

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА МЕДИЦИНИ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНО  на засіданні кафедри медицини та фізичної терапії  протокол від 7 вересня 2020 р. № 2…  завідувач кафедри  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (доц. А.Гурова) |

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ**

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

першого (бакалаврського) рівня

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров’я

Херсон 2020

1. **Опис курсу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва освітньої компоненти** | Спортивна фізіологія |
| **Тип курсу** | Обов’язкова компонента |
| **Рівень вищої освіти** | Перший (бакалаврський) рівень освіти |
| **Кількість кредитів/годин** | 5,5 кредитів /165 годин |
| **Семестр** | ІІІ, ІV семестри |
| **Викладач** | Карпухіна Юлія Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри |
| **Посилання на сайт** | <http://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=1736> |
| **Контактний телефон, мессенджер** | (66)3852927 |
| **Email викладача:** | [yuliakarpyhina75@gmail.com](mailto:yuliakarpyhina75@gmail.com) |
| **Графік консультацій** | за призначеним часом |
| **Методи викладання** | лекційні заняття, лабораторні роботи, презентації, тестові завдання, індивідуальні завдання |
| **Форма контролю** | Екзамен, залік, |

1. **Анотація дисципліни:** Освітня компонента «Спортивна фізіологія» є фаховою навчальною дисципліною для студентів галузі знань 22 Охорона здоров’я, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, яка спрямована на формування для здобувачів вищої освіти теоретичних знань та вироблення практичних навичок щодо розкриття законів функціонування людського організму під дією фізичних навантажень різної спрямованості в поєднанні з особливостями стану зовнішнього, внутрішнього середовища та кліматичних умов перебування.
2. **Мета та завдання дисципліни:**

Мета дисципліни: ознайомити здобувачив вищої освіти з динамікою та характером взаємозв’язків різних систем органів під час виконання фізичного навантаження різного ступеня складності, познайомитись з фізіологічною характеристикою різних видів спорту та розглянути фізіологічне підґрунтя спортивного тренування осіб різного віку та статі. Набуття студентами основних вмінь та навичок оцінки функціонального стану організму людини у зв’язку із впливом оздоровчих та спортивних навантажень.

Завдання:

забезпечити систему знань про властивості функціональних систем організму людини під час виконання фізичних навантажень, фізіологічні механізми основних процесів життєдіяльності, сформувати навички лабораторної роботи, розвинути спортивно-практичне мислення

1. **Програмні компетентності та результати навчання**

**Після успішного завершення дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання:**

**Інтегральна компетентність** – здатність розв’язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності у галузі охорони здоров’я, або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог

**Загальні компетентності**:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для ктивного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Фахові компетентності**:

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.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань,

травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

1. **Структура курсу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кількість кредитів/годин** | **Лекції (год.)** | **Практичні заняття (год.)** | **Самостійна робота (год.)** |
| 5,5 кредитів / 165 годин | 34 | 32 | 99 |

1. **Технічне й програмне забезпечення/обладнання**

1. Вимірювальне обладнання: гоніометри, стрічки з висками, лінійки, ваги, ростомір, сантиметрові стрічки, толстотний циркуль тощо.

2. Діагностичне обладнання: плантограф, кистьовий динамометр, монітор складу тіла тощо.

3. Обладнання для лікувальної фізкультури: шведська стінка, гімнастичні килимки, милиці, палиці, ходунки, фітболи, м’ячі, резинові стрічки гантелі, тощо.

4. Обладнання для проведення процедури масажу: кушетки масажні, подушки, валики, напіввалики, гігієнічні засоби для пацієнта і масажиста, креми, масла, присипки.

5. Рентген-знімки стопи, хребта, кісток, суглобів при різних захворюваннях і травмах, МРТ-знімки, анатомічні атласи.

6. Демонстраційні таблиці.

7. Мультимедійне обладнання: мультимедійний проектор, ноутбук, проекційний екран, смарт-телевізор.

8. Навчальні диски DVD; презентації, електронні версії лекцій та інших методичних матеріалів.

9. Презентації, відеоматеріали, електронні версії лекцій та інших методичних матеріалів.

1. **Політика курсу**

Для успішного складання підсумкового контролю з дисципліни вимагається 100% відвідування очне або дистанційне відвідування всіх лекційних занять. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX.

Високо цінується академічна доброчесність. До всіх студентів освітньої програми відбувається абсолютно рівне ставлення. Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. Мінімальне покарання для студентів, яких спіймали на обмані чи плагіаті під час тесту чи підсумкового контролю, буде нульовим для цього завдання з послідовним зниженням підсумкової оцінки дисципліни принаймні на одну літеру.

Поточний контроль за результатами виконання контрольних (модульних) робіт передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь і навичок, які здобувач набув після опанування певної завершеної частини навчального матеріалу з дисципліни. Контрольні (модульні) роботи можуть проводитися у формі: тестування; відповідей на теоретичні питання; розв’язання практичних ситуацій (кейсів) тощо. За семестр проводиться дві контрольних (модульних) робіт. Викладач завчасно інформує здобувачів про терміни проведення і зміст контрольних (модульних) робіт.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у наступних формах:

- екзамен (V семестр) - проводиться як окремий контрольний захід. Форма проведення екзамену (усна); вид завдань (запитання за екзаменаційними білетами). Підсумкова оцінка визначається як сума балів, отриманих у результаті поточного оцінювання та під час складання екзамену;

-диференційований залік (VI семестр) – передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю;

Студенти можуть отримати до 10% бонусних балів за виконання індивідуальних завдань, підготовку презентації та наукової статті, участь у конференціях, конкурсах наукових робіт і предметних олімпіадах. Кількість балів за вибіркові види діяльності (робіт), які здобувач може отримати для підвищення семестрової оцінки, не може перевищувати 10 балів. Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач – 100.

До підсумкового семестрового контролю допускаються студенти, які виконали всі види робіт, передбачені начальною програмою, відпрацювали усі навчальні заняття (лекції та практичні заняття) та при вивчені модулів отримали кількість балів, не меншу за мінімальну.

1. **Схема курсу**

**Семестр** V

Модуль 1. *ФІЗІОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ*

1. **Тема 1. Вступ. Значення фізичної культури для життя людини (тиждень 1, лк - 2 год., лаб -2 год):**
   1. Сутність фізіології вправ і спорту
   2. Термінові фізіологічні реакції на фізичне навантаження
   3. Довгочасна фізіологічна адаптація до тренувальних навантажень
   4. Структура та функція скелетного м’яза
   5. Скелетний м’яз та фізичне навантаження
2. **Тема 2. Роль нервової системи у регуляції рухів (тиждень 2-5, лк. - 4 год., лаб. – 4 год.):**
   1. Роль спинного мозку в регуляції рухових функцій
   2. Сухожильні рефлекси
   3. Роль головного мозку у регуляції руху та постави тіла
   4. Ретикулярна формація
   5. Роль переднього мозку у регуляції рухових функцій
   6. Роль проміжного мозку в регуляції рухових функцій
   7. Роль мозочка в регуляції рухових функцій
   8. Лімбічна система
   9. Роль кори великого мозку в регуляції рухових функцій
3. **Тема 3. Нервово-м’язова адаптація до силової підготовки (тиждень 6-7, лк. - 2 год., лаб. – 2 год.):**

3.1 Збільшення сили внаслідок силового тренування

3.2. Болісні відчуття у м’язах

3.3. Планування програм силової підготовки

3.4. Аналіз значення силової підготовки

Модуль 2. ***ЕНЕРГІЯ, НЕОБХІДНА ДЛЯ ВИКОНАННЯ РУХУ***

1. **Тема 4. Основні енергетичні системи (тиждень 8-11, лк. – 4 год., лаб. – 2год.)**
   1. Енергія для клітинної діяльності
   2. Біоенергетика: Утворення АТФ. Система АТФ-КФ.
   3. Біоенергетика: Утворення АТФ. Гліколітична система.
   4. Біоенергетика: Утворення АТФ. Система окиснення вуглеводів.
   5. Біоенергетика: Утворення АТФ. Система окиснення жирів.
   6. Енергія для клітинної діяльності. Енергетичні витрати у спокої
   7. Пряма та непряма калориметрія.
   8. Споживання кисню під час, та після фізичних навантажень..
   9. Поріг лактату.
   10. Залежність інтенсивності метаболізму від різних чинників.
   11. Енергетичні системи та стомлення.
   12. Проміжні продукти метаболізму та стомлення.
   13. Нервово-м’язове стомлення.
   14. Максимальна здатність виконувати фізичні навантаження
2. **Тема 5. Гормональна регуляція м’язової діяльності**  **(тиждень 12-13, лк. -2 год., лаб. –2 год.):**

5.1. Хімічна класифікація гормонів.

5.2. Механізм дії стероїдного гормону.

5.3. Механізм дії нестероїдного гормону.

5.4. Контроль за виділенням гормонів.

5.5. Гормони, які виділяє задня частка гіпофіза та їх роль у процесі м’язової діяльності.

5.6. Гормони, які виділяє аденогіпофіз та їх роль у процесі м’язової діяльності.

5.7. Гормони щитовидної залози

5.8. Гормони пара щитовидної залози.

5.9. Гормони мозкової речовини надниркових залоз та їх роль у процесі м’язової діяльності.

5.10. Гормони коркової речовини надниркових залоз та їх роль у процесі м’язової діяльності.

5.11. Гормони підшлункової залози та їх роль у процесі м’язової діяльності.

5.12. Статеві залози.

5.13. Гормони, які виділяють нирки та їх роль у процесі м’язової діяльності.

5.16. Вплив гормонів на вміст глюкози у плазмі під час фізичного навантаження.

1. **Тема 6. Адаптація обміну речовин до м’язової діяльності (тиждень 14-15, лк. - 2 год., лаб. –2 год.):**
   1. Регуляція метаболізму жирів під час фізичного навантаження.
   2. Вплив гормонів на баланс води під час фізичного навантаження.
   3. Регуляція гормонами іонів Са в організмі. Вплив фізичного навантаження на цей процес.
   4. Адаптація обміну речовин до аеробних тренувальних навантажень.
   5. Тренування аеробної системи (обсяг тренувальних навантажень).
   6. Тренування аеробної системи (інтенсивність тренувальних навантажень).
   7. Адаптаційні реакції, зумовлені анаеробними тренувальними навантаженнями.
   8. Контроль змін внаслідок тренувального процесу.

**Семестр VІ**

Модуль 1. ***КАРДІО-РЕСПЕРАТОРНА СИСТЕМА ТА М’ЯЗОВА ДІЯЛЬНІСТЬ***

1. **Тема 1. Серцево-судинна система під час м’язової діяльності (тиждень 1-3, лк. - 4 год., лаб. – 4 год.)**
   1. Структура та функції серцево-судинної системи
   2. Перерозподіл крові під час фізичного навантаження
   3. Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження
2. **Тема 2. Регуляція дихання при виконанні фізичного навантаження (тиждень 4-6, лк. - 4 год., лаб. – 4 год.)**
   1. Легенева вентиляція
   2. Дифузійна здатність легень
   3. Транспорт кисню та діоксиду вуглецю
   4. Газообмін у м’язах
   5. Проблеми дихання при виконанні фізичного навантаження
   6. Обмеження м’язової діяльності з боку дихальної системи
   7. Дихальна регуляція кислотно-основного стану
   8. Адаптація серцево-судинної системи до м’язової діяльності

**3.Тема 3. Терморегуляція та м’язова діяльність (тиждень 7-8, лк. - 2 год., лаб. – 2год.)**

3.1. Механізми, що регулюють температуру тіла

3.2. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури довколишнього середовища

3.3. Чинники ризику при виконанні фізичних вправ в умовах високої температури довколишнього середовища

3.4. Акліматизація до виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури довколишнього середовища

Модуль 2. *ОПТИМІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ*

1. **Тема 4. Засоби, що сприяють підвищенню працездатності та м’язова діяльність (тиждень 9-12, лк. - 4 год., лаб. – 2 год.)**

4.1. Фармакологічні засоби, які сприяють підвищенню працездатності та м’язової діяльності. Алкоголь, амфетаміни, бета-блокатори, нікотин.

4.2. Фармакологічні засоби, які сприяють підвищенню працездатності та м’язової діяльності. Кофеїн, кокаїн, діуретини, маріхуана.

4.3. Гормональні засоби, які сприяють підвищенню працездатності та м’язової діяльності

4.4. Фізіологічні засоби, які сприяють підвищенню працездатності та м’язової діяльності. Реінфузія крові, еритропоетін, додаткове споживання кисню.

4.5. Фізіологічні засоби, які сприяють підвищенню працездатності та м’язової діяльності. Аспарагінова кислота, двовуглекисла сіль, фосфатне навантаження.

4.6. Вплив надмірних тренувальних навантажень на здоров’я людини.

4.7. Вплив перетренованості на здоров’я людини.

4.8. Чинники, що впливають на адаптацію до аеробного тренування.

1. **Тема 5. Харчування та харчова ергогеніка (тиждень 13-14, лк. - 2 год., лаб. – 2 год.)**
   1. Класи поживних речовин
   2. Баланс води та електролітів
   3. Раціон харчування спортсмена
   4. Функція травної системи під час фізичного навантаження
   5. Виготовлення харчових напоїв та домішок
2. **Тема 6. Оптимальна маса тіла для занять спортом (тиждень -15-16, лк. - 2 год., лаб. – 2 год.)**
   1. Статура, розміри та склад тіла
   2. Визначення складу тіла
   3. Склад тіла та спортивна діяльність
   4. Стандартні норми маси тіла

**9. Система оцінювання та вимоги: форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання**

*Семестр ІІІ*

Максимальна кількість балів за семестр 100 балів:

Максимальна кількість балів за екзамен -40 балів

Максимальна кількість за аудиторну роботу – 60 балів:

* практичні роботи – 12 балів (по 4 бали за 3 практичні роботи);
* усне опитування – 21 балів (по 3 бали за 7 тем);
* тестове опитування - 9 балів (по 3 бали за 3 теми)

самостійна робота – 18 балів (по 3 бали за 6 тем).

**Навчальна діяльність студента оцінюється таким чином:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка в балах  Оцінка за національною шкалою | Практичні роботи | Усне опитування | Тестове опитування | самостійна робота |
| А (відмінно) | 4 | 3 | 3 | 3 |
| В (добре) | 3,75 | 2,75 | 2,75 | 2,75 |
| С (добре) | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| D (задовільно) | 2 | 2 | 2 | 2 |
| E (задовільно) | 1,75 | 1 | 1 | 1 |
| FХ (незадовільно) | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| F (незадовільно) | 0 | 0 | 0 | 0 |

Тестування відбувається в письмовій формі на бланках-відповідях відповідно до тестових завдань або в електронній формі та триває 30 хвилин. Тестові завдання (з 1 по 30) - завдання з предписаними відповідями з вибором тільки однієї правильної відповіді.

**Критерії оцінювання тестових завдань**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцінка за національною шкалою | Оцінка в балах | Критерії оцінки |
| А (відмінно) | 3 | 30-28 правильних відповідей |
| В (добре) | 2,75 | 27-25 правильних відповідей |
| С (добре) | 2,5 | 24-22 правильних відповідей |
| D (задовільно) | 2 | 21-19 правильних відповідей |
| E (задовільно) | 1 | 18-16 правильних відповідей |
| FХ (незадовільно) | 0,5 | 15 і менше правильних відповідей |
| F (незадовільно) | 0 | 0 правильних відповідей |

**9.3. Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю.**

Семестровий (підсумковий) контроль у ІІІ семестрі проводиться у екзамену, що передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем двох модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю;

Студенти можуть отримати до 10% бонусних балів за виконання індивідуальних завдань, підготовку презентації та наукової статті, участь у конференціях, конкурсах наукових робіт і предметних олімпіадах. Кількість балів за вибіркові види діяльності (робіт), які здобувач може отримати для підвищення семестрової оцінки, не може перевищувати 10 балів. Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач – 100 балів.

До підсумкового семестрового контролю допускаються студенти, які виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою, відпрацювали усі навчальні заняття (лекції та практичні заняття) та при вивчені модулів отримали кількість балів, не меншу за мінімальну – 20 балів.

**Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування ОК Спортивна фізіологія, формою семестрового контролю якої є екзамен**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Види навчальної діяльності (робіт) | модуль 1 | модуль 2 | **Сума балів** | |
| **Обов’язкові види навчальної діяльності (робіт)** | | | | | |
| 1. | аудиторна робота (заняття у дистанційному режимі) |  |  |  | |
| - практичні роботи | 4 | 8 | **12** | |
| - усне опитування | 12 | 9 | **21** | |
|  | * тестування | 3 | 6 | **9** | |
| 2. | самостійна робота | 10 | 8 | **18** | |
| 3. | **Поточне оцінювання (разом)** | **29** | **31** | **60** | |
|  | **Підсумковий контроль** |  |  | **40** | |
| 4 | **Разом балів** |  |  | **100** | |
| **Вибіркові види діяльності (робіт)** | | | | | |
| 1 | - участь у наукових, науково-практичних конференціях, олімпіадах;  - підготовка наукової статті, наукової роботи на конкурс |  |  | | **max 10** |

**Шкала і критерії оцінювання навчальних досягнень за результатами опанування ОК Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату, формою семестрового контролю якої є диференційний залік**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сума балів /Local grade | Оцінка ЄКТС | | Оцінка за національною шкалою/National grade | Критерії оцінювання навчальних досягнень |
| 90-100 | **А** | excellent | Відмінно | Студент має глибокі, міцні та системні знання з тем двох модулів. Вміє застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних задач. Будує відповідь логічно, розгорнуто, використовуючи спеціальну термінологію. |
| 82-89 | **В** | good | Добре | Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.  Студент виконав практичні завдання повністю, з опорою на теоретичні знання, але може допустити неточності, окремі помилки. |
| 74-81 | **С** | Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички з дослідження фізіологічних функцій; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми. |
| 64-73 | **D** | satisfactory | Задовільно | Студент знає основний зміст тем змістових модулів, але його знання не системні, мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.  Студент виконав практичні завдання неповністю, продемонстрував невміння виконувати завдання самостійно. |
| 60-63 | **Е** | Студент має прогалини в знаннях з тем змістових модулів. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні.  Студент виконав практичні завдання частково, з помилками. |
| 35-59 | **FX** | fail | Незадовільно з можливістю повторного складання | Студент має фрагментарні знання з тем модулів. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.  Студент виконав практичні завдання фрагментарно. |
| 1-34 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | Студент повністю не знає програмного матеріалу змістових модулів, відмовляється відповідати.  Студент повністю не виконав практичні завдання. |

*Семестр ІV*

Максимальна кількість балів за семестр 100 балів:

Самостійна робота – 42 бала (по7 балів за 6 тем).

Аудиторна робота – 58 балів:

практичні роботи – 12 балів (по 4 бала за 3 практичні роботи);

усне опитування – 25 балів (по 5 балів за 5 тем);

тестове опитування - 16 балів (по 4 бала за 4 теми)

Контрольна робота – 5 балів (за семестр).

**Навчальна діяльність студента оцінюється таким чином:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка в балах  Оцінка за національною шкалою | Практичні роботи | Усне опитування | Тестове опитування | самостійна робота |
| А (відмінно) | 4 | 5 | 4 | 7 |
| В (добре) | 3,5 | 4,5 | 3,5 | 6 |
| С (добре) | 3 | 4 | 3 | 5 |
| D (задовільно) | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 4 |
| E (задовільно) | 2 | 3 | 2 | 3 |
| FХ (незадовільно) | 1 | 2 | 1 | 2 |
| F (незадовільно) | 0 | 0 | 0 | 0 |

Тестування відбувається в письмовій формі на бланках-відповідях відповідно до тестових завдань або в електронній формі та триває 30 хвилин. Тестові завдання (з 1 по 30) - завдання з предписаними відповідями з вибором тільки однієї правильної відповіді.

**Критерії оцінювання тестових завдань**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцінка за національною шкалою | Оцінка в балах | Критерії оцінки |
| А (відмінно) | 4 | 30-28 правильних відповідей |
| В (добре) | 3,5 | 27-25 правильних відповідей |
| С (добре) | 3 | 24-22 правильних відповідей |
| D (задовільно) | 2,5 | 21-19 правильних відповідей |
| E (задовільно) | 2 | 18-16 правильних відповідей |
| FХ (незадовільно) | 1 | 15 і менше правильних відповідей |
| F (незадовільно) | 0 | 0 правильних відповідей |

**9.6. Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю.**

Семестровий (підсумковий) контроль у V семестрі проводиться у формі диференційованого заліку, що передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем двох модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю;

Студенти можуть отримати до 10% бонусних балів за виконання індивідуальних завдань, підготовку презентації та наукової статті, участь у конференціях, конкурсах наукових робіт і предметних олімпіадах. Кількість балів за вибіркові види діяльності (робіт), які здобувач може отримати для підвищення семестрової оцінки, не може перевищувати 10 балів. Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач – 100 балів.

До підсумкового семестрового контролю допускаються студенти, які виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою, відпрацювали усі навчальні заняття (лекції та практичні заняття) та при вивчені модулів отримали кількість балів, не меншу за мінімальну – 60 балів.

**Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування ОК Спортивної фізіології, формою семестрового контролю якої є диференційний залік**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Види навчальної діяльності (робіт) | модуль 1 | модуль 2 | **Сума балів** | |
| **Обов’язкові види навчальної діяльності (робіт)** | | | | | |
| 1. | аудиторна робота (заняття у дистанційному режимі) |  |  |  | |
| - практичні роботи | 8 | 4 | **12** | |
| - усне опитування | 15 | 10 | **25** | |
|  | -тести | 12 | 4 | **16** | |
|  | самостійна робота | 21 | 21 | **42** | |
| 2. | Контрольна робота (тестування) |  | 5 | **5** | |
| 3 | **Разом балів** | **56** | **44** | **100** | |
| **Вибіркові види діяльності (робіт)** | | | | | |
| 1 | - участь у наукових, науково-практичних конференціях, олімпіадах;  - підготовка наукової статті, наукової роботи на конкурс |  |  | | **max 10** |

**Шкала і критерії оцінювання навчальних досягнень за результатами опанування ОК Спортивна фізіологія , формою семестрового контролю якої є диференційований залік**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сума балів /Local grade | Оцінка ЄКТС | | Оцінка за національною шкалою/National grade | Критерії оцінювання навчальних досягнень |
| 90-100 | **А** | excellent | Відмінно | Студент має глибокі міцні та системні знання з матеріалу змістових модулів, вільно володіє понятійним апаратом. |
| 82-89 | **В** | good | Добре | Студент має міцні ґрунтовні знання, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей. |
| 74-81 | **С** | Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички застосування методів реабілітації на практиці, але недостатньо вміє самостійно мислити. |
| 64-73 | **D** | satisfactory | Задовільно | Студент знає основні теми змістових модулів, має уявлення про основні фізіологічні функції. |
| 60-63 | **Е** | Студент має прогалини в теоретичних знаннях та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює матеріал на побутовому рівні. |
| 35-59 | **FX** | fail | Незадовільно з можливістю повторного складання | Студент має фрагментарні знання з матеріалу змістових модулів. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання. |
| 1-34 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно. |

**10. Список рекомендованих джерел**

*Основні*

1. Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.

2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник / І. І. Земцова. – Київ: Олімпійська литература, 2018. - 208 с.

3. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. - 554 с.

4. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2012 – 120 с.

5. Платонов В.Н. Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Владимир Николаевич Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит., Кн .2. - 2015 С.916–940.

7. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Л. Я.–Г. Шахлина, Б.Г. Коган, Т.А. Терещенко, В.П. Тищенко, С.М. Футорный// под общ. ред. Л. Я.–Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка. 2016. - С.173–198.

8. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях: навч. посіб. / [Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум, М.Я. Гриньків та ін.]. Вид. 2-е, доп. Львів: Сполом, 2014. - 113 с.

9. Чижик В.В. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності: метод. рекомендації / В.В. Чижик. - Луцьк: Ред.-вид. відділ Луцького ін-ту розвитку людини Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна”, 2007.- 32 с. Вид.2 випр.і доп.

10. Чижик В.В. Фізіологія спорту: Навчальний посібник для студентів. – Луцьк: Твердиня, 2011. – 245 с.

11. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ. - Львів, ЛП, 2010. - 180 с.

12. Яремко Є.О. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2014. - 192 с.

*Електронні джерела:*

1. http://www.nbuv.gov.ua/(Сайт Національної бібліотеки України імені В.І.Вернадського).

2. http://10804.ucoz.ru/іndex/0-2

3. http://www.fіzіolog.іsu.ru/page\_5.htm