

## АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Назва дисципліни (курсу)</b> | Фізіологія спорту і рухової активності   |
| <b>Кредити ЄКТС, години</b>     | 4 кредитів, Всього – 48 год., Лекції – 12 год., Практичні – 12 год., Лабораторні – 24 год.   |
| <b>Рівень вищої освіти</b>      | Бакалавр   |
| <b>Семестр</b>                  | Сьомий   |
| <b>Кафедра</b>                  | Теорії та практики фізичної культури і спорту  |
| <b>Цільова аудиторія</b>        | Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»   |
| <b>Мова викладання</b>          | Українська   |
| <b>Методи викладання</b>        | Словесні, наочні   |
| <b>Форми організації занять</b> | Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота  |
| <b>Актуальність дисципліни</b>  | Фізіологія спорту і рухової активності має важливе лікувальне та профілактичне значення. Фізична активність сприяє швидшому досягненню ремісії, покращенню фізичного та емоційного стану хворого, підвищує його мотивацію до активного життя. Сформувані у студентів адекватні наукові уявлення про закономірності фізіології рухової діяльності та особливості будови функціональних систем та органів в залежності від віку людини.  |
| <b>Мета</b>                     | Мета викладання навчальної дисципліни є: сформувати у студентів адекватні наукові уявлення про закономірності фізіології рухової діяльності та особливості будови функціональних систем та органів в залежності від віку людини.   |
| <b>Завдання</b>                 | Для досягнення мети передбачається комплексне вирішення наступних задач:<br>- здійснення вибору оптимального рухового режиму та дози фізичних навантажень;<br>- призначення оптимального режиму рухової активності, пасивні та активні фізичні вправи, інші засобів та методів, а також з урахуванням індивідуальних особливостей організму на різних етапах його розвитку;<br>- диференційоване призначення засобів та форм фізичного навантаження, а також обґрунтувати вибір спеціальних вправ і їх дозування . |
| <b>Загальні компетентності</b>  | Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово). Здатність використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.  |
| <b>Фахові</b>                   | Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>компетентності</b> | навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичного виховання. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для гармонійного розвитку людини. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я шкільної та студентської молоді. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у освітніх закладах, позашкільних закладах учнівської молоді й літніх дитячих оздоровчих таборах.   |
| <b>Зміст курсу</b>    | Вступ до дисципліни. Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності. Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Фізична працездатність та методи її визначення Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика відновлювальних процесів. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень.  |
| <b>Політика курсу</b> | Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.. |
| <b>Вид контролю</b>   | Екзамен  |
| <b>Викладач</b>       | Старший викладач Давидюк Ірина Василівна<br>моб. тел.. +38 0978675770<br>e-mail: drozd_I@ukr.net   |