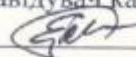


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ біології, географії та екології
КАФЕДРА біології людини та імунології**

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри біології людини
та імунології
протокол № 1.. від 24.09.2020р.
завідувач кафедри
 ... (Ласина О. М.)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ/ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Фізіологія рухової активності

Освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка

Херсон 2020

Назва навчальної дисципліни/освітньої компоненти	Фізіологія рухової активності
Викладач (і)	Головченко Ігор
Посилання на сайт	
Контактний тел.	
E-mail викладача	IGolovchenko@ksu.ks.ua
Графік консультацій	

1. Анотація курсу. Фізіологія рухової активності є частиною науки фізіології, що вивчає функції, які виникають при взаємодії різних органів організму людини у відповідь на виконання фізичних вправ, тренування або тренувального процесу. Дисципліна покликана сформулювати у здобувачів освіти біологічне теоретичне мислення з одночасним вивченням теорії фізичної підготовки.

2. Мета та завдання курсу: формування знань про механізми керування та координації рухів, адаптації організму до різних режимів рухової активності.

Ознайомити здобувачів з основними теоретичними положеннями фізіології рухової активності, особливостями реакції основних фізіологічних систем організму на фізичне навантаження різної потужності й тривалості. Ознайомити здобувачів з нервовими механізмами керування рухами. Дати знання механізмів термінової та довготривалої адаптації організму під час м'язової діяльності та впливів різних режимів рухової активності на внутрішньоклітинні та обмінні процеси в організмі. Ознайомити здобувачів з показниками рухової активності в нормі. Дати знання про вплив різних режимів рухової активності на регуляцію кардіо-респіраторної системи. Ознайомити з різними оздоровчими системами фізичних вправ.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

ЗК2. Базові загальні наукові знання в обсязі, достатньому для формування природно-наукового світогляду та здорового способу життя.

ЗК7. Здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації, вміння виявляти проблеми і формулювати завдання, збирати дані, аналізувати їх та пропонувати рішення.

ЗК8. Здатність адаптуватися до динамічного сьогодення та майбутнього, діяти в новій ситуації, готовність застосовувати набутий досвід для збереження власного здоров'я та здоров'я інших.

ЗК10. Здатність застосовувати математичні методи, сучасні цифрові технології та пристрої для розв'язання біологічних, валеологічних проблем, створювати інформаційні продукти та застосовувати їх у шкільній практиці.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК8. Базові теоретичні та методологічні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей, знання сучасної наукової проблематики в галузі спеціалізації та вміння аналізувати шляхи розвитку сучасної біології та здоров'язберезувальних технологій.

ФК9. Здатність розуміти і застосовувати базові знання про здоров'я, його значення для людини, прихильність необхідності збереження здоров'я та вміння використовувати оздоровчих технологій в педагогічній діяльності.

ФК19. Вміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя, розробляти здоров'язбережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі.

ФК20. Здатність здійснювати професійні функції в процесі інклюзивного навчання, адекватно вибирати засоби і методи навчання для осіб з особливими освітніми потребами, створюючи умови для їх розвитку і саморозвитку, повноцінної соціалізації з допомогою здоров'язбережувальних технологій.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

ПРН 1. Уміння застосовувати сучасні освітні технології, доступно транслювати систему наукових біологічних знань у площину навчальних предметів біологія та основи здоров'я, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

ПРН 2. Застосовує базові знання природничих та суспільних наук щодо біології та здоров'я людини: об'єктно-предметна область, поняттєво термінологічний апарат, теорії і концепції, закони і закономірності, методи дослідження біології і здоров'я людини, знає особливості розвитку сучасної біологічної науки та наук про здоров'я, основні методологічні принципи наукового дослідження, методологічний і методичний інструментарій проведення наукових досліджень за спеціалізацією..

ПРН 13. Добирає міжпредметні зв'язки курсів біології та основ здоров'я в базовій середній школі з метою формування в учнів наукової компетентності, відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти

ПРН 15. Самостійно вимірює антропометричні, фізіометричні й функціональні показники за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, використовує біоетичні принципи проведення валеологічних експериментів.

4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
4/ 120	24	22	76

5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/ вибіркова компонента
2020/2021	5	014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)	3	Вибіркова

6. Технічне й програмне забезпечення (обладнання)

Ноутбук, персональний комп'ютер, мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для: комунікації та опитувань; виконання домашніх завдань; виконання завдань самостійної роботи; проходження тестування (поточний, підсумковий контроль). Програмне забезпечення для роботи з освітнім контентом дисципліни та виконання передбачених видів освітньої діяльності: Програмне забезпечення MS Windows XP; Star Office; 1С 7.7; CS Trade Quote 8; Internet Explorer; Win RAR; Adobe Reader 9; ростомір, ваги, сантиметрові (антропометричні) стрічки, кистьові та станові динамометри, спірометр, тонометр, фонендоскоп, секундомір, бланки анкет, секундомір, тонометр, сходи́нка, лінійка, гімнастичний килим.

7. Політика курсу

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- На практичні заняття приходити попередньо підготовленими, ознайомлені з питаннями даної роботи.
- Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в дистанційному режимі за погодженням із керівником курсу та презентувати виконані завдання під час консультації викладача. Без об'єктивних причин відпрацювання пропущеного заняття передбачає конспект з теми (якщо пропущена лекція, перегляд відеозапису лекції) або контрольна робота (пропущена практична робота) та відпрацювання у позаурочний час.

- Задавати питання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими журналами з предмету та консультиватися з викладачем

- Аргументовано відстоювати свою думку стосовно тематики занять, якщо вона не співпадає з думкою викладача
- Вимагати від викладача додаткових роз'яснень на практичних або лекційних заняттях у випадку їх недостатнього висвітлення
- У випадку незгоди із отриманою оцінкою вимагати перезалік тем.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли до теоретичного курсу, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою, а також виконання завдань з метою закріплення теоретичного матеріалу.

- Усі завдання, передбачені навчальною програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

- Дотримуватися Кодексу академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.

8. Схема курсу

Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять)	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
Змістовий модуль 1. Основи діагностики здоров'я					
Тиждень _ дата, академічних годин	Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності.	Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год	Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _	Методика	Практичне заняття 2	Основна	Відповіді на питання	4

дата, академічних годин	дослідження фізичного розвитку	год / самостійна робота – 6 год	2,3,7 Додаткова 1, 4 Інтернет ресурс		
Тиждень _ дата, академічних годин	Механізм м'язового скорочення	Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год	Основна 2,3,7 Додаткова 1, 4 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _ дата, академічних годин	Будова та функції м'язів. Механізм м'язового скорочення.	Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год	Лекційний матеріал Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Відповіді на питання	4
Тиждень _ дата, академічних годин	Фізіологічні основи управління рухами	Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год	Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _ дата, академічних годин	Механізм нервового збудження. Дослідження спинномозкових рефлексів	Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год	Лекційний матеріал Основна 1,5,6 Додаткова 4 Інтернет ресурс	Відповіді на питання.	4
Тиждень _ дата, академічних годин	Гормональна регуляція м'язової діяльності	Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год	Основна 1,5,7 Додаткова 1 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _ дата, академічних годин	Функціональний стан серцево- судинної, дихальної та вегетативної нервової системи	Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год	Лекційний матеріал Основна 1,5,7 Додаткова 2	Відповіді на питання.	4

			Інтернет ресурс		
Тиждень _ дата, академічних годин	Механізм енергозабезпечення м'язової діяльності	Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год	Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _ дата, академічних годин	Адаптація кардіо-респіраторної системи до фізичних навантажень.	Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год	Лекційний матеріал Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Відповіді на питання.	4
Тиждень _ дата, академічних годин	Фізіологічна характеристика видів м'язової діяльності Класифікація фізичних вправ	Лекція 2 год / Самостійна робота – 2 год	Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _ дата, академічних годин	Комбінована тримиттева проба Летунова	Практичне заняття 2 год / самостійна робота – 6 год	Лекційний матеріал Основна 1,5,6 Додаткова 4 Інтернет ресурс	Відповіді на питання.	4
Максимальна кількість балів за модуль – 30 балів					
Змістовий модуль 2. Моніторинг стану окремих органів і систем.					
Тиждень ... дата, академічних годин	Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності	Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год	Основна 2,4,6 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень ... дата, академічних годин	Визначення загальної фізичної працездатності організму людини	Практичне заняття 4 год / самостійна робота – 6 год	Лекційний матеріал Основна 1, 5, 4, 6 Додаткова 3	Відповіді на питання	8

			Інтернет ресурс		
Тиждень ... дата, академічних годин	Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності	Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год	Основна 1,3,7 Додаткова 1 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень ... дата, академічних годин	Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика відновлювальних процесів	Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год	Основна 1,4,6 Додаткова 3 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень ... дата, академічних годин	Визначення компонентів ваги тіла	Практичне заняття 4 год / самостійна робота – 6 год	Лекційний матеріал Основна 1,7 Додаткова 3 Інтернет ресурс	Відповіді на питання	8
Тиждень ... дата, академічних годин	М'язова діяльність в залежності від віку	Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год	Основна 2,6,7 Додаткова 3,4 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень ... дата, академічних годин	М'язова діяльність у різних умовах зовнішнього середовища	Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год	Основна 1,5,7 Додаткова 2 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень ... дата, академічних годин	Фізіологічні основи оздоровчої рухової активності	Лекція 2 год, / Самостійна робота – 4 год	Основна 2,4 Додаткова 3 Інтернет ресурс	Присутність. Написання лекції	1
Тиждень ... дата,	Визначення знежиреної маси тіла	Практичне заняття 2 год / самостійна	Лекційний матеріал Основна 2,8	Відповіді на питання	4

академічних годин		робота – 6 год	Додаткова 3 Інтернет ресурс		
Максимальна кількість балів за модуль – 26 балів					

9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти, усне опитування, письмовий контроль, перевірка робочих зошитів, тестовий контроль тощо.

Загальна оцінка з навчальної дисципліни складається з 60 балів – поточне оцінювання, 40 балів – результат екзамену. Максимальна кількість – 100 балів.

Оцінювання результатів навчання є сумою балів, одержаних за виконання окремих форм навчальної діяльності: поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять, ведення робочого зошиту, виконання завдань самостійної роботи; оцінка (бали) за екзамен. Самостійна робота здобувачів освіти, яка передбачена темою заняття поряд із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Присутність на кожному занятті оцінюється в один бал. Поточний контроль здійснюється лектором з усіх видів аудиторної роботи (лекції та практичні заняття) протягом навчального семестру. Відповіді на питання оцінюються в один бал. Виконання практичних завдань в 3 бали. Таким чином кожна лекція оцінюється в 1 бал, практичне заняття в 4 бали. Кожний здобувач освіти на початку вивчення предмету отримує індивідуально-творче завдання, яке повинен виконати протягом семестру, за що отримує чотири бали. Підсумковий контроль (екзамен) оцінюється в 40 балів. Екзамен – форма контролю, яка передбачає перевірку розуміння здобувачем освіти теоретичного та практичного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Аудиторна робота		Індивідуальне творче завдання	Підсумковий контроль
Самостійна робота			Екзамен - 40
Модуль 1	Модуль 2	4	60
30	26		
Всього			100 балів

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	A	Excellent	Відмінно
82-89	B	Good	Добре
74-81	C		
64-73	D	Satisfactory	Задовільно

60-63	E		
35-59	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	FX		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Рекомендована література

Основна література:

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник / І. І. Земцова. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 208 с.
2. Кучерук О.С. Фізіологія людини: нейрогуморальна регуляція функцій організму людини / О.С. Кучерук, П.Д. Плахтій. – Кам'янець–Подільський, 1997. – 216 с.
3. Ровний А.С. Фізіологія рухової активності / А.С. Ровний, В.А. Ровний, О.О. Ровна. Харківська державна академія фізичної культури. – Харків: ХНАДУ, 2014. – 343 с.
4. Солодков А.С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
5. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физич. культ. // Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Физиология человека: Учебник // Под. ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.
7. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Нессен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсуп. – К.: Олимпийская литература, 2000.

Додаткова література:

1. Альтер Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 420 с.
2. Приймаков А.А. Основы физиологии человека. Методическое пособие / А.А. Приймаков. – К.: Олимпийская литература, 1999.
3. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры // Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Чижик В.В. Фізіологія спорту: Навчальний посібник для студентів. – Луцьк: Твердиня, 2011. – 245 с.

Інформаційні ресурси

1. Український біологічний сайт. <http://www.biology.org.ua>
2. Сайт для всіх, хто вивчає біологію. <http://www.noosfera.org.ua/>
3. Національна наукова медична бібліотека <https://library.gov.ua>
4. Здоров'я України - <https://health-ua.com>
5. Центр громадського здоров'я України - <https://phc.org.ua>
6. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny>
7. Індекс здоров'я України - <http://health-index.com.ua>