



СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова

Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальності (-тей): 014. Середня освіта спеціалізація 014.11 Фізична культура; 017 Фізична культура і спорт

Обмеження для вибору: пререквізити: Анатомія та фізіологія людини

Кількість кредитів (годин): 4(120 год.): денна форма: 20 - лекції; 28 - практичні; 72- самостійна робота); 4 (120 год.): заочна форма: 6 - лекції; 6 - практичні; 108 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали: https://docs.google.com/presentation/d/17u1RaFxo_RCxH3-D-BBNgugZI3GuDExo/edit?usp=sharing&oid=113658763133985659153&rtpof=true&sd=true

2. Інформація про викладача

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 14.00-15.00

3. Цілі дисципліни та результати навчання

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 втоми 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.

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. Зміст дисципліни

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

Тема № 2 Фізіологічна характеристика рухів організму..

Тема №3 Фізіологічна характеристика станів організму.

Тема № 4 Фізіологічна характеристика втоми

Тема № 5 Фізіологічна характеристика процесів відновлення.

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

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

Тема № 8 Адаптаційні можливості організму спортсмену.

Тема № 9 Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень

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

5. Політика курсу

Відвідування навчальних занять

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»).

Академічна доброчесність

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики 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.

Використання технологій штучного інтелекту не передбачено

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

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	30 балів (проміжний контроль) – за результатами
-----------------------------	---	---

	індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі, або 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.

Форма підсумкового контролю: залік

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».

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.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи

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.

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

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

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

За умови тестової форми роботи, максимальна кількість балів за відповідь на 1 тестове питання складає 1 бал. Мінімальна кількість балів – 16. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

7. Основна література та інформаційні ресурси

1. Баштовенко О.А. Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок .2017. №2(145). С.78-82.
2. Вілмор Дж.Х., Костілл, Д.Л., 2001. Фізіологія спорту. К.: Олімп. л-ра.
3. Т.Є. Комісова Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Навчальний посібник. Харків 2022 <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/424b7162-a43f-4067-998f-90473fadd3b9/content>
4. Круцевич Т. Ю., 2008. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, [online] Доступно: < <https://www.twirpx.com/file/1497079/>>
5. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П., 2013. *Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту*. К.:Олімп. л-ра.
6. Плахтій П.Д., 2001 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.%20Безкопильний%20О.О.%20М>

7. Плахтій П.Д., Безкопильний О.О., Марчук В.М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Тести і завдання для самостійної підготовки: Навчальний посібник . Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори. 2006», 2011. 176 с.
8. 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>
9. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с.
10. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. Кременчук, 2018. 74 С.
11. 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>
12. 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>

Інституційний репозитарій:

Баштовенко О.А.

<http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/>

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
від 09 січня 2024 р., протокол № 5