біологічного спрямування.

Міждисциплінарні зв'язки Методика навчання фізичної культури у профільній школі, Сучасні педагогічні та інноваційні технології у фізичному вихованні, Організація і методика

оздоровчої фізичної культури, Фізична культура різних груп населення, Здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури з основами домедичної допомоги, Інклюзивне фізичне виховання.

4. Результати навчання

Знання: закономірності фізіологічного функціонування тіла людини, його органів і систем, взаємодії форми і функції з урахуванням раціональної організації різних видів рухової діяльності, знання науково-практичної бази фізичної культури та здорового способу життя, закономірностей роботи організму людини в спокою і в руховій діяльності; ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності.

Вміння:контролювати належний фізичний розвиток школярів, вміти застосовувати набуті знання у оцінюванні функціонального стану організму в спокою і під час фізичних навантажень; застосовувати фундаментальні медико- біологічні знання; вміти аналізувати літературу з проблем медико - біологічного забезпечення фізичної культури і спорту; оволодіти основними фізіологічними методами дослідження організму людини; вміти проводити поетапне дослідження та аналіз діяльності серцево-судинної і дихальної систем при фізичних навантаженнях; вміти пояснювати процеси, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, запобігати та надавати невідкладну домедичну допомогу при травмах та нещасних випадках.

Комунікація: використовувати набуті знання під час здійснення тренувального процесу на уроках фізичної культури; формування 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 у здоров'язбережувальному освітньому середовищі.

5. Структура дисципліни

Денна форма

<u>Тема № 1 Основи теорії адаптації і фізичне навантаження</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Основи теорії адаптації і фізичне навантаження. 2. Адаптація як процес пристосування. Адаптація до умов середовища. 3. Адаптації та реакції організму. 4. Специфічні і неспецифічні дії чинників 5. Рівні адаптованості організму, місцевий адаптаційний синдром. 6. Стрес як форма прояву адаптації. 7. Поняття про функціональну систему. 8. М'язова адаптація. 9. Адаптаційні реакції стабільності гомеостазу.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* 2. *Міхеєнко О. І. (2015) Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : теоретико-методичні аспекти. Суми : ВТД «Університетська книга»,. – 316 с.* *Допоміжні матерали:* 3. *Баштовенко О.А. (2017) Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок. 2(145). С.78-82.* 4. *Баштовенко О.А. (2019) Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник*

	наукових праць. 42. С. 34-40. 5. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48* *Ресурси:* https://dut.edu.ua/uploads/l_1068_75989170.pdf
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Фізіологічне обґрунтування основних форм занять фізичним вихованням у школі 2. Фізіологічне обгрунтування принципів спортивного тренування. 3. Фізіологічні зрушення в різних видах спорту. 4. Профілактика гіподинамії. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. 2003. Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Валецька Р. О.(2007). Основи валеології :Підручник. Луцьк : Волинська книга,– 348 с.* 3. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* 4. *Грибан В. Г. (2008)Валеологія:. Підручник. К. : Центр учбової літератури, – 214 с* *Допоміжні матеріали::* 5. *Кашуба В.А. (2003). Біомеханіка осанки. К: Олім. Л-ра. 278 с.* *Ресурси:* https://studfile.net/preview/5601986/page:2/

Тема № 2 Серцево-судинна система в умовах спокою, фізіологічних стресів і фізичного навантаженнь

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Серцево-судинна система в умовах спокою, фізіологічних стресів і фізичного навантажень 2. Гомеостаз і серцево-судинна система 3. Поняття про серце і судини, насосну функцію серця, серцевий цикл, діастолу і систолу шлуночків, серцевий насос, ударний об'єм. Вплив змін навантаження на шлуночки. Кількісна оцінка функції серця. 4. Основні функції судин.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* 2. *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.pd f>* *Допоміжні матеріали:* 3. *Баштовенко О.А. (2017) Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок. 2(145). С.78-82.* 4. *Баштовенко О.А. (2019) Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40.* 5. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48* *Ресурси:* *http://www.dolgoletie.biz/articles/?p=9&s=19.*

Практичне заняття (2 год.): 1. Умови і правила вимірювання артеріального тиску. 2. Фактори, які визначають артеріальний тиск. 3. Поняття про електрокардіографію. 4. Реакції серцево-судинної системи на різний початок фізичного навантаження та різні фактори впливу. 5. Адаптаційні механізми серцево-судинної системи. 6. Патологічні стани серцево-судинної системи.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Плахтій П.Д. (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М>* 2. *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.pd f>* 3. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* *Допоміжні матеріали:* 4. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* 5. *Кашуба В.А. (2003). Біомеханіка осанки. К: Олім. Л-ра. 278 с.* *Ресурси:* *https://zdorovoepokolenie.dp.ua/uk/doroslym/funktsionalna-diahnostyka/910-metody-funktsionalnoi-diahnostyky*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Основні умови (причини) високопродуктивної праці. 2. Вплив фізичного навантаження на розвиток опорно-рухової системи. 3. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин для організму спортсмена 4. Діагностичні методи контролю фізичного навантаження. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М>* *Допоміжні матеріали:* 6. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 7. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* *Ресурси:* *https://uozter.gov.ua/ua/pages/288*

Тема №3 Бронхолегенева система в умовах спокою, тренувальних впливів, екстремальних, пограничних та патологічних станів

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Гомеостаз та бронхолегенева система. Легенева вентиляція. 2. Поняття про зовнішнє дихання. 3. Дифузійна здатність легень. 4. Дифузійна вентиляція під час фізичного навантаження. 5. Адаптаційні механізми дихальної системи. Граничні та патологічні стани дихальної системи. 6. Профілактика захворювань дихальної системи.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини. Л.: Бах. 784 с.* *Допоміжні матеріали* 3. Круцевич Т. Ю., (2008). *Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/>* 4. 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> *Ресурси:*

	https://familytimes.com.ua/zdorovya/zakhvoryuvannya-likuvannya-ta-profilaktika-dikhalnoi-sistemi
Практичне заняття (2 год.): 1. Гомеостаз та бронхолегенева система. Легенева вентиляція. 2. Поняття про зовнішнє дихання. 3. Дифузійна здатність легень. 4. Дифузійна вентиляція під час фізичного навантаження. 5. Адаптаційні механізми дихальної системи. Граничні та патологічні стани дихальної системи.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини. Л.: Бах. 784 с.* *Допоміжні матеріали* 3. Круцевич Т. Ю., (2008). *Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <* https://www.twirpx.com/file/1497079/> 4. 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/1234 5. 56789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf> *Ресурси:* *https://familytimes.com.ua/zdorovya/zakhvoryuvannya-likuvannya-ta-profilaktika-dikhalnoi-sistemi*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати повідомлення на 5-8 хв.:* *1.* Профілактика захворювань дихальної системи. *2.* Сучасний підхід до питання про дихання. *3.* Авторські методики дихання. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* *1. Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* *2. Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини. Л.: Бах. 784 с.* *Допоміжні матеріали* *3.* Круцевич Т. Ю., (2008). *Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <* https://www.twirpx.com/file/1497079/> 4. 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/1234 56789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf> *Ресурси:* *https://familytimes.com.ua/zdorovya/zakhvoryuvannya-likuvannya-ta-profilaktika-dikhalnoi-sistemi*

Тема № 4 <u>М'язова система в умовах спокою, тренувальних впливів, екстремальних, граничних та патологічних станів</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. М'язова система в умовах спокою, тренувальних впливів, екстремальних, граничних та патологічних станів. 2. Скоротлива функція скелетного м’язу та його волокон у звичних умовах. 3. Стимулювання м’язового скорочення. Довжина м’язу, тонус та швидкість скорочення. 4. Типи та властивості м’язових волокон.	*Рекомендовані джерела:* *1. Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно:* <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М> *2. Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* *3. Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах.*

5. Джерела енергії та метаболізм МС.	*784 с.* *Допоміжні матеріали:* 4. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/>* 5. *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>* 6. *Назар П.С. (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.*
Практичне заняття (2 год.): 1. Типи та властивості м'язових волокон. Джерела енергії та метаболізм МС. 2. Вплив фізичних навантажень на морфо функціональні зміни м'язових волокон. 3. Класифікація фізичних вправ. 4. Вплив тренувального навантаження на м'зову систему. 5. Вплив нейроендокринної системи на імунний статус спортсмена під час фізичних навантажень. 6. М'язова діяльність в екстремальних ситуаціях.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М>* 2. *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>* 3. *Назар П.С. (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.* 4. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* *Допоміжні матеріали:* 5. *Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, (2021). 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 P. 238-249 https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247* 6. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* 7. *Green K. J. Exercise and T-lymphocyte function comparison of proliferation in PBMC and NK cell-depleted PBMC culture / K. J. Green, D. G. Rowbotton, L. T. Mackinnon // J. Appl. Physiol. – 2002. – Vol. 92, N 6. – P. 2390–2396.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Форми і типи м'язових скорочень. 2. Стимулювання м'язового скорочення. 3. Вплив екологічних та стресових факторів на організм спортсменів. 4. Фізіологічні передумови для організації тренування. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М>* 2. *Цикало А. Л. (2009).Екологія людини : Навч. посіб. Одеса : ОДАХ, – 59 с.*

Тема № 5 <u>Ендокринологія спортивної діяльності</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Ендокринологія спортивної діяльності. 2. Гормональні зміни вперед змагальному і змагальному періодах. 3. Зміни ендокринної системи під час змагань у видах спорту, які вимагають витривалості. 4. Зміни ендокринної системи під час змагань у видах спорту, які вимагають сили і потужності. 5. Зміни ендокринної системи під час змагань у видах спорту середнього рівня інтенсивності. 6. Ендокринні зміни за умови перетренування.	*Рекомендовані джерела:* *1. Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп 655 с.* *2. Ганонг Вільям Ф. 2002. Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* *3. Назар П.С. 2013. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.* *Допоміжні матерали:* *4. Green K. J. Exercise and T-lymphocyte function comparison of proliferation in PBMC and NK cell-depleted PBMC culture / K. J. Green, D. G. Rowbotton, L. T. Mackinnon // J. Appl. Physiol. – 2002. – Vol. 92, N 6. – P. 2390–2396.* *5. Dimitriou L. Circadian effects on the acute responses of salivary cortisol and IgA in well trained swimmers / L. Dimitriou, N. C. Sharp, M. Dougherty //British J. of Sports Medicine. – 2002. – N 36. – P. 260–264.* *Ресурси:* *https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec__PhR_SM/Sportyvna%20medytsyna%20_%20pidruchnyk.pdf*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Гігієнічні вказівки до планування і проведення тренування. 2. Гігієнічні заходи, які сприяють акліматизації і стійкості до метеорологічних факторів. 3. Допоміжні засоби підвищення спортивної працездатності і прискорення його відновлення 4. Рухова активність і тривалість життя *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* *1. Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М>* *Додаткові матеріали:* *2. Баштовенко О.А. (2017) Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок. 2(145). С.78-82.* *3. Баштовенко О.А. (2019) Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40.* 4. *Баштовенко О.А. (2020)Екологічний та здоров'язбережувальний складники освіти. Екологічні науки : науково-практичний журнал. К: ДЕА, 3(30).- С.197-202*

Тема № 6 <u>Оцінка фізичної працездатності</u>

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

Лекція (2 год.): 1. Оцінка фізичної працездатності. 2. Визначення загальної фізичної працездатності. 3. Окремі компоненти фізичної працездатності 4. Загальна та спеціальна фізична працездатність 5. Сучасні підходи та показання до оцінки фізичної працездатності спортсмена. 6. Субмаксимальний тест PWC_{170}	*Рекомендовані джерела:* 1. *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>* 2. *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.do c>* 3. *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>* *Додаткова література:* 4. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/>* 5. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48* *Ресурси:* https://obuchonok.com.ua/node/953
Практичне заняття (2 год.): 1. Визначення загальної фізичної працездатності. 2. Окремі компоненти фізичної працездатності 3. Загальна та спеціальна фізична працездатність 4. Сучасні підходи та показання до оцінки фізичної працездатності спортсмена. 5. Субмаксимальний тест PWC_{170} та його інтерпретації	*Рекомендовані джерела:* 1. *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.do c>* 2. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/>* 3. *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>* *Додаткова література:* 4. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48* *Ресурси:* *https://studfile.net/preview/5601986/page:2/*

Тема № 7 <u>Медичний контроль за кардіореспіраторною системою і методичні підходи до проведення допінг-контролю</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Медичний контроль за кардіореспіраторною системою і методичні підходи до проведення допінг-контролю низькомолекулярних сполук при фізичних навантаженнях 2. Методи дослідження серцево-судинної системи. 3. Дослідження венного пульсу. 4. Функціональні методи дослідження кровообігу. 5. Поняття про тести респіраторної функції. Сучасні інструментальні та лабораторні дослідження. 6. Поняття про проведення допінг контролю.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* 3. *Назар П.С. (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.* *Допоміжні матеріали:* 4. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <* https://www.twirpx.com/file/1497079/*>* 5. *Сергієнко В.М., (2015) Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / монографія. Суми: Сум. держ,* *Ресурси:* *<https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf>*
Практичне заняття (2 год.): 1. Методи дослідження серцево-судинної системи. 2. Дослідження пульсу та його характеристики. 3. Функціональні методи дослідження кровообігу. 4. Поняття про тести респіраторної функції. Сучасні інструментальні та лабораторні дослідження. 5. Поняття про проведення допінг контролю.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* 3. *Назар П.С. (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.* *Допоміжні матеріали:* 4. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <* https://www.twirpx.com/file/1497079/*>* 5. *Сергієнко В.М., (2015) Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / монографія. Суми: Сум. держ,* *Ресурси:* *<https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf>*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Виховання сили - комплекс змін в організмі. 2. Діагностичні методи контролю фізичного навантаження. 3. Вплив екологічних та стресових факторів на організм спортсменів. 4. Фізіологічні передумови для організації тренування. *Підготувати презентацію на 10 слайдів: Комплекс вправ на розвиток сили.* *Термін виконання: за один тиждень до*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно:* *<elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М>* 2. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <* https://www.twirpx.com/file/1497079/*>* 3. *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/12345*

закінчення практичних занять	*6789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf>*

Тема № 8 Фізіологічні та біохімічні основи тренування жінок

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Морфофункціональні особливості жіночого організму. 2. Функціональні зміни в організмі жінок у процесі тренування. 3. Анаеробні енергетичні системи у жінок. 4. Аеробна працездатність у жінок. Функціональні зміни, що виникають під час тренувань на витривалість.	*Рекомендовані джерела:* *1. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.* *3. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* *4. Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М* *Ресурси:* *https://studopedia.org/10-123874.html*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Класифікація фізичних вправ за фізіологічними характеристиками. 2. Місце ритмічного рухового рефлексу у виконанні циклічних рухів. 3. Фізіологічна характеристика зон відносної потужності при виконанні циклічних рухів. 4. Рухові елементи ациклічних рухів. 5. Біологічний цикл та фізична працездатність. Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять	*Рекомендовані джерела:* *1. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* *2. Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20 М>* *Ресурси:* *https://studopedia.org/10-123874.html*

Тема № 9 Невідкладні стани та перша долікарська допомога при них.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (2 год.): 1. Невідкладні стани та перша долікарська допомога при них. 2. Хвороби серцево-судинної ситеми, які вимагають надання невідкладної долікарської допомоги: 1. Ішемічна хвороба серця. 2. Миттєва коронарна смерть 3. Етапи термінального стану 4. Інфаркт міокарду, стенокардія. 5. Гостра серцева недостатність 6. Гостра судинна недостатність	*Рекомендовані джерела:* *1. 1. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с.* *2. Назар П.С. (2006). Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації К.: Олімп. л-ра.240 с.* *3. Петриченко П.В. (2007). Перша медична допомога. К: Медицина. 248 с.* *4. Чуприна Т.В. (2006). Основи медичних знань, долікарська допомога та медично-санітарна підготовка. К : Вид. Паливода А.В. 216 с.* *Допоміжні матеріали:* *5. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія*

	спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с. 6. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М* *Ресурси:* *https://health-ua.com/article/66552-funktconaln-probi-zvertamosya-dopdruchnika*
Практичне заняття (2 год.): 1. Невідкладні стани та перша долікарська допомога при них. 2. Хвороби центральної нервової системи, котрі вимагають надання невідкладної допомоги: 1. Гостре порушення мозкового кровообігу. 2. Ішемічний інсульт. 3. Геморагічний інсульт 4. Епілептичний напад 5. Черепно-мозкова травма 6. Струс головного мозку 7. Стискання головного мозку 8. Перелом основи черепа	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с.* 2. *Назар П.С. (2006). Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації К.: Олімп. л-ра.240 с.* 3. *Петриченко П.В. (2007). Перша медична допомога. К: Медицина. 248 с.* 4. *Чуприна Т.В. (2006). Основи медичних знань, долікарська допомога та медично-санітарна підготовка. К : Вид. Паливода А.В. 216 с.* *Допоміжні матеріали:* 5. *Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с.* 6. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М* *Ресурси:* *https://health-ua.com/article/66552-funktconaln-probi-zvertamosya-dopdruchnika*
Практичне заняття (2 год.): Невідкладні стани та перша долікарська допомога при них. Закриті та відкриті травми. 1. Поняття травми, види травматизму 2. Рани, види ран. 3. Види кровотеч та невідкладна допомога. 4. Види закритих ушкоджень. 5. Опіки, обмороження, електротравми.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с.* 2. *Назар П.С. (2006). Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації К.: Олімп. л-ра.240 с.* 3. *Петриченко П.В. (2007). Перша медична допомога. К: Медицина. 248 с.* 4. *Чуприна Т.В. (2006). Основи медичних знань, долікарська допомога та медично-санітарна підготовка. К : Вид. Паливода А.В. 216 с.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Синдром тривалого стиснення. Етіологія, патогенез, невідкладна допомога. 2. Характеристика фізіологічних зрушень під час розмінки. 3. Адаптаційний механізм входження. *Підготувати презентацію 10 слайдів:* *Скласти алгоритм та описати етапи*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* 2. *Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с.* 3. *Назар П.С. (2006). Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації К.: Олімп. л-ра.240 с.* 4. *Петриченко П.В. (2007). Перша медична допомога.*

невідкладної допомоги при станах (на вибір): Гостра серцева недостатність. Втрата свідомості. Артеріальна кровотеча. Відкритий перелом. Шоковий стан *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*К: Медицина. 248 с.* 5. *Чуприна Т.В. (2006). Основи медичних знань, долікарська допомога та медично-санітарна підготовка. К : Вид. Паливода А.В. 216 с.*

Заочна форма

<u>Тема № 1 Основи теорії адаптації і фізичне навантаження</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Основи теорії адаптації і спортивне тренування. 2. Адаптація як процес пристосування. Адаптація до умов середовища. 3. Адаптації та реакції організму. 4. Специфічні і неспецифічні дії чинників 5. Рівні адаптованості організму.місцевий адаптаційний синдром. 6. Стресс як форма прояву адаптації. 7. Поняття про функціональну систему. 8. М'язова адаптація. 9. Адаптаційні реакції стабільності гомеостазу.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* 2. *Міхеєнко О. І. (2015) Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : теоретико-методичні аспекти. Суми : ВТД «Університетська книга»,. – 316 с.* *Допоміжні матерали:* 3. *Баштовенко О.А. (2017) Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок. 2(145). С.78-82.* 4. *Баштовенко О.А. (2019) Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40.* 5. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48* *Ресурси:* https://dut.edu.ua/uploads/l_1068_75989170.pdf
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Фізіологічне обґрунтування основних форм занять фізичним вихованням у школі 2. Фізіологічне обгрунтування принципів спортивного тренування. 3. Фізіологічні зрушення в різних видах спорту. 4. Профілактика гіподинамії. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. 2003. Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Валецька Р. О.(2007). Основи валеології :Підручник. Луцьк : Волинська книга,– 348 с.* 3. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* 4. *Грибан В. Г. (2008) Валеологія:. Підручник. К. : Центр учбової літератури, – 214 с* *Допоміжні матеріали::* 5. *Кашуба В.А. (2003). Біомеханіка осанки. К: Олім. Л-ра. 278 с.* *Ресурси:* https://studfile.net/preview/5601986/page:2/

Тема № 2 <u>Серцево-судинна система в умовах спокою, фізіологічних стресів і</u>

фізичного навантаженнь

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (2 год.): 1. Умови і правила вимірювання артеріального тиску. Фактори, які визначають артеріальний тиск. 3. Поняття про електрокардіографію. 4. Реакції серцево-судинної системи на різний початок фізичного навантаження та різні фактори впливу. 5. Адаптаційні механізми серцево-судинної-системи. 2. Патологічні стани серцево-судинної системи.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* 2. *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.pd f>* *Допоміжні матеріали:* 3. *Баштовенко О.А. (2017) Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок. 2(145). С.78-82.* 4. *Баштовенко О.А. (2019) Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40.* *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія* 5. *«Педагогічні науки». 48* *Ресурси:* *http://www.dolgoletie.biz/articles/?p=9&s=19.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Основні умови (причини) високопродуктивної праці. 2. Вплив фізичного навантаження на розвиток опорно-рухової системи. 3. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральных речовин для організму спортсмена 4. Діагностичні методи контролю фізичного навантаження. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Плахтій П.Д. (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М>* 2. *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.pd f>* 3. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* *Допоміжні матеріали:* 4. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* 5. *Кашуба В.А. (2003). Біомеханіка осанки. К: Олім. Л-ра. 278 с.* *Ресурси:* *https://zdorovoepokolenie.dp.ua/uk/doroslym/funktsionalna-diahnostyka/910-metody-funktsionalnoi-diahnostyky*

Тема №3 Бронхолегенева система в умовах спокою, тренувальних впливів, екстремальних, пограничних та патологічних станів

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (2 год.): 1. Гомеостаз та бронхолегенева система. Легенева вентиляція. 2. Поняття про зовнішнє дихання. 3. Дифузійна здатність легень. 4. Дифузійна вентиляція пвд час фізичного навантаження. 5. Адаптаційні механізми дихальної системи. Граничні та патологічні стани дихальної системи.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини. Л.: Бах. 784 с.* *Допоміжні матеріали* 3. Круцевич Т. Ю., (2008). *Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно:* < https://www.twirpx.com/file/1497079/> 4. 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/1234 5. 56789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf> *Ресурси:* 6. *https://familytimes.com.ua/zdorovya/zakhvoryuvannya-likuvannya-ta-profilaktika-dikhalnoi-sistemi*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати повідомлення на 5-8 хв.:* 1. Профілактика захворювань дихальної системи. 2. Сучасний підхід до питання про дихання. 3. Методики дихання. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини. Л.: Бах. 784 с.* 3. *Допоміжні матеріали* 4. Круцевич Т. Ю., (2008). *Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська* 5. *література, [online] Доступно:* < https://www.twirpx.com/file/1497079/> 6. 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/1234 56789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf> *Ресурси:* *https://familytimes.com.ua/zdorovya/zakhvoryuvannya-likuvannya-ta-profilaktika-dikhalnoi-sistemi*

Тема № 4 М'язова система в умовах спокою, тренувальних впливів, екстремальних, граничних та патологічних станів

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

Лекція (2 год.): 1. М'язова система в умовах спокою, тренувальних впливів, екстремальних, граничних та патологічних станів. 2. Скоротлива функція скелетного м'язу та його волокон у звичних умовах. 3. Стимулювання м'язового скорочення. Довжина м'язу, тонус та швидкість скорочення. 4. Типи та властивості м'язових волокон. Джерела енергії та метаболізм МС.	*Рекомендовані джерела:* *1. Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М>* *2. Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* *3. Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* *Допоміжні матеріали:* *4. Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/>* *5. 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>* *6. Назар П.С. (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Форми і типи м'язових скорочень. 2. Стимулювання м'язового скорочення. 3. Вплив екологічних та стресових факторів на організм спортсменів. 4. Фізіологічні передумови для організації тренування. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* *1. Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М>* *2. Цикало А. Л. (2009).Екологія людини : Навч. посіб. Одеса : ОДАХ, – 59 с.*

Тема № 5 <u>Ендокринологія спортивної діяльності</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем: 1. Ендокринологія спортивної діяльності. 2. Гормональні зміни впередзмагальному і змагальному періодах. 3. Зміни ендокринної системи під час змагань у видах спорту, які вимагають витривалості. Зміни ендокринної системи під час змагань у видах спорту, які вимагають сили і потужності. 4. Зміни ендокринної системи під час змагань у видах спорту середнього рівня інтенсивності. Ендокринні зміни за умови перетренування. *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*	*Рекомендовані джерела:* *1. Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп 655 с.* *2. Ганонг Вільям Ф. 2002. Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.* *3. Назар П.С. 2013. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.* *Допоміжні матерали:* *4. Green K. J. Exercise and T-lymphocyte function comparison of proliferation in PBMC and NK cell-depleted PBMC culture / K. J. Green, D. G. Rowbotton, L. T. Mackinnon // J. Appl. Physiol. – 2002. – Vol. 92, N 6. – P. 2390–2396.* *5. Dimitriou L. Circadian effects on the acute responses of salivary cortisol and IgA in well trained swimmers / L. Dimitriou, N. C. Sharp, M. Dougherty //British J. of Sports Medicine. – 2002. – N 36. – P. 260–264.*

1. Гігієнічні вказівки до планування і проведення тренування. 2. Гігієнічні заходи, які сприяють акліматизації і стійкості до метеорологічних факторів. 3. Допоміжні засоби підвищення спортивної працездатності і прискорення його відновлення 4. Рухова активність і тривалість життя *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Ресурси:* *https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec__PhR_SM/Sportyvna%20medytsyna%20_%20pidruchnyk.pdf*

Тема № 6 <u>Оцінка фізичної працездатності</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем: 1. Оцінка фізичної працездатності. 2. Визначення загальної фізичної працездатності. 3. Сучасні підходи до оцінки фізичної працездатності спортсмена. 4. Визначення загальної фізичної працездатності. 5. Сучасні підходи до оцінки фізичної працездатності спортсмена. 6. Методи оцінки та моніторинг фізичного стану та відновних процесів *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *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>* 2. *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.do c>* 3. *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>* *Додаткова література:* 4. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < https://www.twirpx.com/file/1497079/>* 5. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48* *Ресурси:* *https://obuchonok.com.ua/node/953*

Тема № 7 <u>Медичний контроль за кардіореспіраторною системою і методичні підходи до проведення допінг-контролю низькомолекулярних сполук</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем: 1. Медичний контроль за кардіореспіраторною системою і методичні підходи до проведення допінг- контролю	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х. (2003). Фізіологія спорту. К: Олімп. 655 с.* 2. *Ганонг Вільям Ф. (2002). Фізіологія людини.Л.: Бах. 784 с.*

низькомолекулярних сполук при фізичних навантаженнях 2. Методи дослідження серцево-судинної системи. 3. Дослідження венного пульсу. 4. Функціональні методи дослідження кровообігу. 5. Поняття про тести респіраторної функції. 6. Сучасні інструментальні та лабораторні дослідження. 7. Поняття про проведення допінг контролю. *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 5. Виховання сили - комплекс змін в організмі. 6. Діагностичні методи контролю фізичного навантаження. 7. Вплив екологічних та стресових факторів на організм спортсменів. 8. Фізіологічні передумови для організації тренування. *Підготувати презентацію на 10 слайдів: Комплекс вправ на розвиток сили.* *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	3. *Назар П.С. (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.328 с.* *Допоміжні матеріали:* 4. *Круцевич Т. Ю., (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: <* https://www.twirpx.com/file/1497079/*>* 5. *Сергієнко В.М., (2015) Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання / монографія. Суми: Сум. держ,* *Ресурси:* *<https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/44637/1/Sergienco_sustema.pdf>*

Тема № 8 <u>Фізіологічні та біохімічні основи тренування жінок</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем: 1. Морфофункціональні особливості жіночого організму. 2. Функціональні зміни в організмі жінок у процесі тренування. 3. Анаеробні енергетичні системи у жінок. Аеробна працездатність у жінок. Функціональні зміни, що виникають під час тренувань на витривалість. *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 6. Класифікація фізичних вправ за фізіологічними характеристиками. 7. Місце ритмічного рухового рефлексу у виконанні циклічних рухів. 8. Фізіологічна характеристика зон відносної потужності при виконанні циклічних рухів. 9. Рухові елементи ациклічних рухів. 10. Біологічний цикл та фізична працездатність. Термін виконання: за один тиждень до	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.* 2. *Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., (2013). Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.:Олімп. л-ра.* 3. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи* 4. *фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно:* *<elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2C%20Безкопильний%20О.О.%2C%20М* *Ресурси:* *https://studopedia.org/10-123874.html*

закінчення практичних занять	_

Тема № 9 Невідкладні стани та перша долікарська допомога при них.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 1. Невідкладні стани та перша долікарська допомога при них. 2. Хвороби серцево-судинної системи, які вимагають надання невідкладної долікарської допомоги: 3. Ішемічна хвороба серця. 4. Миттєва коронарна смерть 5. Етапи термінального стану 6. Інфаркт міокарду, стенокардія. 7. Гостра серцева недостатність 8. Гостра судинна недостатність *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Синдром тривалого стиснення. Етіологія, патогенез, невідкладна допомога. 2. Характеристика фізіологічних зрушень під час розмінки. 3. Адаптаційний механізм входження. *Підготувати презентацію 10 слайдів: Скласти алгоритм та описати етапи невідкладної допомоги при станах (на вибір): Гостра серцева недостатність. Втрата свідомості. Артеріальна кровотеча. Відкритий перелом. Шоковий стан* *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с.* 2. *Назар П.С. (2006). Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації К.: Олімп. л-ра.240 с.* 3. *Петриченко П.В. (2007). Перша медична допомога. К: Медицина. 248 с.* 4. *Чуприна Т.В. (2006). Основи медичних знань, долікарська допомога та медично-санітарна підготовка. К : Вид. Паливода А.В. 216 с.* *Допоміжні матеріали:* 5. *Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., (2001). Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.655 с.* 6. *Плахтій П.Д., (2001) Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.- Камянець- Подільський: Медобори, [online] Доступно: <elar.kpnu.edu.ua:8081/.../Плахтій%20П.Д.%2С%20Безкопильний%20О.О.%2С%20М* _

6. *Політика курсу*

Політика щодо відвідування академічних занять.

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності

Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

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

1. Адаптація це:

а)пристосування до умов б) зміна рухової активності в)зміна навантаження г) патологічний стан

2. 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)

4.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до

«Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

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 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ (підпис) доц .Баштовенко О.А. (ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини протокол № 1 від «06» вересня 2022 р.

Завідувач кафедри _____ (підпис) доц. Баштовенко О.А (ПІБ)