

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра Фізичного виховання
(назва)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри Фізичного виховання
(назва кафедри)

О.В. Юшко
(підпис) (ініціали та прізвище)

« » 202_ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗІОЛОГІЯ СПОРТУ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
перший (бакалаврський) / другий (магістерський)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва)

освітня програма Фізична культура і спорт
(назви освітніх програм спеціальностей)

вид дисципліни професійна підготовка/ обов'язкова
(загальна підготовка / професійна підготовка; обов'язкова/вибіркова)

форма навчання денна
(денна / заочна / дистанційна)

ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Робоча програма з навчальної дисципліни Фізіологія спорту і рухової активності

(назва дисципліни)

Розробники:

доцент, к.п.н, доц.

(посада, науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

К.М. Блещунова

(ініціали та прізвище)

(посада, науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри

(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

Протокол від « ____ » _____ 202__ року № _____

Завідувач кафедри _____

Фізичного виховання

(назва кафедри)

(підпис)

О. В. Юшко

(ініціали та прізвище)

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Шифр та назва спеціальності	ПІБ голови групи забезпечення	Підпис
017 Фізична культура і спорт		

Голова групи забезпечення спеціальності

« _____ » _____ 202__ р.

ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Дата засідання кафедри-розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Голови груп забезпечення спеціальностей

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета – формування у студентів комплексу знань, умінь та навичок з фізіології рухової активності та спортивної діяльності.

Компетентності:

- ЗК 16. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про фізіологічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

- СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Результати навчання:

- РН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

- РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

- РН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

- РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

- РН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Вивчення цієї дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
Анатомію людини	Теорія та методика фізичного виховання
Фізіологію людини	Теорія та методика викладання обраного виду спорту
Біохімію фізичної культури і спорту	Загальна теорія підготовки спортсменів

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

Семестр	Загальний обсяг			За видами аудиторних занять (годин)			Індивідуальні завдання студентів (КП, КР, РГ, Р, РЕ)	Поточний контроль	Семестровий контроль		
	Всього (годин) / кредитів ECTS	з них		Лекції	Лабораторні заняття	Практичні заняття, семінари			Контрольні роботи (кількість робіт)	Залік	Екзамен
		Аудиторні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)								
3	180/6	96	84	48	16	32	КР	2	-	+	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає 53,33 %.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п.	Види навчальних занять (Л, ЛЗ, ПЗ, СР)	Кількість годин	Назви змістових модулів. Найменування тем та питань кожного заняття. Завдання на самостійну роботу.	Рекомендована література (базова, допоміжна)
1	2	3	4	5
Змістовий модуль № 1 - Закономірності індивідуального розвитку та тренування людини				
1	ПЗ	2	Вступ до курсу. Завдання фізіології спорту як прикладної науки. Структура та вимоги навчального курсу. Вибір тем курсових робіт. Методичні вказівки до виконання курсових робіт. Методи наукових досліджень.	1-33
2	Л	2	Тема 1. Організм як складна жива система. Значення терміну «система». Типова структуру клітини, органу та системи органів. Системні принципи. Структурні і функціональні передумови розвитку організму. Поняття функціональної системи. Формування функціональних систем під час занять фізичною культурою та спортом.	1-33

1	2	3	4	
3	Л ПЗ	2 2	Тема 2. Закономірності зростання та розвитку людини. Періоди та етапи онтогенезу. Закономірності індивідуального розвитку у ембріональному та постембріональному періодах онтогенезу. Значення термінів «генотип» та «фенотип». Наука епігенетика та «епігенетичний ландшафт». Теорія системогенезу. Критичні та сенситивні періоди розвитку. Акселерація та ретардація. Методика визначення критичних та сенситивних періодів розвитку. Фізіологічні особливості функціонування систем організму юних спортсменів.	1-33
4	Л ПЗ	4 4	Тема 3. Біологічні ритми організму. Ритмічність фізіологічних функцій. Основні хроно типи людей та особливості їх функціонування продовж доби. Хронобіологія та хрономедицина. Вплив соціальних ритмів на біологічні ритми людей. Хвороба біоритмів (десинхроноз). Рекомендації спортсменам при зміні часового поясу. Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини. Хронобіологія переміщень. Рекомендації спортсменам при зміні часового поясу. Хронобіологічні особливості здоров'я.	1-33
5	Л ПЗ ЛЗ	4 2 2	Тема 4. Біологічний вік. Видова, середня, індивідуальна та максимальна тривалість життя. Періодизація постнатального онтогенезу людини. Паспортний, біологічний та психологічний вік. Критерії визначення біологічного віку дітей та дорослих. Головні теорії, які пояснюють процес старіння. Зміни в організмі при старінні людини. Особливості пришвидшеного старіння людини. Вікова періодизація онтогенезу людини за біологічними ознаками. Характеристика методик визначення біологічного віку різних вікових груп. Визначення біологічного віку дорослої людини за морфо-фізіологічними показниками. Оцінка темпів старіння.	1-33
6	Л ПЗ	4 4	Тема 5. Критерії спортивної орієнтації та відбору. Схеми взаємодії генів та ознак людини. Методи дослідження генетики людини. Показник спадковості. Задатки, здібності та талант. Генетичні маркери спортивних задатків людини. Спортивний відбір та спортивна орієнтація. Фізіолого-генетичні показники людини, що використовуються в спортивному відборі. Хромосомне визначення статі людини. Спадковість морфологічних, фізіологічних та психічних ознак. Порівняння фактичних та прогнозованих величин довжини тіла у спортсменів/студентів. Методичні підходи до відбору в окремих видах спорту. Анатомічна та фізіологічна характеристика обраного виду спорту.	1-33

1	2	3	4	
7	Л ЛЗ	2 2	Тема 6. Реактивність, гомеостаз та адаптація: загальні закономірності. Основні показники, які характеризують постійність внутрішнього середовища організму. Гомеостатичне плато, позитивний та негативний зворотний зв'язок. Відмінності між фізіологічною та репаративною регенерацією. Пасивна та активна адаптація. Характеристика і класифікація резервів організму. Динаміка функцій організму при адаптації і її стадії. Механізм «плати» за адаптацію організму («ціна адаптації»). Деадаптація та реадаптація. Розрахунок адаптаційного потенціалу системи кровообігу. Індекси фізичного стану, Кердо та Робінсона. Універсальний кардіореспіраторний показник (УКРП). Оцінка дермографізму.	1-33
7	Л ПЗ	2 2	Тема 7. Адаптація до режиму рухової активності. Основні типи рухів. Потреба у рухах як базова потреба людини. Гіпокінезія та гіподинамія: види та вплив на організм. Гіперкінезія та гіперактивність. Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень. Катаболічний та анаболічний гормональний статус людини. Функціональна система адаптації. Основні параметри навантаження. Внутрішня та зовнішня сторона навантаження. Перехресна адаптація та негативна перехресна адаптація. Фізіологічні резерви організму, їх класифікація та особливості мобілізації у спорті. Імунітет як універсальний механізм адаптаційної реактивності. «Ціна адаптації» в окремих видах спорту. Фізіологічні механізми адаптації в умовах підвищеної та зниженої температури довкілля.	1-33
9	ПЗ	2	Модульний контроль знань.	
10	Л ЛЗ	4 2	Тема 8. Фізіологічні механізми прояву гнучкості. Трактування понять «гнучкість» та «рухливість суглобів». Методи визначення амплітуди рухів у лінійних та кутових вимірюваннях. Різновиди порушень амплітуди рухів у суглобах: тугорухливість (контрактура), анкілоз. Чинники, які обумовлюють надмірну рухливість (гіпермобільність) суглобів. Еластичні властивості тканин суглобів та м'язів (структур міофібрил, судів та нервів). Механізм виникнення рефлексу на розтягування. Види гнучкості. Характеристика чинників, що визначають гнучкість. Сутність комбінованих технік розтягування. Оцінка амплітуди рухів у суглобах.	1-33

1	2	3	4	
11	Л ПЗ	4 4	<p>Тема 9. Методи визначення композиції м'язів. Екстрафузальні й інтрафузальні м'язові волокна. Механізм рекрутування низькопорогових та високопорогових м'язових волокон при роботі різної інтенсивності. Повільні та швидкі, червоні та білі м'язові волокна. Окислювальні та гліколітичні м'язові волокна. Поняття «тонус м'язів». Тонічні та фазичні м'язові волокна. М'язові волокна типу I, ІА и ІІD/Х (ІІВ). Особливості композиції м'язових волокон у залежності від віку та статі людини. Особливості формування індивідуальної композиції м'язових волокон. Зміни у композиції м'язових волокон під впливом навантажень різної спрямованості. Інвазійні та неінвазійні методи оцінки композиції скелетних м'язів людини.</p> <p>Основні підходи до класифікації спортивних вправ (за формою скорочення м'язів, обсягом активних м'язів, характером джерел енергозабезпечення). Тонус м'язів та його порушення. Гіпертонус та компресія нервів. Як зняти підвищену м'язову перенапругу, судому та спазм.</p>	1-33
12	Л ЛЗ ПЗ	4 2 2	<p>Тема 10. Фізіологічні механізми прояву силових здібностей.</p> <p>Чинники, що визначають силові здібності. Скелетний м'яз як орган. Поняття «рухлива (моторна) одиниця». Процес розвитку м'язів у ембріональному та постембріональному періоді онтогенезу. Сила, динамічна та статична робота м'язів. Абсолютна та відносна сила. Коефіцієнт корисної дії м'язової роботи та механізм теплоутворення. Сутність залежності: «сила дії – напрямок руху», «сила – швидкість», «сила – довжина», «сила дії - величина суглобового кута». Дія принципу «все або нічого». Силовий дефіцит. Типи робочої гіпертрофії м'язових волокон: міофібрилярна та саркоплазматична. Динаміка змін м'язової маси з віком. Варіанти і аномалії розвитку м'язів. Механізм регенерації (відновлення) м'язової тканини.</p> <p>Дослідження сили м'язів спортсменів (динамометрія). Оцінка абсолютної та відносної сили м'язів, здатності людини до відтворення заданої величини м'язового зусилля за відсутності зорового аналізатора.</p> <p>Фізіологічні та морфологічні прояви адаптації м'язової системи спортсмена до фізичних навантажень. Роль харчування та стероїдних гормонів у розвитку статичної та динамічної сили. Механізм віддаленого (відкладеного) болю.</p>	1-33

1	2	3	4	
13	Л ЛЗ	2 2	<p>Тема 11. Фізіологічні механізми прояву швидкісних здібностей.</p> <p>Чинники, що визначають швидкісні здібності. Елементарні форми швидкісних здібностей. Комплексні форми швидкісних здібностей. Підходи до вдосконалення силового і швидкісного компонентів швидкісно-силових якостей.</p> <p>Визначення поля зору. Дослідження швидкості за даними рухової реакції, часу поодинокого руху та максимальної частоти рухів.</p>	1-33
14	Л ЛЗ	2 2	<p>Тема 12. Фізіологічні механізми прояву спритності (координаційних здібностей).</p> <p>Різновиди координаційних здібностей. Критерії, за якими оцінюється рівень координаційних здібностей. Чинники, що визначають координаційні здібності. Роль кори головного мозку, базальних гангліїв та мозочку у регуляції рухів. Механізм речової регуляції рухів. Роль ствола головного мозку, ствольних ядер та спинного мозку у регуляції рухів. Зв'язок між асиметрію півкуль мозку та профілем латеральності людини. Визначення профілю латеральності людини. Тест на визначення репрезентативних систем (БІАС). Міжсенсорні відносини як система сенсорного контролю рухової діяльності.</p>	1-33
15	Л ЛЗ	2 2	<p>Тема 13. Фізіологічні основи формування рухових навиків.</p> <p>Чинники, що визначають здібність до навчання новим рухам. Механізм формування та компоненти рухового навичку. Фазність формування і руйнування. Аферентний синтез, програмування, еферентний ланцюг. Соматичні та вегетативні компоненти рухового навичку. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках. Фізіологічний механізм рухової пам'яті. Вимоги до стабільності та варіативності рухового навичку у різних видах спорту. Позитивне та негативне перенесення навичок. Деавтоматизація рухового навичку. Тип нервової системи і формування рухових навичок.</p> <p>Визначення показників статичної та динамічної рівноваги. Визначення здатності людини управляти просторовими та часовими параметрами рухів.</p>	1-33

1	2	3	4	5
16	Л ПЗ ЛЗ	4 2 2	<p>Тема 14. Стани організму при м'язовій діяльності. Фізіологічна характеристика передстартових станів, розминки та впрацювання. Стійкий стан, стан "мертвої точки" та "друге дихання". Сучасне уявлення про втому. Теорії втоми. Фази втоми. Біологічне значення втоми. Роль змін функціонального стану окремих систем в розвитку втоми. Особливості розвитку втоми при напруженій м'язовій роботі різного характеру і потужності. Особливості стомлення у дітей. Структура відновлювального процесу. Показники та засоби відновлення фізичної працездатності. Перетренування та перенапруження. Фаза підвищеної працездатності (надвідновлення, суперкомпенсації). Терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти.</p> <p>Механізми виникнення передстартових реакцій, їх різновиди та способи регуляції. Фізіологічна характеристика впрацювання.</p> <p>Порівняльна оцінка проб Руф'є та Мартіне-Кушелєвського для визначення можливостей серцево-судинної системи.</p>	1-33
17	Л ПЗ	4 4	<p>Тема 15. Фізіологічні механізми прояву аеробної та анаеробної витривалості.</p> <p>Види витривалості. Чинники, що визначають витривалість. Системи організму, що визначають рівень аеробної витривалості. Переваги і недоліки аеробного механізму ресинтезу АТФ. Механізми анаеробного ресинтезу АТФ. Характеристика «спортивного серця» та стану «дефекту діастолі». Позитивні та негативні прояви підвищення рівня лактату в організмі. Кисневий борг. Феномен Лінгарда. Основні показники анаеробної витривалості. Перебудови у діяльності організму, що підвищують анаеробну витривалість.</p> <p>Методи оцінювання фізичної працездатності у спортсменів обраної спеціалізації. Фізіологічні прояви втоми центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Гіпоглікемічні стани.</p> <p>Оцінка максимальної анаеробної потужності (МАМ) за тестом Р. Маргарія (аналіз результатів тестування, виконаних самостійно). Визначення індивідуальних пульсових зон. Дихальна проба Серкіна.</p>	1-33
18	Л	2	<p>Тема 16. Фізіологічне тестування спортсменів.</p> <p>Функціональна діагностика працездатності та тренуваності. Види контролю стану спортсменів. Основні принципи медико-біологічного обстеження. Функціональні показники організму спортсмена у спокої. Тестування функціональної підготовленості спортсменів при стандартних та граничних навантаженнях.</p>	1-33
19	ПЗ	2	Модульний контроль знань.	
Разом (годин)		96		

САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу та підготовка до практичних занять	34
2	Виконання курсової роботи	40
3	Підготовка до модульного контролю знань	4
4	Підготовка до іспиту	6
5	Разом	84

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Курсова робота

(вид індивідуального завдання)

№ з/п	Назва розділів індивідуального завдання	Терміни виконання (на якому тижні)
1	Список джерел інформації	2-4
2	1. Теоретичне підґрунтя теми дослідження	4-5
3	2. Методика і організація дослідження	5-6
4	3. Результати дослідження та їх обговорення	7-10
5	Висновки та практичні рекомендації	11-12
6	Титул, зміст, анотація	12

Індивідуальним завданням є виконання дослідницької курсової роботи за певною методикою та алгоритмом. Тема курсової роботи обирається впродовж перших двох тижнів семестру з переліку запропонованих тем або пропонується студентом самостійно та погоджується із викладачем.

Мета роботи: навчитися проводити дослідження, робити персональні висновки-діагнози та надавати практичні рекомендації невеликій кількості піддослідних (3-5 осіб).

ФОРМА ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

За характером подачі (викладення) навчального матеріалу використовуються наступні методи навчання:

- словесні: лекція, пояснення, розповідь, бесіда;
- наочні: презентація, спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи – навчальні завдання, індивідуальні дослідницькі завдання.

За організаційним характером навчання: методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю та самоконтролю у навчанні.

За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно-дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні тощо.

Blended Learning – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як комп'ютерна графіка, аудіо та відео, інтерактивні елементи, онлайн навчання і т.п.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Контрольні заходи включають поточний і підсумковий контроль. Неявка студентів на будь-який вид контролю оцінюється нульовим балом.

Засоби діагностики успішності навчання: усне опитування, доповіді та дискусії на практичних заняттях, ситуаційні завдання, комп'ютерні тестові завдання, письмові роботи, комплексні кваліфікаційні завдання.

Оцінювання результатів виконаних завдань поточного контролю:

1) Засвоєння лекційного матеріалу (модулі 1-2) здійснюється на основі аналізу відповідей студента на комп'ютерні тестові завдання за коефіцієнтом засвоєння у відсотках (адаптація до шкали ЄКТС).

2) Практичні та лабораторні заняття оцінюються шляхом перевірки виконаних завдань та оцінки відповідей на запитання за принципом «залік» або «не залік» за коефіцієнтом засвоєння у відсотках;

3) Оцінювання курсової роботи проводиться експертним методом, коли оцінку виставляють за такими критеріями:

- своєчасність виконання навчального завдання;
- самостійність, якість та творчий підхід у виконанні завдання;
- відповідність роботи методичним рекомендаціям та чинним стандартам;
- володіння теоретичними відомостями, на яких базується предмет досліджень (аргументованість рішень, вміння захищати свою думку тощо);
- правильність застосування методів дослідження і розрахунку;
- обґрунтування висновків;
- загальна та професійна грамотність, лаконізм і логічна послідовність викладу матеріалу.

Підсумкова діагностика успішності навчання здійснюється в письмовій формі за допомогою узагальнених кваліфікаційних (академічних або професійних) завдань, що створюються як модель певної проблемної ситуації за спеціальністю на базі програмних результатів навчання. При дистанційній формі навчання семестровий контроль може проводитися в усній формі в режимі on-line.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ, ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ТА УМІНЬ (НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS)

Таблиця 1 - Розподіл балів для оцінювання успішності студента

Виступи та виконання завдань на практичних і лабораторних заняттях	Змістовий модуль 1 (комп'ютерне тестування)	Змістовий модуль 2 (комп'ютерне тестування)	Змістовий модуль 3 (комп'ютерне тестування)	Курсова робота	Підсумкова атестація	Сума
15	15	15	15	20	20	100

Студент одержує за національною шкалою позитивну оцінку, якщо підсумковий результат не нижче 60 балів за умови відсутності нульових та негативних оцінок з кожної складової поточного контролю.

Якщо студент протягом семестру склав усі контрольні заходи, то підсум-

кова оцінка може бути виставлена до початку сесії як результат накопичення оцінок з окремих модулів (максимальна сума – 80 балів) або студент за своїм бажанням може підвищити цю оцінку на екзамені (максимальна сума – 100 балів). Отримана на екзамені оцінка не може бути нижчою за отриману раніше по накопиченню.

Студент допускається до семестрового екзамену за умови виконання лабораторних і практичних робіт, складання тематичних модулів та виконання індивідуальних завдань, передбачених навчальною програмою з дисципліни.

Таблиця 2 - Шкала оцінювання знань та умінь: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Якщо студент не з'явився на іспит і у нього протягом семестру не складена хоча б одна складова поточного контролю, то викладач в заліково-екзаменаційну відомість робить запис «не з'явився».

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Для забезпечення дисципліни потрібні:

1. Обладнані аудиторії (одне робоче місце – на кожного студента групи).
2. Технічні засоби демонстрації: комп'ютер, відеопроєктор та проєкційний екран (або телевізор чи демонстраційний дисплей).
3. Учбово-наочні матеріали: презентації, плакати, таблиці, схеми.
4. Інструментарій та витратні матеріали: динамометр кистьовий, динамометр становий, тонометр, ваги, сухий спірометр, пневмотахометр, пікфлоуметр, пульсоксиметр, секундомір, спирт, ватяні диски.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізіологія спорту і рухової активності» для студентів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр.

2. Силабус навчальної дисципліни «Фізіологія спорту і рухової активності» для студентів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» освітнього

рівня бакалавр.

3. Презентації курсу лекцій дисципліни «Фізіологія спорту і рухової активності» освітнього рівня бакалавр.

4. Методичні вказівки до проведення практичних та лабораторних занять з навчальної «Фізіологія спорту і рухової активності» для студентів за спеціальністю за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр

5. Методичні вказівки щодо організації та змісту самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізіологія спорту і рухової активності» для студентів за спеціальністю за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр.

6. Методичні вказівки до виконання курсової роботи з навчальної дисципліни «Фізіологія спорту і рухової активності» для студентів за спеціальністю за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр.

7. Питання комп'ютерного тестування знань з дисципліни «Фізіологія спорту і рухової активності»: 1-2-й модуль.

8. Питання до екзамену з дисципліни «Фізіологія спорту і рухової активності».

9. Методичні рекомендації до практичної роботи «Карта індивідуального латерального профілю» з дисципліни «Фізичне виховання» [Електронний ресурс]: для студентів НТУ «ХП» ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя К.М. Блещунова, Н.Ю. Борейко, О.В. Юшко; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 31 с. – URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744>.

10. Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини [Електронний ресурс]: метод. рекомендації до практич. роботи для студентів НТУ «ХП» ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни «Фізичне виховання» / розроб.: С. О. Глядя К.М. Блещунова, Н.Ю. Борейко, О.В. Юшко; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Електрон. текст. дані. – Харків, 2022. – 28 с. – URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943>.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1. Богдановська Н.В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Н.В. Богдановська, М.В. Маліков, І.В. Кальонова. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 264 с. – Режим доступу: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/576382/mod_resource/content/2/Підручник%20Діагностика%20і%20моніторинг%2006.12.15.pdf

2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с. – Режим доступу: <https://djvu.online/file/QaK16WSMxCjIH>

3. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР «бакалавр» : у 2 ч. / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. - Л.: ЛДУФК, 2013. - Ч. 2 . - 196 с. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>

4. Вовканич Л.С. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум, М.Я. Гриньків, З.І. Коритко, Е.Ф. Кулітка, Н.М. Курганюк. - Львів : Сполом, 2012. - 96 с. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9993>

5. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. / С.К. Голяка, С.С. Возний. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 230 с. – URI: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/2892>

6. Грибан В.Г. Фізичне виховання: підручник / В.Г. Грибан, В.Л. Мельников, Л.В. Хрипко, Д.Г. Казначеев. – Дніпро: ДДУВС, 2019. – 232 с. – URI: <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/4369>

7. Єжова О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с. – Режим доступу: <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Sportivna-fiziologiya.pdf>

8. Земцова І.І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І.І. Земцова. – Вид. 2-ге, без змін. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 206 с. – Режим доступу: <http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F>

9. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.В. Маліков, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с. – Режим доступу: <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Malikov-M.-V.-ta-inshi-Funktsionalna-diagnostika-u-FV-i-sporti.pdf>

10. 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. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9390>

11. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с. – URI: <http://eprints.zu.edu.ua/31655/>

12. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ: навч. посіб. / Є.О. Яремко. - Вид. 2-ге, доопрац. і допов. - Л.: ЛДУФК, 2010. - 179 с. - URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6048>

13. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія: навч.-методичний посібник / Є.О. Яремко. – Львів: СПОЛОМ, 2006. – 160 с. - URI: : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9319>

14. Яремко Є.О. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять / Є.О. Яремко, Л.С. Вовканич. - Львів: ЛДУФК, 2014. - 192 с. - URI: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>

Допоміжна література

15. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини: навч. посіб. / уклад.: Михалюк Є. Л., Черепок О. О., Малахова С. М. - Запоріжжя: ЗДМУ, 2013. - 137 с. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32473>

16. Біохімія та основи біохімії рухової активності: навч. посіб. / Юрій Борецький, Марія Сибіль, Ірина Гложик, Володимир Трач. - Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. - 292 с. - URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/33236>
17. Дегтяренко Т. В. Психофізіологія раннього онтогенезу: підручник / Т.В. Дегтяренко, В.Г. Ковиліна. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2011. – 354 с. – URI: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1957>
18. Дегтяренко Т.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти / Т.В. Дегтяренко, Є.В. Долгієр. – Одеса: Атлант, 2018. - 282 с. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23354>
<http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/2056>
19. Дегтяренко Т.В. Психофізіологія розвитку: підр. для студ. вищ. навч. закл. / Т.В. Дегтяренко, В.Г. Ковиліна. – К.: Рада, 2022. – 327 с. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32667>
<http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13269>
20. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності: монографія / О.К. Дудник. – Біла Церква, 2010. – 129 с. – URI: <https://rep.btsau.edu.ua/handle/BNAU/3085>
21. Ковальова А.А. Нейробіологія розвитку та навчання: навчальний посібник / А.А. Ковальова, О.В. Ковальова, О.В. Ковальова, О.М. Бурка, О.А. Присяжнюк. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. – 325 с. – URI: <http://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/9232>
22. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі та спорті: підручник / О.Л. Луковська. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. – 310 с. – URI: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-24-L1-15.pdf>
23. Марцінковський І.Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників: навч. посібник / І.Б. Марцінковський. – Миколаїв: НУК, 2014. – 354 с. - URI: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3103>
24. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / О.А. Шинкарук, О.М. Лисенко, Л.М. Гуніна [та ін.]; за заг. ред. О.А. Шинкарук. — К.: Олімпійська література, 2009. — 144 с. – URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/595>
25. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч.-метод. посібник / укл. Ю.Г. Циба, А.Д. Молдован, П.І. Горюк. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с. – URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/2312>
26. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова. – Вінниця: Нілан – ЛТД, 2016. – 554 с. – URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/253>

27. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4001>
28. Плахтій П.Д. Фізіологія фізичних вправ / П.Д. Плахтій, А.І. Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с. – URI: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/7235>
29. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності в запитаннях, завданнях і відповідях: Навчальний посібник / П.Д. Плахтій, Д.П. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2013. – 464 с. – URI: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1229>
30. Улан А. Функціональна асиметрія у спорті: особливості прояву та підходи до використання в процесі орієнтації підготовки фехтувальників / А. Улан, О. Шинкарук // Наука в олімпійському спорті. - 2019. - № 1. - С. 24-35. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS_2019_1_5
31. Чижик В.В. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. / В.В. Чижик, О.К. Дудник. – Біла Церква, 2013. – 241 с. – URI: <https://rep.btsau.edu.ua/handle/BNAU/3054>
32. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: навч. посіб. / А.Г. Хрипкова ; [пер. з рос. М.П. Настеки]. – Київ: Вища школа, 1982. – 268 с. – URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6329>
33. Шинкарук О. А. Функціональна асиметрія і орієнтація підготовки фехтувальників: монографія / Оксана Анатоліївна Шинкарук, Аліна Миколаївна Улан ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; ред. Вікторія Зубаток. – Київ: НУФВСУ: Олімпійська література, 2021. – 147 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

№	Режим доступу	Назва
1	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/	The National Center for Biotechnology Information
2	https://www.sciencedirect.com/	Explore scientific, technical, and medical research on ScienceDirect
3	http://web.znu.edu.ua/NIS/1098.ukr.html	Наукометричні бази даних
4	https://vafk.org.ua/	Всеукраїнська Асоціація Фізичної Медицини, Реабілітації і Курортології (ВАФК)
5	https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/issue/archive	Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / Львів. держ. ін-т фіз. культури, Олімп. акад. України. – Львів: [б. в.], 1996. - Виходить щорічно.
6	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=NOS	Наука в олімпійському спорті: міжнарод. науч.-теорет. журн. / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ: [б. и.], 1994. - Виходить щоквартально.

№	Режим доступу	Назва
7	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=PPMB	Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: Вид-во ХПІ, 1998. - Виходить щомісяця.
8	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=smed	Спортивна медицина і фізична реабілітація: наук.-теор. журн. / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ: [б. в.], 2003. - Виходить щоквартально.
9	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=spschuh	Спортивна наука та здоров'я людини = Sport science and human health: наук. журн. / Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. – Київ: [б. в.], 2019. - Періодичність: 2-3 рази на рік.
10	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=SNU	Спортивна наука України: електронне наук. фах. вид. / Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів: [б. в.], 2005. - Виходить щомісяця.
11	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=svp	Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журн. / Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпро: [б. в.], 2000. - Виходить три рази на рік.
12	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Uzn	Україна. Здоров'я нації = Ukraine. Nation's Health: наук.-практ. вид. / Укр. ін-т стратег. дослідж. МОЗ України. – Київ: Вид-во. "Експерт", 2007. - Виходить щоквартально.
13	https://jmbs.com.ua/ http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=ujmbs	Український журнал медицини, біології та спорту: укр. наук.-практ. журн. / Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили, Харків. мед. акад. післядиплом. освіти, Херсон. держ. ун-т, Львів. держ. ун-т фіз. культ. – Миколаїв: [б. в.], 2016. - Виходить раз на два місяці.
14	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Umora	Український морфологічний альманах: наук.-практ. журн. / Луган. держ. мед. ун-т. – Луганськ: ЛугДМУ, 2003. - Виходить щоквартально.

№	Режим доступу	Назва
15	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Unmmj	Український науково-медичний молодіжний журнал = Украинский научно-медицинский молодежный журнал = Ukrainian scientific medical youth journal: наук.-практ. вид. / Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. – Київ: КІМ, 1993. - Виходить щоквартально.
16	http://library2.stu.cn.ua/na_dopomogu_naukovcyu/ukrainsjki_fahovi_vidannya_v_mizhnarodnih_bazah_danih/fizichne_vihovannya_ta_sport_naukovi_fahovi_vidannya_ukraini_u_vitchiznyanih_ta_mizhnarodnih_bazah_danih/	Українські видання з фізичного виховання та спорту у вітчизняних та міжнародних наукометричних, реферативних базах даних
17	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Fazis	Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журн. / Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів: [б. в.], 2010. - Виходить щоквартально.
18	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Fkszn	Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. / Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця: [б. в.], 2004. - Виходить двічі на рік.
19	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=phrrht	Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: наук. журн. / Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків: [б. в.], 2016. - Виходить щоквартально.
20	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Fvs	Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк: Вид-во Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. - Виходить щоквартально.
21	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=juu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=PREF=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Fiziol	Фізіологічний журнал: наук.-теор. журн. / Нац. акад. наук України, Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця. – Київ: [б. в.], 1955. - Виходить раз на два місяці.
22	https://m.stud.com.ua/meditsina/	Медицина. Підручники для студентів онлайн