

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри біології, здоров'я  
людини та фізичної реабілітації  
від 29.08.2023 р. (протокол №1)



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**Фізіологія фізичних вправ**  
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма: «Фізична терапія, ерготерапія в травматології та ортопедії»

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Рівень вищої освіти: перший

<b>Викладач</b>	Кара Світлана Іванівна
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=306#section-1">https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=306#section-1</a>
<b>Контактний тел.</b>	067-991-16-40
<b>E-mail викладача</b>	karasvetlanaivanivna@gmail.com
<b>Графік консультацій</b>	П'ятниця –14.20; субота –14.20

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	16	14	60	Залік

**Семестр:** осінній

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** рухова активність, адаптація до фізичних навантажень, функціональні системи.

**Мета курсу:** формування базового рівня знань про особливості функціонування органів і систем організму людини під час занять фізичними вправами.

**Предметом** навчальної дисципліни є фізіологічні аспекти рухової активності людини; вивчення реакцій організму на рухову активність; ролі нервової, ендокринної, серцево-судинної та дихальної систем у регуляції процесів обміну під час м'язової діяльності; впливу чинників довколишнього середовища на рухову активність, шляхи оптимізації м'язової діяльності

**Зміст курсу:**

Тема 1. Класифікація та загальна характеристика фізичних вправ

Тема 2. Фізіологічна природа впливу рухової активності і гіпокінезії на організм

людини

Тема 3. Функціональні ефекти адаптації системи крові та серцево-судинної системи до фізичних навантажень

Тема 4. Функціональні ефекти адаптації окремих дихальної системи організму до фізичних навантажень

Тема 5. Функціональні ефекти адаптації системи травлення та обміну речовин до фізичних навантажень

Тема 6. Функціональні ефекти адаптації систем нейрогуморальної регуляції до фізичних навантажень

Тема 7. Особливості фізичного тренування дітей і молоді

Тема 8. Фізіологічні особливості стану втоми та відновлення організму при м'язовій діяльності

Тема 9. Фізіологічні основи формування рухових навичок

Тема 10. Фізіологічні основи розвитку рухових якостей

Тема 11. Фізіологічні особливості фізичного виховання жінок

Тема 12. Фізіологічні особливості фізичного виховання людей літнього віку

### **Методи навчання:**

**Словесні:** проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

**Наочні:** спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

**Практичні:** вправи, практичні роботи, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій тощо.

### **Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

*Політика щодо дедлайнів та перекладання.* Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

*Політика щодо дотримання академічної доброчесності* полягає в дотриманні норм “Положення про академічну доброчесність у Бердянському державному педагогічному університеті” ([http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-\\_sayt.pdf](http://bdpu.org/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-_sayt.pdf)): самостійно виконувати навчальні і контрольні завдання; посилаючись на джерела інформації в разі використання ідей, тверджень, відомостей; надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, джерела інформації.

*Політика щодо відвідування.* Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** технічне (ноутбук); програмне (MicrosoftOffice: PowerPoint, Word, Moodle); наочність (презентації у форматі PowerPoint).

**Система оцінювання:**

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

**Список рекомендованих джерел**

**Базова**

1. Кара С. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 200 с.
  1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2008. 207 с.
  2. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
  3. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: видавець М.І.Мошак (агентство "МЕДОБОРИ"), 2001. 238 с.
  4. Чижик В.В. Спортивна фізіологія: навч. посіб. для студентів Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. 256 с.

**Допоміжна**

1. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 135 с.
2. Кара С. І. Загальна гігієна та гігієна рухової активності : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – 156 с.
3. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ,

2015. – 226 с.

4. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. – 156 с.

5. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.

6. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 503 с.