

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра основ медицини**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Сивохоп Е. М.
“30” *сервія* 2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	A Освіта
Спеціальність:	A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Предметна спеціальність:	A4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

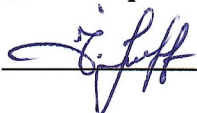
Робоча програма навчальної дисципліни «**Систематизація фізіологічних процесів адаптації у фізичному вихованні**» для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта, спеціальності: А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями), предметна спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми «Фізична культура»

Розробники:

Русин Л.П., к. мед. н., доцент кафедри основ медицини


Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри теорії та методики фізичної культури**

протокол № 13 від «26» червня 2025 р.

Завідувач кафедри  Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № від « » червня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛАК

© Людмила РУСИН, 20__ р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 20__ р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	2	2
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	4	3
	Лекції:	
	16	8
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	26	6
Форма підсумкового контролю: усна відповідь	Самостійна робота:	
	78	106

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «**Систематизація фізіологічних процесів адаптації у фізичному вихованні**» є досягнення основних кінцевих цілей, визначених освітньою програмою підготовки магістрів за спеціальністю **A4 Середня освіта (фізична культура)**, що є основою для побудови змісту навчальної дисципліни, зокрема, оволодіння достатнім обсягом теоретичних знань з визначення рівня фізіологічного формування фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-корегувальної діяльності, розвитку фізичних якостей та рухових здібностей, спортивних досягнень та основ спортивного тренування. Вивчення змін функціонального стану організму, які виникають під впливом м'язової діяльності, та фізіологічному обґрунтованого тренувального процесу.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність добирати і використовувати сучасні й ефективні методики і технології навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти.

ЗК4. Здатність виявляти та вирішувати проблеми у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

ФК9. Здатність використовувати сучасні методи і технології навчання для формування у здобувачів освіти грамотності у фізичній культурі, розвитку рухових умінь, навичок і фізичних якостей.

ФК10. Здатність організовувати навчальний процес з фізичного виховання у закладах освіти, позанавчальну роботу, реалізовувати спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність.

ФК11. Здатність проектувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

ФК13. Здатність формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «**Систематизація фізіологічних процесів адаптації у фізичному вихованні**» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 6 Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти

ОК 7 Теорія та методика викладання фізичної культури, організація спортивної роботи і показових виступів

ОК 9 Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «**Фізична культура** », вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Бути здатним виявляти та вирішувати проблеми у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним.	РН 04
Бути здатним займатися власним професійним розвитком, опиратися на підтримку колег.	РН 08
Бути здатним організовувати освітній процес з фізичного виховання у навчальних закладах, позанавчальну роботу, реалізовувати спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність.	РН 17
Вміти проектувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.	РН 18
Вміти формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'я формувального середовища.	РН 20

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти»:

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Бути здатним виявляти та вирішувати проблеми у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним.	ОРН 04
Бути здатним займатися власним професійним розвитком, опиратися на підтримку колег.	ОРН 08
Бути здатним організовувати освітній процес з фізичного виховання у навчальних закладах, позанавчальну роботу, реалізовувати спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність.	ОРН 17
Вміти проектувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.	ОРН 18
Вміти формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'я формувального середовища.	ОРН 20

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Методи навчання при вивченні дисципліни

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладення. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом лектора, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі аспіранти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- тести;
- ситуаційні задачі;
- виконання письмових завдань;
- відповіді на практичних заняттях;
- групові завдання;
- презентації результатів виконаних завдань;
- співбесіда за результатами самостійної роботи;
- залік

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: індивідуальне усне опитування, тестовий контроль (I-II рівня), вирішення ситуаційних задач, письмовий теоретичний контроль, виконання індивідуальних та групових навчальних завдань.

Форма модульного контролю: модульна контрольна робота (письмово).

Форма підсумкового семестрового контролю: залік (усно).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
0-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1,2)

Змістовий модуль №1							Змістовий модуль № 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	МКО № 1	T7	T8	T9	T10	T11	МКО № 2		
10	10	10	10	6	4	50	100	10	10	10	10	10	50	100

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів I і II модуля.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	6	50	5	50
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Індивідуальний навчальний проект	-	-	-	-

Презентація	-	-		
Реферат	-	-		
Есе	-	-		
...				
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

Критерії модульного поточного оцінювання

Поточне модульне оцінювання проводиться шляхом проведення тестового контролю знань на заняттях, опитування студентів під час занять, виконання практичних індивідуальних і групових навчальних завдань, перевірки конспектів лекцій та домашніх завдань, аналізу відвідування та відробок пропущених занять. В ході поточного контролю, за кожен вид навчальної роботи студент отримує оцінку за національною п'ятибальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно), яка потім переводиться у рейтингові бали.

При оцінюванні засвоєння матеріалу кожного заняття модуля студенту виставляються оцінки за 5-бальною (традиційною) шкалою з використанням таких критеріїв оцінювання.

Оцінка «відмінно» виставляється за умови, якщо студент знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує тестові і ситуаційні задачі, а також виконує практичні завдання будь-якого рівня складності.

Оцінка «добре» виставляється, якщо студент знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно і систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках.

Оцінка «задовільно» ставиться студентові на основі знання всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Студент спроможний вирішувати спрощені завдання за допомогою навідних питань; частково вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі в ряді простих випадків; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені прості запитання відповідає вірно.

Оцінка «незадовільно» виставляється у випадках, коли знання і уміння студента є нижчими за критерії задовільної оцінки.

У робочій програмі був застосований такий принцип конвертації традиційної системи оцінювання в бали (таблиця 5.4):

Таблиця 5.4

Конвертація традиційної системи оцінювання в бали:

Традиційна оцінка	Конвертація у бали
«5»	5 бали
«4»	4 бали
«3»	3 бали
«2»	2 бали (1 бал – за присутність на занятті)

Відробка пропущених практичних занять здійснюється згідно графіка відробок у визначений час в чергових викладачів. При цьому потрібно показати написаний від руки конспект з пропущеної теми, пройти тестовий контроль або усно відповісти на поставлені питання, виконати практичне завдання, визначене викладачем.

Оцінювання самостійної роботи студентів:

Оцінювання самостійної роботи студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті.

Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюється при змістовому модульному контролі.

Кількість балів за різні види індивідуальної самостійної роботи студента залежить від її обсягу і значимості, але не більше 20 балів. Ці бали додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність.

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Бали	Критерії оцінювання
20-16	Студент повною мірою розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, вільно оперує поняттями і науковою термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити.
15-11	Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю.
10-6	Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно.
5-1	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості, нерозуміння теми або невідповідність викладеного матеріалу передбаченій темі для самостійного опрацювання.

Таким чином, оцінка за модульне поточне оцінювання складається з оцінок за тестовий контроль на заняттях (1-5 балів), усної відповіді на теоретичні питання (1-5 балів), оцінок за виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях (1-5 балів), самостійної роботи студента (1-20 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання складає 50 балів (табл.5.5).

Таблиця 5.5. Шкала модульного поточного оцінювання з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1, 2	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів
Тестовий контроль знань на заняттях (<i>середня оцінка за результатами тестів</i>)	1-5	5
Усна відповідь на теоретичні питання	1-5	5
Виконання ситуаційних задач	1-5	5
Виконання письмових завдань	1-5	5
Презентації результаті виконання завдань	1-5	5
Виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях (<i>середня оцінка за результатами виконання завдань</i>)	1-5	5
Самостійна робота (<i>за якість конспектів лекцій та виконаних завдань</i>)	1 -20	20
Разом		50

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Упродовж семестру з дисципліни проводиться 2 модульні контрольні роботи (МКР). МКР проводиться наприкінці 1 та 2 змістових модулів і складається з вирішення тестових завдань та теоретичних питань (додаток 1). До МКР допускаються всі студенти. На виконання письмової МКР відводиться до двох академічних годин. Кожен студент виконує окремий варіант завдань. В кожному варіанті є 10 тестових завдань, 2 теоретичні питання. На кожне тестове питання дається 5 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від однієї до 5 відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 3 бали (максимально 30 балів), за теоретичні питання по 10 балів (максимально 20 балів). За допомогою письмової МКР оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Підсумковий модульний контроль з дисципліни проводиться у вигляді заліку наприкінці семестру навчання і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового (семестрового) контролю становить 100 балів.

Підсумкова модульна оцінка з навчальної дисципліни визначається як результат змістового модуля та виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці 5.1.

Студенти, підсумкова модульна оцінка яких становить 35-59 балів, зобов'язані пройти підсумковий (семестровий) контроль у формі заліку, що передбачено робочим навчальним планом.

У «Положенні про порядок та методику проведення семестрових (курсівих) екзаменів і заліків в Ужгородському національному університеті», що затверджено Наказом ректора ДВНЗ «УжНУ» №698/01-17 від 08.05.2015 р. вказано, що ключовою проблемою визначення рівня знань студентів під час проведення екзаменів та заліків є критерії оцінок. При цьому необхідно керуватися таким:

оцінку «відмінно» (90-100 балів, А) заслугове студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

оцінку «добре» (82-89 балів, В) – заслугове студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

оцінку «добре» (74-81 бал, С) заслугове студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вмiє порiвнювати, узагальнювати, систематизувати iнформацiю пiд керiвництвом викладача, в цiлому самостiйно застосовувати на практицi, контролювати власну дiяльнiсть;
- опанував навчально-програмовий матерiал, успiшно виконав завдання, передбаченi програмою, засвоїв основну лiтературу, яка рекомендована програмою;

оцiнку «задовiльно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матерiал в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї;
- виконує завдання непогано, але зi значною кiлькiстю помилок;
- ознайомлений з основною лiтературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях чи екзаменi помилки при виконаннi завдань, але пiд керiвництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

оцiнку «задовiльно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володiє основним навчально-програмовим матерiалом в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї, а виконання завдань задовольняє мiнiмальнi критерiї. Знання мають репродуктивний характер.

оцiнка «незадовiльно» (35-59 балiв, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєвi прогалини в знаннях основного програмового матерiалу, допустив принциповi помилки у виконаннi передбачених програмою завдань.

оцiнку «незадовiльно» (35 балiв, F) – виставляється студенту, який:

- володiє навчальним матерiалом тiльки на рiвнi елементарного розпiзнавання i вiдтворення окремих фактiв або не володiє зовсiм;
- допускає грубi помилки при виконаннi завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання i не готовий до професiйної дiяльностi пiсля закінчення унiверситету без повторного вивчення даної дисциплiни.

При виставленнi оцiнки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛIНИ

6.1. Змiст навчальної дисциплiни

Модуль I

Змiстовий модуль 1. Фiзiологiчнi основи тренування

Тема 1. Предмет фiзiологiчних основ фiзичної культури i спорту. Класифiкацiя спортивних вправ i спортивних поз. Загальна характеристика динамiчної та статичної роботи. Кисневий запит i кисневий борг.

Тема 2. Фiзiологiчнi змiни в системах органiзму людини при м'язовiй роботi.

Тема 3. Адаптацiя та функцiональнi резерви органiзму. Види адаптацiї. Класифiкацiя фiзiологiчних резервiв. Фiзiологiчнi механiзми прояву та розвитку сили та витривалостi.

Тема 4. Механiзми формування та вдосконалення рухових навикiв. Спортивна працездатнiсть. Фiзiологiчна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання».

МОДУЛЬ II

Змістовий модуль 2. Здоров'я та фізіологічні особливості організму.

Тема 5. Фізіологічні основи втоми та відновлювальних процесів. Передробоче, поточне і після робоче відновлення.

Тема 6. Показники тренуваності в стані спокою та при виконанні стандартної і граничної роботи. Стрес як загальний адаптаційний синдром. Імунітет.

Тема 7. Фізіологічні основи тренування дітей, підлітків та жінок.

Тема 8. Фізіологічні особливості організму осіб зрілого та похилого віку.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усь ого	у тому числі			у тому числі			
		л	пр.	с.р.	усь ого	л	пр.	с.р.
1	2	3	4	7	8	9	11	13
Модуль 1. Фізіологічні основи тренування								
Тема 1. Предмет фізіологічних основ фізичної культури і спорту. Класифікація спортивних вправ і спортивних поз. Загальна характеристика динамічної та статичної роботи. Кисневий запит і кисневий борг.	14	2	2	10	14			14
Тема 2. Фізіологічні зміни в системах організму людини при м'язовій роботі.	16	2	4	10	16	2		14
Тема 3. Адаптація та функціональні резерви організму. Види адаптації. Класифікація фізіологічних резервів. Фізіологічні механізми прояву та розвитку сили та витривалості.	14	2	2	10	14		2	12
Тема 4. Механізми формування та вдосконалення рухових навиків. Спортивна працездатність. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання».	16	2	4	10	16	2	2	12
МКО 1	2		2					
Всього за модулем 1:	62	8	14	40	56	4	4	48
Модуль 2. Здоров'я та фізіологічні особливості організму.								
Тема 1. Фізіологічні основи втоми та відновлювальних	14	2	2	10	12			12

процесів. Передробоче, поточне і після робоче відновлення.								
Тема2. Показники тренуваності в стані спокою та при виконанні стандартної і граничної роботи. Стрес як загальний адаптаційний синдром. Імунітет.	14	2	2	10	16	2		14
Тема 3. Фізіологічні основи тренування дітей, підлітків та жінок.	16	2	4	10	16		2	14
Тема4 Фізіологічніособливості організму осіб зрілого та похилого віку.	12	2	2	8	16	2		14
МКО 2	2	8	2					
Всього модуль 2:	58		12	38				
Всього годин	120	16	26	78	120	8	6	106

6.3. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
	Модуль 1. Фізіологічні основи тренування		
1	Класифікація спортивних вправ і спортивних поз. Загальна характеристика динамічної та статичної роботи. Кисневий запит і кисневий борг.	2	-
2	Розвиток опорно-рухової системи та його значення для спорту. Класифікація фізіологічних резервів. Фізіологічні механізми прояву та розвитку сили та витривалості.	2	-
3	Зміни в скелетній мускулатурі при м'язовій діяльності. Зміни терморегуляції при м'язовій діяльності. Зміни в ендокринній системі при м'язовій діяльності та зміни в нервовій ситемі при м'язовій діяльності.	2	2
4	Зміни в системі дихання та серцево-судинній системі при м'язовій діяльності. Зміни в системі травлення та виділення при м'язовій діяльності.	2	-
5	Стадії утворення та компоненти рухового навику. Спортивна працездатність. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання».	2	2
6	Ознаки втоми. Центральні та периферичні механізми стомлення. Стомлення при різних видах м'язової діяльності. Відновлення та його види.	2	
7	Модульне контрольне оцінювання 1	2	-
	Всього за модулем 1	14	4
	Модуль 2. Здоров'я та фізіологічні особливості організму.		
8	Фізіологічна характеристика процесу тренування та стан тренуваності. Реакції тренуваного та нетренуваного організму на стандартні навантаження. Методи оцінки тренуваності.	2	-
9	Стрес як загальний адаптаційний синдром. Імунітет.	2	
10	Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків.	2	-

11	Фізіологічні основи тренування жінок. Вплив специфічного біологічного циклу на працездатність жінок.	2	2
12	Фізіологічні особливості організму осіб зрілого та похилого віку.	2	-
13	Модульне контрольне оцінювання 2	2	-
	Всього за модулем 2	12	2
	Разом	26	6

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна ф.н.	заочна ф.н.
Модуль 1. Фізіологічні основи тренування			
1.	Предмет фізіологічних основ фізичної культури і спорту. Класифікація спортивних вправ і спортивних поз. Загальна характеристика динамічної та статичної роботи. Кисневий запит і кисневий борг. Причини втомлення м'язів. Фактори, що впливають на швидкість розвитку втомлення. Основи закономірності перебігу процесів втомлення та відновлення.	10	14
2.	Фізіологічні зміни в системах організму людини при м'язовій роботі. Фізіологічні особливості гладеньких м'язів. Будова ендокринної системи. Єдність гуморальної та нервової регуляції та їх відмінності. Методи дослідження залоз внутрішньої секреції. Тони серця, місця вислуховування. Основні етапи дихання. Функції повітроносних шляхів. Показники зовнішнього дихання. Артеріальний пульс. Походження, клініко-фізіологічна характеристика. Методи дослідження функцій шлунку та підшлункової залози.	10	14
3.	Адаптація та функціональні резерви організму. Види адаптації. Класифікація фізіологічних резервів. Фізіологічні механізми прояву та розвитку сили та витривалості. Система функціональних резервів. Методи дослідження ЦНС. Методи дослідження ЦНС. Загальні принципи рефлекторної діяльності ЦНС. Класифікація рефлексів. Вегетативні рефлекси та їх роль.	10	12
4.	Механізми формування та вдосконалення рухових навиків. Спортивна працездатність. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання».	10	12
Модуль 2. Здоров'я та фізіологічні особливості організму.			
5.	Фізіологічні основи втоми та відновлювальних процесів. Передробоче, поточне і після робоче відновлення. Ознаки втоми. Центральні та периферичні механізми стомлення. Стомлення при різних видах м'язової діяльності. Відновлення та його види.	8	12
6.	Показники тренуваності в стані спокою та при виконанні стандартної і граничної роботи. Стрес як загальний адаптаційний синдром. Імунітет.	10	14
7.	Фізіологічні основи тренування дітей, фізіологічні особливості організму підлітків та фізіологічні особливості організму жінок.	10	14
8.	Фізіологічні особливості організму осіб зрілого та похилого віку. Методи вимірювання артеріального тиску.	10	14
Всього:		78	106

Примітка. Самостійна робота виконується студентом у вигляді конспекту згідно визначених завдань у навчальному зошиті з дисципліни.

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: **мультимедійне обладнання.**

Методичне забезпечення: конспект лекцій з дисципліни; методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни; схеми, таблиці, малюнки, презентації; інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань; критерії модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Anatolii Bosenko, Nadiia Orlyk, Mariia Topchii, Yevhen Mykhaliuk, Yehor Horokhovskiy. The gender-specific reactions of student's central nervous system to physical loads. Physical rehabilitation and recreational health technolgis. Vol. 8, No 1 (2023)/ P. 64–7.2.
2. Bosenko A., Orlik N., Palshkova I. Dynamics of functional capabilities among 17–22 years old girls with different vegetative status during the ovarianmenstrual cycle. Georgian Medical News. 2019; 9 (294): 27–31.
3. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XIV міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. 195 с.
4. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XIII міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 10–11 вересня 2020 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2020. 184 с.
5. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С., Донець І. О. Особливості формування адаптаційних реакцій при фізичних навантаженнях дівчат на окремих етапах онтогенезу. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7, № 6 (39) С. 212–216
6. Голяка С.К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2019. 230 с.
7. Орлик Н. А., Босенко А. І. Особливості оцінки фізичної працездатності дівчат 17–22 років впродовж оваріально-менструального циклу: 3б. статей XIV 180 Міжнар. наук.-практ. конф. «Адаптаційні можливості дітей та молоді. (м. Одеса, 15–16 вересня 2022 р.) голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Електрон. видання. 2022. С. 116–121.
8. Плахтій П. Д., Марчук Д. В., Марчук В. М. Фізіологічні основи рухової активності людини. Практикум, тести і завдання для самостійної підготовки: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільськ: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 230 с.
9. Фізичне виховання: підручник / Грибан В. Г. і співавт. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Лекційний курс з дисципліни (Платформа електронного навчання УжНУ).
2. Робоча програма дисципліни (Платформа електронного навчання УжНУ).
3. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни (Платформа електронного навчання УжНУ).
4. Презентації до тем змістових модулів дисципліни (Платформа електронного навчання УжНУ).

**Запитання для перевірки теоретичної успішності
Змістовий модуль 1**

1. Фізіологічна класифікація фізичних вправ.
2. Вплив факторів навколишнього середовища (температури, атмосферного тиску) на м'язову діяльність.
3. Особливості розвитку системи кровообігу в різні періоди розвитку організму.
4. Реакції тренованого і нетренованого організму на стандартні навантаження.
5. Післяробоче відновлення.
6. Фізіологічні зміни показників зовнішнього дихання в процесі розвитку організму.
7. Зміни в серцево-судинній системі при м'язовій діяльності.
8. Фізіологічні показники тренованості у стані спокою.
9. Значення вікових змін ендокринної системи у дітей і підлітків.
10. Фізіологічна характеристика передстартових станів.
11. Виникнення емоцій при спортивній діяльності та їх вплив на її результати.
12. Особливості розвитку чоловічого організму в різні періоди онтогенезу.
13. Особливості рухового апарату та розвиток фізичних якостей у жінок.
14. Програмування, екстраполяція, стереотипність та мінливість рухового навичку.
15. Особливості імунітету в період розвитку.
16. Зміни в системі травлення і виділення при м'язовій діяльності.
17. Фізіологічна характеристика стійкого стану.
18. Особливості розвитку жіночого організму в різні періоди онтогенезу.
19. Предмет спортивної фізіології. Основні аспекти дисципліни.
20. Передробоче і поточне відновлення.
21. Загальна характеристика зміни гуморальної регуляції при старінні.
22. Фізіологічна характеристика процесу тренування.
23. Автоматизація рухового навичку та його стійкість.
24. Вікові зміни антропометричних показників.
25. Поняття кисневого запиту і боргу.
26. Особливості розвитку і діяльність органів і систем організму дітей і підлітків.
27. Вікові зміни основних ендокринних залоз при старінні.
28. Фізіологічна класифікація спортивних поз.
29. Зміни в системі травлення при старінні.
30. Методи оцінки загальної тренованості.
31. Загальна характеристика відновлення.
32. Вікові реакції системи кровообігу на фізичне навантаження.
33. Зміни в скелетній мускулатурі при м'язовій діяльності.
34. Стомлення при різних видах м'язової діяльності.
35. Основні характеристики процесу старіння.
36. Визначення та основні ознаки втоми.
37. Фізіологічні механізми утворення рухового навичку.
38. Теорії старіння.
39. Зміни терморегуляції при м'язовій діяльності.
40. Фактори, що знижують швидкість старіння.
41. Основні закономірності реакції організму на фізичне навантаження.

42. Надвідновлення та шляхи прискорення відновлювальних процесів.
43. Вікові зміни кровообігу при старінні.

Змістовий модуль 2

1. Фізіологічні основи тренування дітей і підлітків.
2. Вплив навколишнього середовища та спадковості на розвиток організму.
3. Зміни в імунній системі при старінні.
4. Зміни в системі дихання при м'язовій діяльності.
5. Фізіологічна характеристика розминки.
6. Зміни в системі зовнішнього дихання при старінні.
7. Фізіологічна характеристика втягування в роботу.
8. Компоненти рухового навику.
9. Вікові зміни кровообігу при старінні
10. Вплив специфічного біологічного циклу на працездатність жінок.
11. Стомлення при різних видах м'язової діяльності.
12. Зміни в системі транспорту кисню при старінні.
13. Зміни в системі крові при м'язовій діяльності.
14. Надвідновлення та шляхи прискорення відновлюваних процесів.
15. Зміни обміну речовин і енергії при старінні.
16. Перевтомлення: причини, ознаки, профілактика.
17. Вплив спадковості та навколишнього середовища на розвиток організму.
18. Вікові зміни сенсорних функцій ЦНС при старінні.
19. Зміни залоз внутрішньої секреції при м'язовій діяльності.
20. Особливості розвитку ЦНС в різні періоди розвитку організму.
21. Вікові зміни вищої нервової діяльності при старінні.
22. Загальна фізіологічна характеристика динамічної роботи.
23. Вікові особливості вищої нервової діяльності людини.
24. Старіння і хвороби.
25. Центральні та периферичні механізми стомлення.
26. Вікові особливості вищої нервової діяльності людини.
27. Зміни в системі крові при старінні.
28. Загальна фізіологічна характеристика статичної роботи.
29. Вікові зміни терморегуляції організму.
30. Особливості розвитку різних сенсорних систем в різні періоди організму.

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)