

О П И С

навчальної дисципліни

«ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

на I семестр 2019 – 2020 н.р.

Ступінь вищої освіти – **МАГІСТР**

Галузь знань – 22 Охорона здоров'я

Спеціальність – 227 Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма – Фізична терапія, ерготерапія

1. Загальна характеристика дисципліни

Загальний обсяг дисципліни – 5 кредитів 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	I	150/5	60	30	-	30	-	90	-	-	+

2. Зміст лекційного матеріалу

РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНА ФІЗІОЛОГІЯ

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

Тема 2. Загальна фізіологія нервової системи.

Тема 3. Роль ЦНС у регуляції рухових функцій. Фізіологія вищої нервової діяльності.

Тема 4. Фізіологія м'язів

Тема 5. Роль гормонів у регуляції процесів психічного, фізичного розвитку, лінійного росту тіла

Тема 6. Фізіологія крові та серцево-судинної системи

Тема 7. Фізіологія дихання

Тема 8. Фізіологія органів травлення, обміну речовин та енергії

РОЗДІЛ II. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Тема 9. Фізіологічна класифікація та характеристика фізичних спортивних вправ

Тема 10. Динаміка фізіологічного стану організму під час спортивної діяльності

Тема 11. Фізіологічна характеристика втоми та процесів відновлення

Тема 12. Фізична працездатність та її показники.

Тема 13. Фізіологічні основи натренованості

Тема 14. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм дітей, жінок та осіб літнього віку

Тема 15. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля

3. Перелік практичних занять

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

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 формувати 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 – I	
Контрольні роботи (2 x 20)	40	Екзамен
Відповіді на практичних заняттях	40	
Співбесіда з лектором	20	
Всього балів	100 *0,6	100 *0,4

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

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

де $S_{\text{пот}}$ – кількість балів за поточний контроль, $S_{\text{нідс}}$ – 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
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