

**О П И С**  
навчальної дисципліни  
**«ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»**  
на II семестр 2019 – 2020 н.р.

Ступінь вищої освіти – **БАКАЛАВР**

Галузь знань – 22 Охорона здоров'я

Спеціальність – 227 Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма – Фізична терапія, ерготерапія

**1. Загальна характеристика дисципліни**

**Загальний обсяг** дисципліни – 4 кредити ЄКТС.

**Статус дисципліни** – нормативна.

**Навчально-науковий інститут** фізичної культури і здоров'я

**Кафедра** – анатомії, фізіології та валеології.

**Курс** – 1; **семестр** – I; **вид підсумкового контролю** – екзамен.

**Викладач:** канд. біол. наук, доцент **Філь Віталій Михайлович**

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальний обсяг дисц. | Кількість годин   |        |                    |                   |                     |                   | Курсова робота | Вид семестрового контролю |         |
|----------------|------|---------|-----------------------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------|----------------|---------------------------|---------|
|                |      |         |                       | Аудиторні заняття |        |                    |                   |                     | Самостійна робота |                | Залік                     | Екзамен |
|                |      |         | Кредити ЄКТС          | Разом             | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | Семінарські заняття |                   |                |                           |         |
| Денна          | 1    | II      | 120/4                 | 44                | 22     | -                  | 22                | -                   | 76                | -              | -                         | +       |

**2. Зміст лекційного матеріалу**

**РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНА ФІЗІОЛОГІЯ**

**Тема 1.** Організм та його фізіологічні функції. Фізіологія збудження.

**Тема 2.** Загальна фізіологія нервової системи. Роль ЦНС у регуляції рухових функцій. Фізіологія вищої нервової діяльності.

**Тема 3.** Фізіологія м'язів.

**Тема 4.** Роль гормонів у регуляції процесів психічного, фізичного розвитку, лінійного росту тіла.

**Тема 5.** Фізіологія крові та серцево-судинної системи.

**Тема 6.** Фізіологія дихання.

**Тема 7.** Фізіологія органів травлення, обміну речовин та енергії.

## **РОЗДІЛ II. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

**Тема 8.** Фізіологічна класифікація та характеристика фізичних спортивних вправ.

**Тема 9.** Динаміка фізіологічного стану організму під час спортивної діяльності.

**Тема 10.** Фізіологічна характеристика втоми та процесів відновлення. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля та її показники. Фізіологічні основи натренованості

**Тема 11.** Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку

### **3. Перелік практичних занять**

1. Вивчення фізіологічних функцій організму. Фізіологія збудження.
2. Фізіологія нервової системи. Роль ЦНС в регуляції рухової діяльності. Фізіологія вищої нервової діяльності.
3. Фізіологія м'язів. Молекулярні механізми скорочення м'язів.
4. Роль гормонів у регуляції процесів психічного, фізичного розвитку, лінійного росту тіла.
5. Фізіологія крові та серцево-судинної системи.
6. Фізіологія дихання.
7. Фізіологія системи травлення, обміну речовин та енергії.
8. Фізіологічна класифікація та характеристика фізичних вправ. Рухова активність і здоров'я.
9. Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності.
10. Фізіологічна характеристика втоми та процесів відновлення. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля та її показники. Принципи та методи тестування фізичної працездатності. Фізіологічні основи натренованості.
11. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку.

### **4. Самостійна робота студента**

Самостійна робота студента з дисципліни включає: опрацювання теоретичного матеріалу; підготовку до практичних занять; підготовку до контрольної роботи, співбесіди з лектором та екзамену.

### **5. Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання.**

#### **Критерії оцінювання**

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного опитування, оцінки умінь студентів формулювати і визначати проблему, що стосується фізіологічних механізмів та принципів функціонування

структур організму на молекулярному, субклітинному, клітинному органному та системному рівнях; оперувати знаннями про функціональні зміни органів та систем організму при фізичному навантаженні; робити висновки та давати рекомендації.

#### Розподіл 100 балів між видами робіт:

| Вид роботи                       | Семестр – II    |                 |
|----------------------------------|-----------------|-----------------|
| Контрольні роботи                | <b>40</b>       | Екзамен         |
| Відповіді на практичних заняттях | <b>40</b>       |                 |
| Співбесіда з лектором            | <b>20</b>       |                 |
| <b>Всього балів</b>              | <b>100 *0,6</b> | <b>100 *0,4</b> |

Дисципліна вивчається один семестр і формою підсумкового контролю є екзамен. Сумарна кількість балів з дисципліни визначається за формулою:

$$S_{\text{сум}} = 0,6 \cdot S_{\text{пот}} + 0,4 \cdot S_{\text{підс}}$$

де  $S_{\text{пот}}$  – кількість балів за поточний контроль,  $S_{\text{підс}}$  – кількість балів за підсумковий контроль (екзамен).

Кількість балів, що виставляється за практичне заняття, враховує: усне опитування студентів на занятті; знання теоретичного матеріалу з теми; вміння вирішувати ситуаційні задачі та демонструвати практичні навички з теми заняття.

Облік успішності за усні виступи на практичних заняттях студентів групи ведеться за **чотирибальною** шкалою. Бали за усні відповіді обраховуються за формулою:  $x = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}$ , де  $K=40$ ,  $A$  – сума усіх поточних оцінок за чотирибальною шкалою при вивченні розділів дисципліни, включаючи оцінки «2»,  $n$  – кількість цих оцінок не менше 2-х,  $\frac{A}{n}$  – середня оцінка за усні виступи. Кількість балів заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то  $x = 0$ .

**Підсумкова контрольна робота (40 балів)** передбачає виконання описових та тестових завдань з навчальної дисципліни. Сумарна кількість балів, виділених на оцінку підсумкової контрольної роботи виводиться шляхом оцінки якості виконаних завдань, що включає: повноту розкриття питання, його практичну спрямованість та можливість застосувати у різних практичних ситуаціях.

**Співбесіда з лектором (20 балів)** проводиться в кінці семестру за наперед оголошеним розкладом.

Отже, сумарна кількість балів з дисципліни визначається сумою усіх видів діяльності.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Екзамен за талоном №2 і перед комісією проводиться в письмовій формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

## **6. Джерела інформації**

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М.: Владос, 2005. 528 с.
2. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини. Львів: 2002. 767 с.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2008. 207 с.
4. Копко І. Є., Філь В. М. Фізіологія людини (модуль І). Дрогобич: Редакційний відділ ДДПУ. 2011. 80 с.
5. Копко І. Є., Філь В. М. Фізіологія людини (модуль ІІ). Дрогобич : Редакційний відділ ДДПУ. 2012. 81 с.
6. Нормальна фізіологія. За ред. В. І. Філімонова. К.: Здоров'я, 1994. 608 с.
7. Плахтій П. Д., Кучерук О. С. Фізіологія людини. Нейрогуморальна регуляція функцій. К. : Професіонал, 2007. 333 с.
8. Плахтій П. Д., Кучерук О. С. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності. К. : Професіонал, 2007. 333 с.
9. Плиська О. І. Фізіологія людини і тварин. К.: Парламентське видавництво, 2007. 463 с.
10. Фізіологія людини і тварин. Ред. В.О. Цибенко. К.: Вища школа, 2003. 463 с.

### ***додаткова:***

11. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина., 1975. 477 с.
12. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1980. 197 с.
13. Волков Н., Олейников В. Стресс и адаптация в процессе тренировки. Київ. 2000. С. 22.
14. Мурза В. П., Архипов О. А., Хорошуха М. Д. Спортивна медицина. К., 2007. 248 с.
15. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. К.: Здоров'я, 1988. 216 с.
16. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
17. Федоров Б.М. Стресс и система кровообращения. М.: Медицина, 1990. 320 с.
18. Физиология адаптационных процессов. Руководство по физиологии. Под ред. П.Г. Костюка и др. М., 1986.
19. Функциональные системы организма: Руководство под ред. К. В. Судакова. М.: Медицина, 1987. 432 с.
20. Шульговский В. В. Физиология ВНД с основами нейробиологии. М.: Академия, 2003. С. 465.

### ***інтернет-ресурси:***

21. [http://bookwu.net/book\\_osnovi-sistemno-fiziologii](http://bookwu.net/book_osnovi-sistemno-fiziologii)
22. <http://www.farmafak.ru/Fiziologiya-1.htm>
23. <http://meduniver.com/Medical/Physiology/>

Викладач \_\_\_\_\_

Підпис

Філь В. М. \_\_\_\_\_

Ініціали та прізвище

Завідувач кафедру \_\_\_\_\_

Підпис

В. М. Філь \_\_\_\_\_

Ініціали та прізвище