

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізіологія рухової активності

Освітня програма: «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол №1 від «28» серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізіологія рухової активності
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Лісовський Богдан Петрович
Контактний телефон викладача	0971871403
E-mail викладача	bohdan.lisovskyi@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 13.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів другого курсу спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу рухової активності на стан здоров'я, Фізіологія рухової активності є спеціальний розділ фізіології людини, що вивчає зміни функцій організму і їх механізми під впливом м'язової (спортивної) діяльності і обґрунтовує практичні заходи щодо підвищення її ефективності.	
3. Мета та цілі курсу	
Полягає у дослідженні адаптації організму до фізичних навантажень на молекулярному, субклітинному, клітинному, тканинному, органному, системному й організменному рівнях, сформувати здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя та збереження й зміцнення здоров'я людини.	
4. Компетентності	
<p>ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 04. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.</p> <p>СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.</p> <p>СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.</p> <p>СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.</p>	
5. Результати навчання	
<p>ПР 01. 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.</p> <p>ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.</p> <p>ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.</p> <p>ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності</p> <p>ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.</p>	

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
 ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
практичні заняття	18
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
3	227 Фізична терапія, ерготерапія	2	Н

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Фізіологічні механізми формування рухових навиків та розвитку фізичних якостей	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7	12 18 60		Вересень- січень
Тема 1. Предмет, мета і завдання фізіології фізичного виховання і спорту	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,8	Визначити предмет і завдання фізіології спорту і рухової активності, основні поняття й методи дослідження. Класифікувати фізичні вправи за типом скорочення скелетних м'язів, об'ємом активної м'язової маси, силою й потужністю скорочення та величиною енергетичних витрат. Класифікувати анаеробні та аеробні циклічні спортивні вправи. Аналізувати провідні функціональні системи, які забезпечують діяльність організму при виконанні анаеробних й аеробних фізичних навантажень різної потужності.	5 балів	вересень
			2 2 10		

<p>Тема 2. Фізіологічна класифікація й характеристика фізичних та спортивних вправ.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>3,5,8</p>	<p>Класифікувати фізичні вправи за типом скорочення скелетних м'язів, об'ємом їх активної маси, силою та потужністю скорочення й енергетичними витратами. Класифікувати анаеробні спортивні вправи за величиною потужності. Характеризувати провідні фізіологічні системи, які забезпечують виконання анаеробних спортивних вправ різної потужності. Класифікувати аеробні спортивні вправи за величиною потужності. Характеризувати провідні фізіологічні системи, які забезпечують виконання аеробних вправ різної потужності.</p> <p>2 4 10</p>	<p>5 балів</p>	<p>вересень</p>
<p>Тема 3. Механізми адаптації організму до фізичних навантажень.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>4,7,8</p>	<p>Характеризувати основні стадії формування структурно-функціонального сліду адаптації під впливом фізичних навантажень. Аналіз можливостей і шляхів використання адаптації до фізичних навантажень як засобу профілактики, лікування й реабілітації при різних недугах. Аналіз термінових та довготривалих адаптаційних процесів пристосування організму до фізичних навантажень.</p> <p>2 4 10</p>	<p>5 балів</p>	<p>жовтень</p>
<p>Тема 4.</p>		<p>3,8</p>	<p>Характеристика джерел</p>	<p>5 балів</p>	<p>жовтень</p>

<p><i>Енергетичне забезпечення м'язової діяльності.</i></p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>енергії для забезпечення м'язової роботи. Аналіз механізмів участі вуглеводів, жирів та білків в енергетичному забезпеченні м'язової діяльності. Оцінка значення фосфагенів, гліколізу й окисного фосфорилування в забезпеченні організму енергією під час фізичних навантажень різної спрямованості та потужності.</p> <p>2 2 10</p>		
<p>Тема 5. <i>Гуморальна регуляція м'язової діяльності.</i></p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>2,3,7</p>	<p>Характеризувати реакції залоз внутрішньої секреції на одноразові фізичні навантаження. Аналіз механізмів збільшення концентрації глюкози в крові при фізичних навантаженнях. Аналіз механізмів регуляції метаболізму жирів при фізичних навантаженнях. Характеризувати механізми підтримання балансу рідини в організмі під час фізичних навантажень.</p> <p>1 4 7</p>	<p>5 балів</p>	<p>листопад</p>
<p>Тема 6. <i>Умовно-рефлекторні механізми як фізіологічна основа формування рухових навиків.</i></p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>5,6,7</p>	<p>Аналіз сенсомоторних й вегетативних компонентів рухового навичу;характеризувати стадії формування рухового навичу. Аналіз різних видів екстраполяції;характеризувати складові рухової пам'яті та фактори, що впливають на її формування. Фізіологічне обґрунтування основних дидактичних принципів фізичного виховання;аналіз</p>	<p>5 балів</p>	<p>листопад</p>

			факторної структури абсолютної сили скелетного м'язу. Характеристика сенсорних, моторних й вегетативних компонентів рухового навику.		
			2		
			2		
			10		
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7	Завдання тем 1-6 2 2	5 балів	грудень

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Семінарські заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p>5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання;</p>

	<p>самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до заліку становить мінімум 25 балів, бал за складання заліку (підсумковий контроль) становить максимум 100 балів.

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Єжова О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів

- інститутів фізичної культури / Єжова О.О. –Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. –164с.
2. Голяка С.К.Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: авчально-методичний посібник для студентів. / С.К.Голяка, С.С.Возний.–Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. –230 с.
 3. Босенко А. І. Фізіологія спорту : навч. посіб. / А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій. — Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. — 68 с.
 4. Фізіологія людини. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Словник-довідник / укладачі Ляшевич А.М., Чернуха І. С.–Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка,2016. –56 с.
 5. Плахтій П.Д., Безкопильний О.О., МарчукВ.М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. тести і зав-дання для самостійної підготовки: навчальний посібник / П.Д. Плахтій, О.О. Безкопильний, В.М. Марчук. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медо-бори-2006», 2011. – 176 с.
 6. Фурман Ю.М. Лабораторні роботи з фізіології рухової активності (Навчально-методичний посібник). – Вінниця, 2018. – 59 с.
 7. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности – К.: Олимпийская литература. – 1997. – С.1-459
 8. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: курс лекцій/Укл. Б.М.Мицкан, І.Д. Султанова, Б,П. Лісовський. – Івано-Франківськ: Кушнір Г.М., 2011. – 264 с.

Викладач: Лісовський Б.П.