

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної реабілітації

Кафедра фізіології та спортивної медицини

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри фізіології та спортивної медицини

\_\_\_\_\_ О.Л. Луковська

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Фізіологічні основи адаптації у фізичній культурі і спорті (ФОАуФКіС)**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**Магістр**

(ступень вищої освіти)

галузь знань

**01 - «Освіта/Педагогіка»**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

**017 - «Фізична культура і спорт»**

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

**Фізична культура і спорт**

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

**Фізична культура і спорт**

(назва факультету)

вид дисципліни

**за вибором**

(обов'язкова / за вибором)

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – **Фізіологічні основи адаптації у фізичній культурі і спорті** для здобувачів ступеню вищої освіти **магістр**, галузі знань – 01 - «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 - «Фізична культура і спорт».

Розробники:

Луковська Ольга Леонівна, зав. кафедрою, доцент-професор, к. мед. н., ст. н. с.

Кудрявцева Валентина Євгеніївна, доцент, к. б.н., ст. н. с.

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри **фізіології та спортивної медицини**, факультету **фізичної реабілітації**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол №   1   від. "   06     вересня   2018 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ [Луковська О.Л.]  
(підпис) (прізвище та ініціали)

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ р

Ó Луковська Ольга Леонівна, 2018 рік

Ó Кудрявцева Валентина Євгеніївна, 2018 рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини</u> (шифр і назва) Напрямок підготовки <u>—</u> (шифр і назва)	Нормативна	
Змістових модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: 1-й	–
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва) –		Семестр	
Загальна кількість годин - 120		1-й	-
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних: ОКР «Магістр» - 4 год; самостійної роботи студента – 2,2 год.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>«Магістр»</u>	38 год.	-
		Практичні, семінарські	
		38 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		44 год.	-
Індивідуальні завдання: - -			
Вид контролю: підсумковий іспит			

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1,72:1 (76 годин – аудиторні заняття, 44 години – самостійна робота і в т.ч. індивідуальні завдання).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета.** Метою вивчення даної дисципліни є формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту визначеного рівня знань щодо змін функцій організму та механізмів їх регуляції під впливом спортивної діяльності у різних видах спорту та обґрунтувань практичних заходів з підвищення її ефективності на основі закономірностей функціонування організму людини та процесів його адаптації до фізичних навантажень.

### **Завдання** навчальної дисципліни:

- наукове обґрунтування заходів, що забезпечують кращу адаптацію спортсменів до фізичних навантажень та досягнення високих спортивних результатів при збереженні здоров'я спортсменів;
- аналіз адаптивних функціональних систем, що формуються при різних видах спортивної діяльності;
- вивчення фізіологічних основ циклічних видів спорту; однократних ациклічних рухів; вправ, що оцінюються за якістю їх виконання; нестандартних ациклічних вправ;
- з'ясування фізіологічних основ спортивного відбору і спеціалізації;
- фізіологічне обґрунтування зміни роботоздатності в умовах різного температурного режиму та вологості повітря, зміни атмосферного тиску, зміни часових поясів;
- формування практичних навиків фізіологічних досліджень та використання їх для визначення фізіологічних особливостей різних видів спорту, оцінки перебігу адаптаційних процесів до фізичних навантажень при заняттях спортом.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** сутність прикладної дисципліни «Фізіологічні основи адаптації у спорті», її зв'язок з іншими науками, основні методи дослідження, історію розвитку; особливості фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі спортсмена під час тренувальної та змагальної діяльності, щоб науково обґрунтовано планувати та удосконалювати цю роботу, вміти аргументувати свої розпорядження і рекомендації, запобігати перевтомленню та перенапруженню і не завдати шкоди здоров'ю спортсменів; сутність змін, що виникають в організмі спортсмена після виконання спортивної роботи, щоб активно і грамотно впливати на них, прискорюючи відновні реакції; фізіологічні характеристики основних видів спорту з урахуванням тих вимог, яким повинні відповідати ведучі в різних видах спортивних вправ фізіологічні системи, тобто особливості механізму термінової і довгочасної адаптації до фізичних навантажень; фізіологічні основи відбору і спеціалізації, зокрема у різних видах

спорту; фізіологічні основи виконання спортивних навантажень в особливих умовах оточуючого середовища та особливості механізмів адаптації до них під час напруженої фізичної діяльності.

**вміти:** формулювати систему знань про зародження та розвиток фізичної культури і фізіологічних основ адаптації у спорті як науки та навчальної дисципліни у світовій та вітчизняній практиці; формулювати систему знань про фізіологічні особливості циклічних видів спорту, вправ, що є однократними ациклічними рухами, вправ що оцінюються за якістю їх виконання, нестандартних ациклічних вправ; підібрати та використовувати інформативні та надійні тести для визначення різних сторін фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів у різних видах спорту; володіти різними способами регулювання навантаження та визначення реакції організму спортсменів у різних видах спортивних вправ; використовувати різні види обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання, прилади термінової інформації при проведенні досліджень; аналізувати показники оперативної працездатності, втоми і відновлення в ході занять різними видами спорту; формувати систему знань про фізіологічні основи спортивного відбору та спеціалізації; оцінити результати тренувального впливу, отримані у процесі дослідження і зробити висновки з метою здійснення спортивного відбору або спеціалізації; формувати систему знань про фізіологічні основи спортивної роботоздатності в умовах різного температурного режиму та вологості повітря, в умовах зміни атмосферного тиску, в умовах зміни часових поясів; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час тренувань, оцінити результати тренувального впливу, отримані у процесі досліджень і зробити висновки про особливості адаптації спортсменів до спортивних навантажень в особливих умовах оточуючого середовища.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень.**

**Тема 1.** Вступ до дисципліни «Фізіологічні основи адаптації у спорті». Особливості методів досліджень в спортивній фізіології.

«Фізіологічні основи адаптації у спорті» як навчальна дисципліна. Її завдання, предмет, об'єкт дослідження. Короткий нарис розвитку дисципліни. Історія розвитку фізіологічних основ адаптації у спорті. Сучасний етап розвитку фізіологічних основ адаптації у спорті. Вітчизняна школа фізіологічних основ адаптації у спорті. Методи дослідження у фізіологічних основах адаптації у спорті.

**Тема 2.** Сутність руху та енергія, необхідна для його виконання.

Структура і функція скелетного м'яза та фізичне навантаження. Фізіологічна сутність руху. Нервово-м'язова адаптація до силової підготовки.

**Тема 3.** Фізіологічні основи адаптації та періодизація процесів, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних навантажень.

Основні енергетичні системи. Біоенергетика: утворення АТФ. Енергетичні витрати в спокої і під час фізичних навантажень. Причини виникнення стомлення.

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Адаптація систем організму спортсменів до фізичних навантажень.**

**Тема 4.** Адаптація м'язів та системи крові до фізичних навантажень.

Механізми адаптації до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату.

Адаптація системи крові до фізичних навантажень.

**Тема 5.** Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.

Термінова адаптація серця: зміни показників роботи серця (ЧСС, ХОК). Тривала адаптація серця: ознаки «спортивного серця». Термінова та тривала адаптація судин. Термінова та тривала адаптація дихання. Обмеження фізичного навантаження з боку дихальної системи.

**Тема 6.** Адаптація нервової та ендокринної систем до фізичних навантажень.

Роль нервової системи у виконанні фізичного навантаження. Рухові навички. Їх характеристика. Стадії формування рухових навичок. Екстраполяція. Теорія функціональних систем П.Анохіна. Аферентний синтез.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Особливості адаптації організму до фізичних навантажень в різних видах спорту.**

**Тема 7.** Загальна фізіологічна характеристика циклічних та окремих однократних ациклічних рухів.

Фізіологічна характеристика циклічних рухів. Фізіологічні основи легкоатлетичного бігу.

**Тема 8.** Загальна фізіологічна характеристика деяких вправ, що оцінюються за якістю їх виконання, спортивних ігор, одноборств та нестандартних фізичних вправ.

Загальна характеристика та фізіологічні основи окремих однократних ациклічних рухів. Фізіологічна характеристика стрибків в легкій атлетиці.

**Тема 9.** Фізіологічні основи спортивного відбору та спеціалізації.

Психолого-педагогічні критерії спортивного відбору. Морфо-функціональні критерії спортивного відбору.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Функціональні механізми адаптації до спортивної діяльності в різних умовах зовнішнього середовища. Оптимізація спортивної діяльності.**

**Тема 10.** Спортивна роботоздатність в особливих умовах зовнішнього середовища.

Механізми, що регулюють температуру тіла. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури навколишнього середовища. Акліматизація до виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури навколишнього середовища. Фактори ризику при виконанні фізичних вправ в умовах низької температури довкілля. Акліматизація до холоду. М'язова діяльність в умовах зниженого і підвищеного атмосферного тиску, а також відносної невагомості.

**Тема 11.** Засоби, які сприяють підвищенню роботоздатності та оптимізація спортивної діяльності. Надмірні тренувальні навантаження.

Фармакологічні засоби. Гормональні засоби. Фізіологічні засоби.

**Тема 12.** Адаптивні можливості організму під час занять спортом і м'язовою діяльністю особливих категорій населення.

Спортивна діяльність та зміни кардіореспіраторної витривалості в процесі старіння. Здатність до тренувань під час старіння.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень.</b>												
<b>Тема 1.</b> Вступ до дисципліни «Фізіологічні основи адаптації у спорті». Особливості методів досліджень в спортивній фізіології.	6	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Сутність руху та енергія, необхідна для його виконання.	12	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Фізіологічні основи адаптації та періодизація процесів, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних навантажень.	12	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Разом за змістовим модулем 1	30	10	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 2. Адаптація систем організму спортсменів до фізичних навантажень.</b>												
<b>Тема 4.</b> Адаптація м'язів та системи крові до фізичних навантажень.	6	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.	8	2	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Адаптація нервової та ендокринної систем до фізичних навантажень.	14	4	4	-	-	6	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 2	28	8	8	-	-	12	-	-	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 3. Особливості адаптації організму до фізичних навантажень в різних видах спорту.</b>												
<b>Тема 7.</b> Загальна фізіологічна характеристика циклічних та окремих однократних ациклічних рухів.	12	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Тема 8.</b> Загальна фізіологічна характеристика деяких вправ, що оцінюються за якістю їх виконання, спортивних ігор, одноборств та нестандартних фізичних вправ.	12	4	4	-	-	4						
<b>Тема 9.</b> Фізіологічні основи спортивного відбору та спеціалізації.	6	2	2	-	-	2						
Разом за змістовим модулем 3	30	10	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 4. Функціональні механізми адаптації до спортивної діяльності в різних умовах зовнішнього середовища. Оптимізація спортивної діяльності.</b>												
<b>Тема 10.</b> Спортивна роботоздатність в особливих умовах зовнішнього середовища.	8	2	2	-	-	4						
<b>Тема 11.</b> Засоби, які сприяють підвищенню роботоздатності та оптимізація спортивної діяльності. Надмірні тренувальні навантаження.	12	4	4	-	-	4						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Тема 12.</b> Адаптивні можливості організму під час занять спортом і м'язовою діяльністю особливих категорій населення.	12	4	4	-	-	4						
Разом за змістовим модулем 4	32	10	10	-	-	12	-	-	-	-	-	-
<b>Всього годин</b>	120	38	38	-	-	44	-	-	-	-	-	-

#### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачені навчальним планом	

#### 6. Теми практичних занять

№ змістового модуля теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		денна форма	заочна форма
1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень</b>		
1.	Фізіологічна характеристика роботи субмаксимальної потужності	2	
2.	Фізіологічна характеристика роботи максимальної потужності	2	
3.	Фізіологічна характеристика роботи великої потужності	2	
4.	Фізіологічна характеристика роботи помірної потужності	2	
5.	Фізіологічна характеристика роботи змінної потужності	2	
<b>II</b>	<b>Адаптація систем організму спортсменів до фізичних навантажень.</b>		
6.	Оцінка швидкості відновлення серцево-судинної системи після м'язового навантаження	2	
7.	Визначення ЧСС в спокої, під час і після фізичного навантаження у спортсменів	2	

1	2	3	4
8.	Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму. Вимірювання артеріального тиску в спокої і після навантаження за методом Короткова	2	
9.	Приспосувальні реакції організму до тренувальних навантажень в стані відносного м'язового спокою	2	
<b>III</b>	<b>Особливості адаптації організму до фізичних навантажень в різних видах спорту.</b>		
10.	Фізіологічна характеристика статичних зусиль	2	
11.	Оцінка фізичної роботоздатності студентів	2	
12.	Порівняльне визначення ступеня розвитку швидкості простої рухової реакції у спринтерів та стаєрів. Оцінка рівня функціонального стану представників циклічних видів спорту.	2	
13.	Дослідження показника максимального споживання кисню у спортсменів, що спеціалізуються у різній за тривалістю роботі в циклічних видах спорту.	2	
14.	Дослідження особливостей функціонування рухової сенсорної системи та рухливості нервових процесів у спортсменів, що спеціалізуються у вибухових та стандартно-перемінних ациклічних вправах.	2	
<b>IV</b>	<b>Функціональні механізми адаптації до спортивної діяльності в різних умовах зовнішнього середовища. Оптимізація спортивної діяльності.</b>		
15.	Визначення фізичної роботоздатності за допомогою степ-тесту	2	
16.	Визначення фізичної роботоздатності за допомогою PWC <sub>170</sub>	2	
17.	Визначення загальної фізичної роботоздатності за допомогою індексу Гарвардського степ-тесту	2	
18.	Дослідження фізіологічних показників тренуваності під час виконання стандартної роботи	2	
19.	Дослідження фізіологічних показників тренуваності під час виконання граничної роботи	2	

## 7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені навчальним планом.

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	2	3	4
	<b>Змістовний модуль I. Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень.</b>	10	

1	2	3	4
1.	Вступ до дисципліни «Фізіологічні основи адаптації у спорті». Особливості методів досліджень в спортивній фізіології.	6	-
	Оцінка термінових фізіологічних реакцій на фізичне навантаження. Фактори, які слід враховувати при здійсненні контролю.		
2.	Сутність руху та енергія, необхідна для його виконання. Інтенсивність метаболізму. Максимальна здатність виконувати фізичні навантаження. Енергетичні витрати при різних видах діяльності.	4	-
	<b>Змістовний модуль II. Адаптація систем організму спортсменів до фізичних навантажень.</b>	12	
3.	Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень. Гіпофіз, щитовидна залоза, наднирники, підшлункова залоза, статеві залози.	6	-
4.	Адаптаційні реакції, обумовлені анаеробними тренувальними навантаженнями. Адаптаційні реакції системи АТФ – КФ. Адаптаційні реакції гліколітичної системи. Інші адаптаційні реакції, зумовлені тренуванням анаеробної спрямованості.	6	-
	<b>Змістовний модуль III. Особливості адаптації організму до фізичних навантажень в різних видах спорту.</b>	10	
5.	Загальна фізіологічна характеристика деяких вправ, що оцінюються за якістю їх виконання, спортивних ігор, одноборств та нестандартних фізичних вправ. Вимоги до організму під час виконання різних видів нестандартних фізичних вправ. Вплив різних спортивних ігор на морфофункціональний стан окремих систем організму.	6	-
6.	Фізіологічні основи спортивного відбору та спеціалізації. Фізіологічні основи тренувань. Критерії відбору для спеціалізованих занять спортом.	4	-
	<b>Змістовний модуль IV. Функціональні механізми адаптації до спортивної діяльності в різних умовах зовнішнього середовища. Оптимізація спортивної діяльності.</b>	12	
7.	Спортивна роботоздатність в особливих умовах зовнішнього середовища. Адаптація організму в умовах зміни часових поясів. Десинхроноз.	6	-
8.	Засоби, які сприяють підвищенню роботоздатності та оптимізація спортивної діяльності. Надмірні тренувальні навантаження. Перетренованість. Скорочення інтенсивності тренування для досягнення піку м'язової діяльності.	6	
	<b>Разом</b>	<b>44</b>	<b>-</b>

## 9. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання не передбачені навчальним планом.

## 10. Методи навчання

У процесі викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція, бесіда та інші форми усного пояснення матеріалу), наочні методи (демонстрація учбових таблиць, схем, слайдів, мультимедійних матеріалів та ін.) та практичні (практичні роботи щодо вивчення особливостей функцій організму спортсмена у різних видах спорту, використання різних методик фізіологічних досліджень з метою здійснення спортивного відбору). Велике місце серед методів навчання займає самостійна робота студентів з вивчення відповідної навчальної літератури.

## 11. Методи контролю

1. Поточний контроль з теми заняття, у тому числі з самостійної роботи за всіма формами, передбаченими робочою програмою (кількість балів, що одержує студент за формами поточного контролю визначається як середнє арифметичне чотирьох змістовних модулів).

2. Проведення підсумкового тестування (іспиту) у кінці вивчення дисципліни.

### **Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю**

1. Фізіологічні основи адаптації у спорті як навчальна дисципліна, її зміст і задачі.
2. Етапи розвитку фізіології спорту.
3. Стан та перспективи розвитку спортивної фізіології на сучасному етапі.
4. Особливості методів досліджень в спортивній фізіології.
5. М'язовий контроль руху.
6. Скелетний м'яз і фізичне навантаження.
7. Енергія, необхідна для виконання руху.
8. Основні енергетичні системи.
9. Біоенергетика: утворення АТФ.
10. Визначення витрати енергії під час фізичних навантажень.
11. Фізіологічна сутність руху.
12. Поняття «фізична вправа», «рухова активність».
13. Межі рухової активності.
14. Норми рухової активності.
15. Класифікації фізичних вправ.
16. Фізіологічні обґрунтування принципів спортивного тренування.
17. Фізіологічні основи адаптації організму до фізичних навантажень. Поняття адаптації у спорті.
18. Стадії адаптації: короткочасна (термінова) і тривала.

19. Основні терміни теорії адаптації: деадаптація, реадаптація, перехресна адаптація, індивідуальність процесів адаптації, плата за адаптацію.
20. Фізіологічна характеристика станів організму під час спортивної діяльності.
21. Адаптація м'язів та системи крові до фізичних навантажень.
22. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень
23. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень.
24. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. Роль нервової системи у виконанні фізичного навантаження.
25. Рухові навички. Їх характеристика.
26. Стадії формування рухових навичок.
27. Екстраполяція. Теорія функціональних систем П.Анохіна. Аферентний синтез.
28. Фізіологічна характеристика стрибків в легкій атлетиці і метань як видів спорту, які є однократними ациклічними рухами.
29. Фізіологічна характеристика видів спорту, які є однократними ациклічними рухами – піднімання важкостей та стрільби (кульова та з лука).
30. Загальна фізіологічна характеристика вправ, що оцінюються за якістю їх виконання.
31. Фізіологічні основи акробатики.
32. Фізіологічна характеристика спортивної гімнастики.
33. Фізіологічні основи стрибків у воду.
34. Фізіологічні основи стрибків на батуті.
35. Фізіологічна характеристика хокею з шайбою.
36. Загальна фізіологічна характеристика одноборств.
37. Характеристика боксу. Фізіологічні основи нокадауну і нокауту.
38. Фізіологічні основи занять боротьбою.
39. Моделювання підготовки спортивних досягнень і відбір юних спортсменів.
40. Втрати води і солей та особливості питного режиму під час тренувань та змагань в умовах підвищеної температури і вологості повітря.
41. Фізіологічні механізми пристосування та акліматизація до холоду.
42. Фізична роботоспроможність в умовах зниження температури повітря при роботі різного характеру і потужності.
43. Загальна характеристика умов виконання спортивних вправ в середньогір'ї.
44. Гострі фізіологічні ефекти при терміновій адаптації до зниженого атмосферного тиску.
45. Адаптація киснево-транспортної системи до умов зниженого атмосферного тиску.
46. Тканинна адаптація та зміни МПК в умовах середньогір'я.
47. Особливості спортивної роботоспроможності при виконанні анаеробних та аеробних спортивних вправ в умовах середньогір'я.
48. Аеробна роботоспроможність та доцільність тренувань в умовах середньогір'я для її підвищення.

49. Вплив зміни поясно-кліматичних умов на спортивну роботоспроможність. Десінхроноз.
50. Уявлення про адаптаційні перебудови функцій в нових поясно-кліматичних умовах.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

До іспиту

Літній семестр													
Розподіл балів за змістовними модулями і темами, що вивчаються											Підсумковий тест (іспит)	Сума	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	40	100
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		

### 12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F*</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



## Критерії оцінювання успішності навчання

Сума балів за всі види навчальн	Оцінка за національною	Оцінка ЕСТ8	Критерії оцінювання знань
90-100	Відмінно (зараховано)*	A	Студент при відповіді на питання виявив всебічні, систематизовані знання; здатність диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання; викладати матеріал на папері логічно. послідовно: демонструвати знання основної і додаткової літератури
82-89	Добре (зараховано) *	B	Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішно порівнює та викладає теоретичний матеріал послідовно й конкретизує його. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, робить
74-81	Добре (зараховано)*	C	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і робить не чітко.
64-74*	Задовільно (зараховано)*	D	Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, здатність
60-63	Задовільно (зараховано)*	E	Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає
35-59	Незадовільно (незараховано)	FX	Студент фрагментарно відтворює незначну частину! навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.
0-34	Незадовільно (незараховано) *	F	Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання

\* - форма контролю - іспит

## 12.2. Форми поточного контролю (денна форма навчання)

### Іспит

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
<b>1. Кількість балів за кожну тему:</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
Опитування за матеріалом теми	5	10
Виконання практичних завдань	3	6
Відповіді на питання з самостійної роботи	2	4
<b>2. Кількість балів за виконання змістового модулю:</b>	<b>40</b>	<b>60</b>
<i>Кількість балів за змістовий модуль 1</i>	10	60
<i>Кількість балів за змістовий модуль 2</i>	10	60
<i>Кількість балів за змістовий модуль 3</i>	10	60
<i>Кількість балів за змістовий модуль 4</i>	10	60
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>40</b>	<b>60</b>

### 13. Методичне забезпечення

1. Методичні розробки лекцій.
2. Методичні вказівки до практичних занять.
3. Навчально-методична література.
4. Мультимедійні засоби.
5. Таблиці.
6. Плакати.
7. Слайди.

### 14. Рекомендована література

#### 14.1 Базова

1. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень у фізичній культурі та спорті: [підручник] / О.Л. Луковська. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. – 310 с.
2. Савченко В. Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте: (учебное пособие) / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун. – Днепропетровск: «Инновация», 2007. – 92 с.
3. Луковская О.Л. Определения уровня срочных реакций и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам (методические рекомендации) / О.Л. Луковская, Е.В. Бондаренко, К.В. Бурдаев. – Днепропетровск: 2011. – 15 с.

4. С.М. Афанасьев, О.Л. Луковская, Е.П. Мызников. Методы клинических и функциональных исследований в физической культуре и спорте: Учебное пособие. – Днепропетровск: ДГИФКиС, 2012. – 209 с.
5. О.Л. Луковская, Е.П. Мызников, К.В. Бурдаев. Спортивная медицина: Методические рекомендации. – Днепропетровск: ДГИФКиС, 2012. – 60 с.
6. Чижик В.В., Запорожець О. П. Спортивна морфологія. Навчальний посібник для студентів. – К.: ПВД „Твердиня”, 2009. – 208 с.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 620 с.
8. Коц Я. М. Спортивная физиология. – М.: ФиС, 1986. – 239 с.
9. Физиология человека. (Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е). Под ред. Н. В. Зимкина. М., «Физкультура и спорт», 1975. – 496 с.
10. Фомин Н. А. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1982. – 320 с.
11. Ровный А. С. Курс физиологии. – Т.2. – Харьков: ХаГИФК, 1997. – 232 с.
12. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
13. Солодков А.С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
14. Дж. Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. Фізіологія спорту: підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 654 с.

#### 14.2 Допоміжна

1. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие для вузов физической культуры / под общ. ред. А.С. Солодкова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с.
3. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2008. – 206 с.
4. Долженко Л. Гранично припустимий і раціональний рівні фізичного навантаження студентської молоді у процесі фізичного виховання / Л. Долженко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. - № 3 – 4. – С. 8 – 11.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
6. Луковська О. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів-інвалідів Паралімпійської збірної команди України з футболу / Ольга Луковська, Алла Ковтун, Сергій Овчаренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. - № 3 – 4. – С. 8 – 11.

8. Мищенко В.С. Эргометрические тесты и критерии интегральной оценки выносливости // Спортивная медицина, 2005. - №1. – С. 42-52.
9. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 470 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. <https://vavilon.ru/statistica-invalidov-v-mire>
2. <https://www.un.org/development/desa/disabled-ru>

Викладач \_\_\_\_\_ Кудрявцева В.Є.

Завідувач кафедрую \_\_\_\_\_ Луковська О.Л.