



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Фізіологія людини та рухової активності»

на 2020 / 2021 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка.
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.
ОПП (ОНП)	Фізична культура і спорт.
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський).
Форма навчання	денна форма
Семестр, в якому викладається дисципліна	рік навчання: 4, 2, 3 Семестр: 8б, 4а, 6а.
Статус дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	180 годин (6 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	економіки і менеджменту
Кафедра	фізичного виховання і спорту
Розробник	Снегір Андрій Гаррійович, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Снегір Андрій Гаррійович, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Снегір Андрій Гаррійович, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Лекції: понеділок 4 пара, аудиторія – 2232 Практика: середа 3 пара, ауд. – 2231 Забезпечення: проектор, ноутбук.
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1060

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
180	36	36		108	Іспит

Опис навчальної дисципліни.

Предмет навчання	Предметом вивчення дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» є теоретико-методологічні положення формування системи функції організму та їх механізми у перебігу виконання фізичних навантажень.
Мета дисципліни	Метою дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» є формування знань і вмінь у студентів з питань теорії адаптації до фізичних навантажень, фізіологічних закономірностей реакцій систем організму, закономірностей підвищення функціональних можливостей організму при заняттях фізичною культурою й спортом, фізіологічного обґрунтування структури і принципів спортивного тренування, уроку фізичної культури, побудови тренувальних циклів, впливу оздоровчої фізичної культури на організм дітей, жінок, осіб похилого віку.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фізіологічні механізми адаптації функціональних систем організму до фізичних навантажень; - фізіологічні основи рухових якостей; - вікові фізіологічні особливості організму під час адаптації до фізичних навантажень; - фізіологічні основи уроку фізичної культури та інших оздоровчих форм фізичної культури; - фізіологічні особливості різних видів спорту; - навчити студентів застосовувати тести для оцінки функціональної підготовленості організму та коригувати навчальний процес відповідно до фізіологічних показників; <p>навчити студентів використовувати набуті знання та вміння на уроках фізичної культури.</p> <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати літературу з проблем медико-біологічного забезпечення фізичної культури і спорту; - володіти основними фізіологічними методами дослідження організму людини; - проводити елементарне дослідження та аналіз діяльності серцево-судинної і дихальної систем при фізичних навантаженнях; - коригувати фізичні навантаження за фізіологічними показниками; - розрізняти ступінь втоми юних спортсменів; - пояснювати процеси, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ;

	<ul style="list-style-type: none"> - класифікувати фізичні вправи за різними фізіологічними класифікаціями; - проводити первинний спортивний відбір за морфо-функціональними показниками; - описувати функціональні стани організму при м'язовій роботі.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>Вивчення дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» формує у студентів наступні програмні компетентності:</p> <p>Загальні компетентності (ЗК):</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). <p>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</p> <ul style="list-style-type: none"> - з здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; - здатність до безперервного професійного розвитку.
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи фізіології людини в системі фізичної культури та спорту. 2. Основи фізіології людини в системі спортивного тренування. <p>Завдання курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформулювати уявлення про фізіологічні механізми адаптації функціональних систем організму до фізичних навантажень; - розкрити фізіологічні основи рухових якостей; - сформулювати уявлення про вікові фізіологічні особливості організму під час адаптації до фізичних навантажень; - розкрити фізіологічні основи уроку фізичної культури та інших оздоровчих форм фізичної культури, спортивного тренування; - дати поняття про фізіологічні особливості різних видів спорту; - навчити студентів застосовувати тести для оцінки функціональної підготовленості організму та коригувати

	<p>навчальний процес відповідно до фізіологічних показників;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити студентів використовувати набуті знання та вміння на уроках фізичної культури та спортивних тренуваннях. <p>Види занять: лекційні/практичні</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» використовуються наступні методи навчання:</p> <p><i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування;</p> <p><i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів.</p> <p><i>Практичні:</i> різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту;</p> <p><i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;</p> <p><i>Метод проблемного викладу.</i></p> <p><i>Частково-пошуковий або евристичний.</i></p> <p><i>Дослідницький.</i></p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Навчальні дисципліни, на основі яких базується вивчення курсу: анатомією людини, біофізикою, біохімією, цитологією, гістологією, фізичною реабілітацією при захворюваннях внутрішніх органів, фізичною реабілітацією при захворюваннях нервової системи, фізичною реабілітацією при захворюваннях опорно-рухового апарату, фізичною реабілітацією при захворюваннях сенсорних систем та ін.</p>
<p>Постреквізити</p>	<p>Навчальні дисципліни, де будуть використовуватись знання отримані під час вивчення курсу: основи фізіології людини та рухової активності, адаптивний спорт, спортивна медицина.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.</p> <p>Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p> <p>Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.</p>

**Оцінювання
досягнень**

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність: дидактичне тестування або письмова самостійна робота проводиться протягом семестру проводиться 2 рази. Максимальна сума за тестування – 60 балів. Захист реферату – 25 балів, виступ з доповіддю або підготовка презентації – 15 балів.

Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «4» бали – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «4» бали: 4 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 3 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 1 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

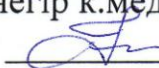
Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3).


Друга складова – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Фізична терапія з основами масажу». Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

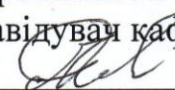
$$\sum R = 0,5(Пу) + 0,5(ЕР).$$

(Пу) – підсумковий бал, який включає тестову контрольну роботу, індивідуальне завдання (реферат) та виступ з доповіддю або підготовка презентації; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

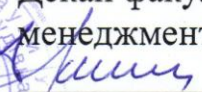
Інформаційне забезпечення	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336с. 2. Дубровский, В.І. Спортивна фізіологія: підр. для серед. і висш. нав. закладах по фіз. культурі / В.І. Дубровський. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с. 3. Фекета В.П. Курс лекцій з фізіології / В.П. Фекета – Ужгород: Гражда, 2006. – 296 с. <p>Допоміжна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Біохімія м'язової діяльності. – Київ: Наука, 2000. – 502 с. 5. Ломака Ж.М., Кулачек Я.В. Фізіологія людини. / Ж.М. Ломака, Я.В. Кулачек. – ВАТ «Херсонська міська друкарня», 2010. – 268 с. 6. Овчаренко Т.Г. Оптимізація професійного удосконалення спеціалістів з фізичної реабілітації // Наука. Здоров'я. Реабілітація / Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. II.- Луганськ : Знання, 2011. – С. 295-299. 7. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник / А.С. Ровний, В.С. Язловецький. – Кіровоград : РВВ КПДУ ім. Володимира Винниченка, 2005. – 208 с. 8. Федонюк Я.І. Анатомія та фізіологія з патологією. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. — 676 с. <p>Інформаційні ресурси інтернет:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1061
----------------------------------	---

Розробник:
 А.Г. Снегір к.мед.н., доцент кафедри
 ФВіС 
 «___» _____ 2020 р.

Гарант освітньої програми:
 к.п.н., доцент
 Ю. О. Долинний 
 «___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено
 на засіданні кафедри
 Протокол № 21 від 27.08.2020 р.
 Завідувач кафедри
 О. М. Олійник
 «___» _____ 2020 р.



Затверджую:
 Декан факультету економіки і
 менеджменту
 С. В. Мироненко
 «___» _____ 2020 р.