



## Донбаська державна машинобудівна академія

### Силабус навчальної дисципліни

#### «Фізіологія людини та рухової активності»

на 2023 / 2024 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	денна на базі ПЗСО: 2 рік, семестр: 4б денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки: 2 рік, семестр: 4б				
Статус дисципліни	обов'язкова				
Обсяг дисципліни	150 годин ( 5 кредитів ЕКТС)				
Мова викладання	українська				
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс				
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання				
Кафедра	фізичного виховання і спорту				
Розробник	Хапченкова Дар'я Сергіївна, кандидат медичних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.				
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Хапченкова Дар'я Сергіївна, кандидат медичних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.				
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Хапченкова Дар'я Сергіївна, кандидат медичних наук, старший викладач 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: <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1061">http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1061</a>				
Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	36	36		78	Іспит

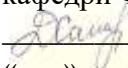
## Опис навчальної дисципліни.

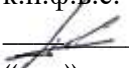
<b>Предмет навчання</b>	Предметом вивчення дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» є теоретико-методологічні положення формування системи функції організму та їх механізми у перебігу виконання фізичних навантажень.
<b>Мета дисципліни</b>	Метою дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» 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.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<p><i>Програмні результати навчання (ПРН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</li> </ul>
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b>	<p>Вивчення дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» формує у студентів наступні програмні компетентності:</p> <p><i>Загальні компетентності (ЗК):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність працювати в команді;</li> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <p><i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;</li> <li>- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;</li> <li>- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</li> </ul>
<b>Навчальна логістика</b>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p><i>Лекційні та практичні заняття</i></p> <p>Тема 1.1. Фізіології людини та рухової активності, як наука про динаміку життєвих процесів у діяльності людини.</p> <p>Тема 1.2. Загальні уявлення про розвиток, будову та функціонування людського організму.</p> <p>Тема 1.3. Фізіологія нервової системи.</p> <p>Тема 1.4. Вища нервова діяльність.</p> <p>Тема 1.5. Сенсорні системи організму.</p> <p>Тема 1.6. Фізіологія вегетативних систем організму, шкіри та ендокринної системи.</p> <p>Тема 1.7. Рухова активність та фізіологічна класифікація фізичних вправ.</p> <p>Тема 1.8. Фізіологічні особливості людини при фізичних навантаженнях.</p> <p>Тема 1.9. Фізична працездатність та методичні підходи до її визначення</p> <p>Тема 1.10. Фізіологічні основи відновлювальних процесів в організмі людини.</p> <p>Тема 1.11. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивної діяльності.</p> <p>Тема 1.12. Фізіологічні механізми і закономірності формування рухових навичок.</p> <p>Тема 1.13. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку фізичних якостей</p>


	<p>Тема 1.14. Адаптація до фізичним навантажень і резервні можливості організму</p> <p>Тема 1.15. Тренованість – специфічна форма адаптації до фізичних навантажень.</p> <p>Тема 1.16. Розвиваюча і оздоровча роль фізичної культури.</p> <p>Тема 1.17. Фізіолого-генетичні особливості спортивного відбору.</p> <p>Тема 1.18. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.</p> <p>Види занять: лекційні/практичні</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» використовуються наступні <i>методи навчання</i>:</p> <p><i>Словесні</i>: лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування;</p> <p><i>Наочні</i>: демонстрація з залученням мультимедійних проєкторів, 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>
<b>Пререквізити</b>	<p>Фізіологія людини та рухової активності вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами, як: Біомеханіка і основи спортивної метрології та вибіркового компоненту Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту.</p>
<b>Постреквізити</b>	<p>Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування, вибіркового курсу Спортивна медицина, Основи теорії здоров'я та здорового способу життя.</p>
<b>Політика курсу</b>	<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 проєктами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p> <p>Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.</p>
<b>Оцінювання досягнень</b>	<p>При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.</p> <p><i>Перша складова.</i> Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, самостійна робота протягом семестру проводиться 18 разів. Максимальна сума за тестування – 72 бали. Захист реферату – 28 балів.</p> <p>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).</p> <p>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</p>


	<p>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.</p> <p>Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3).</p> <p><i>Друга складова</i> – 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:</p> $\sum R = 0,5(Py) + 0,5(EP).$ <p>(Py) – підсумковий бал, який включає тестову контрольну роботу, індивідуальне завдання (реферат) та виступ з доповіддю або підготовка презентації; (EP) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.</p>
<p><b>Академічна доброчесність</b></p>	<p>Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання;</li> <li>- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;</li> <li>- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;</li> <li>- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.</li> </ul> <p>Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.</p>
<p><b>Інформаційне забезпечення</b></p>	<p><i>Основна література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Ломака Ж.М., Кулачек Я.В. Фізіологія людини. / Ж.М. Ломака., Я.В. Кулачек. – ВАТ «Херсонська міська друкарня», 2010. – 268 с.</li> <li>3. Медико-біологічні дисципліни напряму підготовки «фізичне виховання»: основи загальної та часткової фізіології, спортивна фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі: [навч. посібник] / Г. Волохова, О. Кашенко, К.Сидорченко, І. Овчарук. – Одеса: Військова академія, 2014. – 332 с.</li> <li>4. Медико-біологічні дисципліни напряму підготовки «фізичне виховання»: основи загальної та часткової фізіології, спортивна</li> </ol>

	<p>фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі: [навч. посібник] / Г. Волохова, О. Кащенко, К.Сидорченко, І. Овчарук. – Одеса: Військова академія, 2014. – 276 с.</p> <p>5. Мороз В. М. Фізіологія : [збірник лекцій] / В.М. Мороз, О.А. Шандра. – Нова книга, 2012. – 888 с.</p> <p><i>Допоміжна:</i></p> <p>6. Біохімія м'язової діяльності. – Київ: Наука, 2000. – 502 с.</p> <p>7. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини : [підручник] / В. Ф. Ганонг. – Львів: Бак, 2002 – 432с.</p> <p>8. Коритко З. І. Загальна фізіологія / З. І. Коритко, Є. М. Голубій. – Львів, 2002. – 212 с.</p> <p>9. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ : [посібник] / М. В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 113 с.</p> <p>10. 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.</p> <p><b>Інформаційні ресурси інтернет:</b>  <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1061">http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1061</a></p>
--	--

Розробник:  
 Старший викладач  
 кафедри ФВіС  
 / Д. С. Хапченкова/  
 «    » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Гарант освітньої програми:  
 Доцент кафедри ФВіС,  
 к.н.ф.в.с.  
 / С. О. Черненко/  
 «    » \_\_\_\_\_ 2023 р

Розглянуто і схвалено  
 на засіданні кафедри ФВіС  
 Протокол № 17 від 02.05.2023 р.  
 В. о. зав. кафедри ФВіС  
 / С. О. Черненко/  
 «    » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Затверджую:  
 Декан факультету інтегрованих  
 технологій і обладнання  
 / О. Г. Гринь /  
 «    » \_\_\_\_\_ 2023 р.

