

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Середня освіта (Фізична культура)

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр



Київ-2023

Розробник: Заєць К.В. викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладач: Заєць К.В.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від _____ 2023 року № _____

Робочу програму перевірено

« _____ » _____ 2023 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи О.Тард Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи ок Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. (_____), « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____

на 20__/20__ н.р. (_____), « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____

на 20__/20__ н.р. (_____), « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____

на 20__/20__ н.р. (_____), « _____ » _____ 20__ р., протокол № _____

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	3 / 90	
Курс	4	
Семестр	7	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	1	2
Обсяг кредитів	1	2
Обсяг годин в тому числі:	30	60
Аудиторні	14	28
Модульний контроль	2	4
Семестровий контроль	10	20
Самостійна робота	4	8
Форма семестрового контролю	Екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – формування системних знань відносно фізіологічних функцій людини, виявлення причинно-наслідкових зв'язків у будові тіла, формування погляду на організм як єдине ціле. Вікові особливості адаптації організму людини до фізичних навантажень, формування індивідуального підходу у здійсненні процесу фізичного виховання та спортивного тренування .

Завдання:

1. Визначати якісну та кількісну характеристику функціональних змін, що спостерігаються в системах організму та організмі спортсменів та фізкультурників в цілому при занятті фізичними вправами;
2. Визначати характеристику фізіологічних механізмів, які забезпечують адаптацію організму людини до тренувальних навантажень;
3. Описати фізіологічні особливості які лежать в основі впливу фізичних навантажень на організм дітей та підлітків, осіб різних вікових груп;
4. Вивчити особливості функціонування систем організму спортсменів у несприятливих умовах довкілля та механізми адаптації до цих умов.

- У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних **компетентностей:**

- Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини, надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- Здатність застосовувати фізичну реабілітацію та адаптивне фізичне виховання для осіб, що їх потребують.
- Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.

- Обґрунтовує вибір засобів з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.
- Застосовує у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- Визначає функціональний стан організму учнів та обґрунтовує вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.;

- «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту»

- 014 Середня освіта Фізична культура (ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Фахові компетентності спеціальності		
ФК-2	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини, надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів	1-11
ФК-8	Здатність застосовувати фізичну реабілітацію та адаптивне фізичне виховання для осіб, що їх потребують.	1-11
ФК-18	Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм людини у вирішенні практичних тренувальних завдань.	1-11
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН-8	Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.	3-12
ПРН-9	Обґрунтовує вибір засобів з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.	6-10
ПРН-11	Застосовує у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	1-7
ПРН-12	Визначає функціональний стан організму учнів та обґрунтовує вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	1-7

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» студент:

- визначає якісну та кількісну характеристику функціональних змін, що спостерігаються в функціональних системах та організмі людини під час занять фізичними вправами.
- визначає характеристику фізіологічних механізмів, які забезпечують адаптацію організму людини до тренувальних навантажень;
- розкриває фізіологічні особливості, що лежать в основі впливу фізичних навантажень на організм дітей та підлітків, осіб різних вікових груп.
- розуміє особливості функціонування систем організму спортсменів у несприятливих умовах довкілля та механізми адаптації до цих умов;
- застосовує методи контролю за ефективністю використання засобів фізичного виховання.
- регулює фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування для різних груп м'язів, різної інтенсивності, змінюючи умови їх виконання з використанням спеціального обладнання.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва змістовних модулів, тем	Розподіл годин між видами робіт						
		Усього	Аудиторна:					Самостійна
			Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	МК	
Змістовий модуль I. Вступ до фізіології фізичного виховання та спорту								
1.	Мета, завдання , історія розвитку фізіологічних основ фізичного виховання і спорту.	4	2					2
2	Фізіологічна характеристика рухів організму людини.	2	2					
3	Фізіологічна характеристика станів організму людини	6	2	2				2
4	Фізіологічна характеристика втоми	4	2	2				
5	Фізіологічна характеристика процесів відновлення організму людини .	2	2					
	Модульний контроль	2						2
	Підготовка до проходження контрольних заходів	10						
	Разом	30	10	4				2 4
Змістовий модуль 2. Фізіологічні механізми формування рухових навиків								
6.	Фізіологічні механізми формування рухових навиків та розвитку рухових якостей.	4	2	2				
7.	Фізіологічна характеристика розвитку та прояву рухових якостей (сили, швидкості та витривалості)	12	6	2				4
	Модульний контроль	2						2
	Разом	18	8	4				2 4
Змістовий модуль 3. Фізіологічні основи тренувального процесу								
8.	Адаптаційні можливості організму спортсменів Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень.	6	4					2
9.	Фізіологічна основа натренованості. Анаеробні та аеробні можливості організму.	4	2	2				
10	Динаміка спортивної працездатності в особливих умовах навколишнього середовища	6	2	2				2
11.	Поняття про фізіологічні резерви організму, їх характеристика та класифікація	4	2	2				
	Модульний контроль	2						2

	Разом	22	10	6			2	4
	Підготовка до проходження контрольних заходів	20						
	Усього	90	28	14			6	12

*із урахуванням МКР 6 годин

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

Вступ до фізіології фізичного виховання та спорту

Лекція 1. *Мета, завдання, історія розвитку фізіологічних основ фізичного виховання і спорту. (2 год.)*

Основні питання/ключові слова: історія розвитку, провідні фахівці, останні досягнення. Фізична культура - частина загальної культури суспільства. Фізичний розвиток процес генетично обумовлених та об'єктивно детермінованих факторами життя кількісних та якісних природних (морфологічних і функціональних) змін в організмі людини. Фізична підготовка. Фізична освіта.

Лекція 2. *Фізіологічна характеристика рухів організму людини (2 год.)*

Основні питання/ключові слова: основи фізіологічної класифікації фізичних вправ. Стандартні циклічні рухи. Стандартні ациклічні рухи. Ситуаційні рухи. Обсяг активної роботи м'язової групи, тип м'язових скорочень, силу та потужність скорочень м'язів, енерговитрати. Локальні навантаження.

Лекція 3. *Фізіологічна характеристика станів організму людини (2 год.)*

Основні питання/ключові слова: Передстартовий стан. Розминка. Вхідження. Стійкий стан. Передстартовий і власне стартовий стани як фізіологічні процеси, завдяки яким організм пристосовується до м'язової роботи. Стан оптимальної збудливості. Домінантні осередки, відповідні м'язовому навантаженню. Передстартові і стартові реакції специфічні і неспецифічні.

Лекція 4. *Фізіологічна характеристика втоми (2 год.)*

Основні питання/ключові слова: Теорії втоми та біологічне значення втоми. Основні показники втоми. Первинні, вторинні прояви втоми. Ознаки втоми при різних видах діяльності та при фізичних навантаженнях різного характеру та потужності. Втома як складний процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані в результаті напруженої або тривалої роботи.

Лекція 5. *Фізіологічна характеристика процесів відновлення організму людини. (2 год.)*

Основні питання/ключові слова: структура, фази та особливості відновного процесу. Показники відновлення працездатності. Засоби відновлення та

механізми прискорення відновних процесів. Особливості відновлювальних процесів для окремих показників і функцій. Фаза раннього відновлення. Повернення функцій і показників енергетичного обміну.

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізіологічна характеристика станів організму людини.	2
2	Фізіологічна характеристика втоми.	2
	Разом	4

Рекомендована література: 3,4,6

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Фізіологічні механізми формування рухових навиків

Лекція 6. *Фізіологічні механізми формування рухових навиків та розвитку рухових якостей.* (2 год.)

Основні питання/ключові слова: фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей. Сенсорні та ефекторні компоненти рухової навички. Стереотипність та мінливість рухової навички. Екстарополяція рухових навичок. Автоматизація рухів. Рухове вміння – рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та не економністю рухів, нестійкістю до дії несприятливих чинників, наявністю зайвих рухів.

Лекція 7. *Фізіологічна характеристика розвитку та прояву рухових якостей (сили, швидкості та витривалості)* (6 год.)

Основні питання/ключові слова: виховання сили - комплекс змін в організмі. ЦНС – збільшення сили нервових процесів, збільшення кількості рухових одиниць, ступеня напруги кожної з них. Швидкість як здатність здійснювати рух в максимально короткий період часу. Витривалість як здатність виконувати роботу певної інтенсивності без зниження її ефективності протягом тривалого часу. Класифікації витривалості: швидкісну, силову, статичну. Загальна і спеціальна витривалість.

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізіологічні механізми формування рухових навиків та розвитку рухових якостей.	2
2	Фізіологічна характеристика розвитку та прояву рухових якостей (сили, швидкості та витривалості)	2

Разом	4
-------	---

Рекомендована література: 1,2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

Фізіологічні основи тренувального процесу

Лекція 8. *Адаптаційні можливості організму спортсменів. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень. (4 год.)*

Основні питання/ключові слова: Адаптаційні можливості організму спортсмену до тренувальних навантажень Термінова та довготривала адаптація. Механізм адаптації. Поняття резистентності. Адаптація організму до постійно змінюваних умов середовища (зовнішнім і внутрішнім). Гомеостатична рівновага. Адаптація до м'язової роботи - структурно-функціональна перебудова організму. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень організму людей різного віку. Фізіологічні резерви організму. Фізіологічні основи натренованості організму жінок. Фізіологічні основи тренування юних спортсменів. Фізіологічне обґрунтування застосування масових оздоровчих форм фізичного виховання та видів спорту для людей старшого і похилого віку. Принципи спортивного тренування.

Лекція 9. *Фізіологічна основа натренованості. Анаеробні та аеробні можливості організму. (2 год.)*

Основні питання/ключові слова: фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування. Фізіологічні механізми розвитку тренуваності. Сукупність реакцій цілісного організму. Процес адаптації організму до фізичних навантажень. Збереження відносної постійності внутрішнього середовища - гомеостазу. Показники стану систем, що забезпечують транспорт кисню, а саме: система крові та дихальна система. Зміни показників дихальної системи при виконанні м'язової діяльності.

Лекція 10. *Динаміка спортивної працездатності в особливих умовах навколишнього середовища. (2 год.)*

Основні питання/ключові слова: Вплив на організм зниженого атмосферного тиску. Ритмічні зміни функціональної активності організму. Фізична працездатність в особливих умовах навколишнього середовища. Зміни працездатності організму спортсменів в умовах середньо - і високогір'я, особливості адаптації до цих умов. Вплив на організм спортсменів різного температурного режиму та вологості повітря, особливості терморегуляції. Ритмічність змін функціональної активності організму людини. Часові пояси. Десинхроноз і його фази. Особливості акліматизації і реакліматизації.

Лекція 11. Поняття про фізіологічні резерви організму, їх характеристика та класифікація (2 год.)

Основні питання/ключові слова: здатність посилювати свою діяльність порівняно зі станом відносного спокою. Розмір резервів окремої функції. Морфологічні резерви. Біохімічні резерви. Фізіологічні резерви. Психологічні резерви. Розмір резервів окремої функції. Специфічний резерв людини. Резерви рухового апарату, дихальної і серцево-судинної систем. Мобілізація резервів за рахунок активізації фізіологічних функцій. Рівень активності фізіологічних систем.

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізіологічна основа натренованості. Анаеробні та аеробні можливості організму.	2
2	Динаміка спортивної працездатності в особливих умовах навколишнього середовища	2
3	Поняття про фізіологічні резерви організму, їх характеристика та класифікація	2
	Разом	6

Рекомендована література: 1,7,8

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	5	5	4	4	5	5
Відвідування семінарських	1	2	2	2	2	3	3
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
	Разом		62		56		73

Максимальна кількість балів: 191
Розрахунок коефіцієнта: $191 / 60 = 3,18$

Критерії оцінювання семінарських занять:

Кількість балів	Оцінка
10	повне розкриття завдань та правильне виконання роботи
8-9	недостатньо повне розкриття завдань чи не зовсім правильне виконання роботи
5-7	неповне розкриття завдань чи частково правильне виконання роботи
1-4	часткове розкриття завдань із суттєвими помилками у виконанні

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Вступ до фізіології фізичного виховання та спорту (4 год.)		
1. Фізіологічне обґрунтування основних форм фізичної культури. 2. Основні історичні етапи розвитку фізіології і особливості її сучасного розвитку.	Поточний	10
Змістовий модуль 2. Фізіологічні механізми формування рухових навиків(4 год.)		
1. Основні підходи до класифікації спортивних вправ (за формою скорочення м'язів,обсягом активних м'язів, характером джерел енергозабезпечення)	Поточний	5
Змістовий модуль 3. Фізіологічні основи тренувального процесу (4 год.)		
1. Роль аеробних і анаеробних механізмів енергоутворення під час стійкого стану. 2. Фізіологічна характеристика зон відносної потужності при виконанні циклічних рухів.	Поточний	10
Всього: 12 годин		25

Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — комбінована.

Критерії оцінювання модульного контролю:

Оцінка	Кіл-ть балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен. Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів</i>	6-10

навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	
Незадовільно З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-5

Форма контролю - екзамен

Перелік тем, які виносяться на екзамен:

1. Предмет фізіологічні основи фізичного виховання і спорту.
2. Класифікація спортивних вправ.
3. Кисневий запит і кисневий борг.
4. Загальна характеристика динамічної роботи.
5. Циклічні рухи.
6. Класифікація рухів у спорті.
7. Зміни в скелетній мускулатурі, що виникають при м'язовій роботі.
8. Зміни в серцево-судинній системі, що виникають при м'язовій роботі.
9. Зміни в системі дихання, що виникають при м'язовій роботі.
10. Зміни в нервовій та ендокринній системах що виникають при м'язовій роботі.
11. Фізіологічна характеристика станів організму що виникають при спортивній діяльності.
12. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання».
13. Загальна характеристика відновлювання.
14. Фізіологічні механізми формування рухових навичок.
15. Компоненти рухових навичок.
16. Фази формування рухових навичок.
17. Автоматизація рухового навичку.
18. Фізіологічні механізми формування рухової якості сили.
19. Фізіологічні механізми формування рухової якості швидкості.
20. Фізіологічні механізми формування рухової якості витривалості.
21. Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків.
22. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок.
23. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку.
24. Фізіологічні основи спортивного тренування.
25. Вікові зміни серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно- рухової систем.
26. Показники натренованості.
27. Вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини.
28. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.
29. Принципи спортивного тренування.
30. Фізіологічна працездатність в особливих умовах довкілля.

6.5.Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична карта дисципліни

Разом – 90 год., аудиторних – 48 год., самостійна робота – 12 год., лекції – 28 год., семінарські заняття – 14 год., підсумковий контроль – 6 год, семестровий контроль 30 год.

Модулі	ЗМ 1. Вступ до фізіології фізичного виховання та спорту (62 бали)				
Лекції	1	2	3	4	5
Теми лекцій	Мета, завдання , історія розвитку фізіологічних основ фізичного виховання і спорту.	Фізіологічна характеристика рухів організму людини.	Фізіологічна характеристика станів організму людини	Фізіологічна характеристика втоми	Фізіологічна характеристика процесів відновлення організму людини.
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1	1	1
Семінарські заняття	1		2		
Теми семінарських занять	Фізіологічна характеристика станів організму людини		Фізіологічна характеристика втоми		
Робота на семінар. зан.+відвід. (бали)	1+10		1+10		
Самост. роб. (бали)	10 балів				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)				

Модулі	ЗМ 2. Фізіологічні механізми формування рухових навиків (56 балів)	
Лекції	6	7
Теми лекцій	Фізіологічні механізми формування рухових навиків та розвитку рухових якостей.	Фізіологічна характеристика розвитку та прояву рухових якостей (сили, швидкості та витривалості)
Лекції, відвід. (бали)	1	3
Семінарські заняття	3	4
Теми семінарських занять	Фізіологічні механізми формування рухових навиків та розвитку рухових якостей.	Фізіологічна характеристика розвитку та прояву рухових якостей (сили, швидкості та витривалості)
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	1+10	1+10
Самост. роб. (бали)	5	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)	

Модулі	ЗМ 3. Фізіологічні основи тренувального процесу (72 балів)			
Лекції	8	9	10	11
Теми лекцій	Адаптаційні можливості організму спортсменів. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень.	Фізіологічна основа натренованості. Анаеробні та аеробні можливості організму.	Динаміка спортивної працездатності в особливих умовах навколишнього середовища.	Поняття про фізіологічні резерви організму, їх характеристика та класифікація
Лекції, відвід. (бали)	2	1	1	1
Семинарські заняття	5		6	7
Теми семінарських занять	Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень. Фізіологічна основа натренованості.		Динаміка спортивної працездатності в особливих умовах навколишнього середовища.	Поняття про фізіологічні резерви організму, їх характеристика та класифікація
Робота на семін. зан.+відвід. (бали)	10+1		10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	10			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №3 (25 балів)			

8. Рекомендовані джерела

1. Булич Є.Г., Муравов І.В. Здоров`я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухової активності в її стимуляції. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 424 с.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х.Вілмор, Д.Л.Костілл – Київ: Олімпійська література, 2018. – 655с.
3. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник: у 2ч. / Л.С.Вовканич, Д.І.Бергтраум – Львів: ЛДУФК, 2018.
4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник / І.І.Земцова – Київ: Олімпійська література, 2019. – 219с.
5. Ткачук В.Г. Нариси з фізіології людини та фізіологічних основ фізичної культури і спорту: навч. посіб. для студ. ВНЗ спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання» / В.Г. Ткачук, Т.Г. Диба. – Київ, ун-т ім. Б.Грінченка, 2015. – 136с.
6. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Львів: СПОЛОМ, 2018. – 159с.