

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри біології, здоров'я
людини та фізичної реабілітації
від 29.08.2023 р. (протокол №1)



Силабус
навчальної дисципліни
Фізіологія фізичних вправ
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма: «Фізична терапія, ерготерапія в травматології та ортопедії»

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Рівень вищої освіти: перший

Викладач	Хатунцева Світлана Миколаївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=306#section-1
Контактний тел.	0954613315
E-mail викладача	Katunceva1974@gmail.com
Графік консультацій	П'ятниця –14.20; субота –14.20

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	16	14	60	Залік

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: рухова активність, адаптація до фізичних навантажень, функціональні системи.

Мета курсу: формування базового рівня знань про особливості функціонування органів і систем організму людини під час занять фізичними вправами.

Предметом навчальної дисципліни є фізіологічні аспекти рухової активності людини; вивчення реакцій організму на рухову активність; ролі нервової, ендокринної, серцево-судинної та дихальної систем у регуляції процесів обміну під час м'язової діяльності; впливу чинників довколишнього середовища на рухову активність, шляхи оптимізації м'язової діяльності

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

- ЗК10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- СК02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- ПР01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
- ПР04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

Зміст курсу:

- Тема 1. Класифікація та загальна характеристика фізичних вправ
- Тема 2. Фізіологічна природа впливу рухової активності і гіпокінезії на організм людини
- Тема 3. Функціональні ефекти адаптації системи крові та серцево-судинної системи до фізичних навантажень
- Тема 4. Функціональні ефекти адаптації окремих дихальної системи організму до фізичних навантажень
- Тема 5. Функціональні ефекти адаптації системи травлення та обміну речовин до фізичних навантажень
- Тема 6. Функціональні ефекти адаптації систем нейрогуморальної регуляції до фізичних навантажень
- Тема 7. Особливості фізичного тренування дітей і молоді
- Тема 8. Фізіологічні особливості стану втоми та відновлення організму при м'язовій діяльності
- Тема 9. Фізіологічні основи формування рухових навичок
- Тема 10. Фізіологічні основи розвитку рухових якостей
- Тема 11. Фізіологічні особливості фізичного виховання жінок
- Тема 12. Фізіологічні особливості фізичного виховання людей літнього віку

Методи навчання:

- Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.
- Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.
- Практичні: вправи, практичні роботи, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій тощо.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Відпрацювання занять, що були

пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо дотримання академічної доброчесності полягає в дотриманні норм “Положення про академічну доброчесність у Бердянському державному педагогічному університеті” (http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-_sayt.pdf): самостійно виконувати навчальні і контрольні завдання; посилаючись на джерела інформації в разі використання ідей, тверджень, відомостей; надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, джерела інформації.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне (ноутбук); програмне (MicrosoftOffice: PowerPoint, Word, Moodle); наочність (презентації у форматі PowerPoint).

Система оцінювання:

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Базова

1. Кара С. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 200 с.

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2008. 207 с.
2. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
3. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: видавець М.І.Мошак (агентство "МЕДОБОРИ"), 2001. 238 с.
4. Чижик В.В. Спортивна фізіологія: навч. посіб. для студентів Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. 256 с.

Допоміжна

1. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 503 с.