

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Спортивна фізіологія
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
<b>Розробник(и)</b>	Петренко Наталія Володимирівна
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
<b>Семестр вивчення навчальної дисципліни</b>	16 тижнів протягом одного семестру
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год., з яких 68 год. становить контактна робота з викладачем (32 год. лекцій, 32 год. практичних занять, 4 год. атестація) 86 год СРС
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Базові знання із фахових та гуманітарних дисциплін.
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей; формування знань про фізіологічні основи рухових якостей; формування вмінь оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; вміння коригувати фізичні навантаження за фізіологічними показниками

## 4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Спортивна фізіологія як наука про динаміку життєвих процесів у спортивній діяльності людини

Вступ. Історія розвитку спортивної фізіології. Сучасний етап розвитку спортивної фізіології. Вітчизняна школа спортивної фізіології. Методи дослідження у спортивній фізіології

<p>Тема 2 Динаміка функціонального стану організму під час виконання фізичних навантажень</p> <p>Поняття про функціональний стан. Поняття про різновиди функціонального стану при м'язовій діяльності. Фізіологічні механізми розвитку передстартового стану, впрацювання, стійкого стану, втоми, мертвої точки і другого дихання, відновлення.</p>
<p>Тема 3 Фізіологічне обґрунтування дозування навантажень</p> <p>Поняття "навантаження" і "дозування". Принципи дозування навантаження. Показники та індикатори для дозування навантаження. Принципи поєднання фізичних вправ. Фізіологічне обґрунтування структури тренувального заняття</p>
<p>Тема 4 Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом з дітьми</p> <p>Поняття про вікову періодизацію. Біологічний та паспортний вік. Ріст та розвиток дитини. Акселерація та ретардація. Характеристика акселератів і ретардантів у контексті занять спортом. Поняття про сенситивні та критичні періоди. Вікові особливості фізіологічних систем. Адаптація дітей дошкільного, шкільного віку до фізичних навантажень</p>
<p>Тема 5 Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом із жінками</p> <p>Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму. Менструальний цикл та його вплив на тренувальний процес. Ворожа тріада спортсменки.</p>
<p>Тема 6 Фізіологічні основи занять фізичною культурою осіб зрілого та похилого віку</p> <p>Вікові особливості зрілого та похилого віку. Теорії старіння. Дозування навантаження у зрілому та похилому віці.</p>
<p>Тема 7 М'язова діяльність у різних умовах зовнішнього середовища</p> <p>Заняття фізичною культурою і спортом в умовах підвищеної та зниженої температури повітря. Заняття фізичною культурою і спортом в умовах підвищеного (під водою) та зниженого тиску (середньогір'я). Десинхронози.</p>
<p>Тема 8 Фізіологічне обґрунтування спортивного тренування</p> <p>Поняття про тренувальні цикли: мікроцикли, мезоцикли, макроцикли. Фізіологічне обґрунтування організації тренувального процесу. Традиційна та блокова система періодизації тренувального процесу</p>
<p>Тема 9 Фізіологічні основи фізичних якостей</p> <p>Фізіологічні основи м'язової сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності. Фактори, від яких вони залежать. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей</p>
<p>Тема 10 Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту занять фізичними вправами і спортом.</p> <p>Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту занять фізичними вправами і спортом. Нормування та дозування фізичних навантажень. Дозування фізичних навантажень при ЧСС в оздоровчому тренуванні осіб різного віку. Оцінка оздоровчого ефекту фізичного тренування за даними компонентного складу маси тіла фізіологічне обґрунтування формування груп для занять оздоровчими видами спорту</p>

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	знати фізіологічні основи рухових якостей
РН2	вміти коригувати фізичні навантаження за фізіологічними показниками
РН3	класифікувати фізичні вправи за різними фізіологічними класифікаціями
РН4	описувати функціональні стани організму при м'язовій роботі

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи
ПР14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом
ПР15	Визначати функціональний стан організму людини

## 7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

### 7.1 Види навчальних занять

<b>Тема 1. Спортивна фізіологія як наука про динаміку життєвих процесів у спортивній діяльності людини</b>	
Лк1 "Вступ до спортивної фізіології" (денна)	Предмет, мета і завдання спортивної фізіології. Історія розвитку спортивної фізіології. Методи дослідження у спортивній фізіології. Класифікації фізичних вправ та видів спорту. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр1 "Спортивна фізіологія як наука про динаміку життєвих процесів у спортивній діяльності людини" (денна)	Предмет, мета і завдання спортивної фізіології. Історія розвитку спортивної фізіології. Методи дослідження у спортивній фізіології. Класифікації фізичних вправ та видів спорту. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.
<b>Тема 2. Динаміка функціонального стану організму під час виконання фізичних навантажень</b>	

Лк2 "Фізіологічні механізми розвитку передстартового стану та впрацювання"" (денна)

Поняття про функціональний стан та його різновиди при м'язовій діяльності. Види передстартового стану: бойова готовність, лихоманка, апатія. Фізіологічні механізми розвитку передстартового стану. Фізіологічні ефекти розминки. Фізіологічні механізми розвитку впрацювання. Особливості впрацювання. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Лк3 "Фізіологічні механізми розвитку стійкого стану, втоми, мертвої точки та другого дихання" (денна)

Поняття про ці стани. Стійкий стан: справжній та несправжній. Фізіологічні механізми розвитку стійкого стану, втоми, мертвої точки та другого дихання. Теорії втоми. Фактори, від яких залежить розвиток цих станів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Лк4 "Фізіологічні механізми відновлення" (денна)

Поняття про відновлення. Фізіологічні механізми відновлення. Фази відновлення. Особливості відновлення. Значення відновлення для організму спортсмена. Засоби відновлення: медико-біологічні та психологічні. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Пр2 "Передстартовий стан" (денна)

Фізіологічні механізми розвитку передстартового стану та впрацювання" (денна) Поняття про функціональний стан та його різновиди при м'язовій діяльності. Види передстартового стану: бойова готовність, лихоманка, апатія. Фізіологічні механізми розвитку передстартового стану. Фізіологічні ефекти розминки. Фізіологічні механізми розвитку впрацювання. Особливості впрацювання. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд фільмів за темою заняття з подальшим обговоренням.

Пр3 "Стійкий стан" (денна)

Стійкий стан: справжній та несправжній. Механізми його розвитку. Показники стійкого стану. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд фільмів з подальшим обговоренням.

Пр4 "Втома" (денна)

Фізіологічні механізми розвитку стійкого стану, втоми, мертвої точки та другого дихання. Теорії втоми. Фактори, від яких залежить розвиток цих станів. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд фільмів з подальшим обговоренням.

<p>Пр5 "Відновлення" (денна)</p> <p>Поняття про відновлення. Фізіологічні механізми відновлення. Фази відновлення. Особливості відновлення. Значення відновлення для організму спортсмена. Засоби відновлення: медико-біологічні та психологічні. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд фільмів з подальшим обговоренням</p>
<p><b>Тема 3. Фізіологічне обґрунтування дозування навантажень</b></p>
<p>Лк5 "Фізіологічне обґрунтування дозування навантажень" (денна)</p> <p>Поняття про фізичне навантаження. Принципи дозування навантаження. Показники та індикатори дозування навантаження. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).</p>
<p>Пр6 "Фізіологічне обґрунтування дозування навантажень" (денна)</p> <p>Поняття про фізичне навантаження. Принципи дозування навантаження. Показники та індикатори дозування навантаження. Розрахунок робочої ЧСС. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту; ознайомлення з методиками проведення та трактування отриманих даних ЧСС при навантаженнях з подальшим їх обговоренням.</p>
<p><b>Тема 4. Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом з дітьми</b></p>
<p>Лк6 "Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом з дітьми" (денна)</p> <p>Вікова періодизація. Біологічний та паспортний вік. Поняття про фізичний розвиток. Ріст та розвиток. Акселерація та ретардація. Врахування особливостей фізичного розвитку на заняттях фізичною культурою і спортом з дітьми. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).</p>
<p>Лк7 "Вікові особливості фізіологічних систем дітей і підлітків" (денна)</p> <p>Вікові особливості опорно-рухового апарату. Вікові особливості цнс. Вікові особливості системи крові. Вікові особливості серцево-судинної системи. Вікові особливості дихальної системи. Вікові особливості гуморальної регуляції. Їх врахування на заняттях фізичною культурою і спортом з дітьми. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).</p>
<p>Пр7 "Чинники фізичного розвитку дітей" (денна)</p> <p>Вікова періодизація. Біологічний та паспортний вік. Поняття про фізичний розвиток. Ріст та розвиток. Акселерація та ретардація. Врахування особливостей фізичного розвитку на заняттях фізичною культурою і спортом з дітьми. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту, перегляд фільмів за темами "Ріст та розвиток. Акселерація та ретардація") з подальшим обговоренням.</p>

Пр8 "Вікові особливості фізіологічних систем дітей і підлітків" (денна)

Вікові особливості опорно-рухового апарату. Вікові особливості цнс. Вікові особливості системи крові. Вікові особливості серцево-судинної системи. Вікові особливості дихальної системи. Вікові особливості гуморальної регуляції. Їх врахування на заняттях фізичною культурою і спортом з дітьми. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.

#### **Тема 5. Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом із жінками**

Лк8 "Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом із жінками" (денна)

Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Менструальний цикл. Ворожа тріада спортсменки: порушення менструального циклу, остеопороз, порушення харчування. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Пр9 "Фізіологічні основи занять фізичною культурою і спортом із жінками" (денна)

Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Менструальний цикл. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.

Пр10 "Ворожа тріада спортсменки" (денна)

Ворожа тріада спортсменки: порушення менструального циклу, остеопороз, порушення харчування. Характеристика цих чинників. Розв'язання ситуаційних завдань. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд фільмів за тематикою заняття з подальшим обговоренням

#### **Тема 6. Фізіологічні основи занять фізичною культурою осіб зрілого та похилого віку**

Лк9 "Фізіологічні основи занять фізичною культурою осіб зрілого та похилого віку" (денна)

Вікові особливості фізіологічних систем осіб зрілого та похилого віку. Їх врахування на заняттях з фізичної культури і спорту. Дозування навантаження для осіб зрілого та похилого віку. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Пр11 "Фізіологічні основи занять фізичною культурою осіб зрілого віку" (денна)

Вікові особливості фізіологічних систем осіб зрілого віку. Їх врахування на заняттях з фізичної культури і спорту. Дозування навантаження для осіб зрілого віку. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.

Пр12 "Вікові особливості фізіологічних систем осіб похилого віку" (денна)

Вікові особливості фізіологічних систем осіб похилого віку. Їх врахування на заняттях з фізичної культури і спорту. Дозування навантаження для осіб похилого віку. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту, перегляд фільмів за тематикою заняття з подальшим обговоренням .

### **Тема 7. М'язова діяльність у різних умовах зовнішнього середовища**

Лк10 "Заняття в умовах підвищеної та зниженої температури повітря" (денна)

Терморегуляція організму під час виконання фізичного навантаження. Механізми терморегуляції. Вплив температури повітря на механізми терморегуляції. Основні проблеми організму та механізми їх подолання при заняттях фізичною культурою і спортом в різних температурних режимах. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Лк11 "Заняття фізичною культурою і спортом при підвищеному та зниженому барометричному тиску. Десинхронози" (денна)

Поняття про знижений та підвищений барометричний тиск. Механізми пристосування до цих умов довкілля. Поняття про біологічні ритми. Десинхронози. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Пр13 "Заняття в умовах підвищеної та зниженої температури повітря" (денна)

Терморегуляція організму під час виконання фізичного навантаження. Механізми терморегуляції. Вплив температури повітря на механізми терморегуляції. Основні проблеми організму та механізми їх подолання при заняттях фізичною культурою і спортом в різних температурних режимах. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту, перегляд фільмів "Заняття в умовах підвищеної та зниженої температури повітря" з подальшим обговоренням

Пр14 "Заняття фізичною культурою і спортом при підвищеному та зниженому барометричному тиску. Десинхронози" (денна)

Поняття про знижений та підвищений барометричний тиск. Механізми пристосування до цих умов довкілля. Поняття про біологічні ритми. Десинхронози. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту, перегляд фільмів "Заняття ФКіС при підвищеному та зниженому барометричному тиску" з подальшим обговоренням

### **Тема 8. Фізіологічне обґрунтування спортивного тренування**

<p>Лк12 "Фізіологічне обґрунтування спортивного тренування" (денна)</p> <p>Тренувальні цикли та їх фізіологічне обґрунтування. Фізіологічне обґрунтування традиційної та блокової системи тренувального процесу. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).</p>
<p><b>Тема 9. Фізіологічні основи фізичних якостей</b></p>
<p>Лк13 "Фізіологічні основи м'язової сили та витривалості" (денна)</p> <p>Поняття про м'язову силу і витривалість. Різновиди цих якостей. Фактори, від яких залежать сила і витривалість. Сенситивні періоди їх розвитку. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).</p>
<p>Лк14 "Фізіологічні основи гнучкості, спритності та швидкості" (денна)</p> <p>Визначення гнучкості, спритності та швидкості. Їх різновиди. Фактори від яких залежать гнучкості, спритності та швидкості. Сенситивні періоди розвитку гнучкості, спритності та швидкості. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в режимі онлайн - мультимедійна презентація</p>
<p>Пр15 "Фізіологічні основи гнучкості, спритності та швидкості" (денна)</p> <p>Визначення гнучкості, спритності та швидкості. Їх різновиди. Фактори від яких залежать гнучкості, спритності та швидкості. Сенситивні періоди розвитку гнучкості, спритності та швидкості. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту, перегляд фільмів "Гнучкість: фізіологічні основи" з подальшим обговоренням.</p>
<p><b>Тема 10. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту занять фізичними вправами і спортом.</b></p>
<p>Лк15 "Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту занять фізичними вправами і спортом." (денна)</p> <p>Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту занять фізичними вправами і спортом. Нормування та дозування фізичних навантажень. Дозування фізичних навантажень при ЧСС в оздоровчому тренуванні осіб різного віку. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).</p>
<p>Лк16 "Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту занять фізичними вправами і спортом." (денна)</p> <p>Класифікація оздоровчо-тренувальних програм. Оцінка оздоровчого ефекту фізичного тренування за даними компонентного складу маси тіла. Фізіологічне обґрунтування формування груп для занять оздоровчими видами спорту. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).</p>
<p>Пр16 "Підсумкове заняття: атестація." (денна)</p> <p>Підсумкове заняття: атестація.</p>

## 7.2 Види навчальної діяльності

НД1	Виконання практичних завдань
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Підготовка та презентація доповіді
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Електронне навчання у системах Zoom, Meet
НД6	Самонавчання
НД7	Підготовка до поточного та підсумкового контролю

## 8. Методи викладання, навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Мультимедійні лекції
МН2	Обмін думками (think-pair-share)
МН3	Метод демонстрацій
МН4	Мозковий штурм
МН5	Research-based learning (RBL). Навчання через дослідження

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання RBL, які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчої і наукової діяльності та спрямовані на підготовку практикоорієнтованих спеціалістів

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних soft skills: ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

## 9. Методи та критерії оцінювання

### 9.1. Критерії оцінювання

Шкала оцінювання ECTS	Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
A	Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
B	Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
C	Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
D	Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
E	Виконання задовольняє мінімальні критерії	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$

FX	Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
F	Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

## 9.2 Методи поточного формативного оцінювання

МФО1	Взаємооцінювання (peer assessment)
МФО2	Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань
МФО3	Виконання пошуково-дослідного завдання
МФО4	Опитування та усні коментарі викладача за його результатами
МФО5	Захист презентацій та рефератів

## 9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

МСО1	Звіт за результатами виконання практичних робіт
МСО2	Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)
МСО3	Підсумковий контроль: іспит

Контрольні заходи:

Семестр викладання		100 балів
МСО1. Звіт за результатами виконання практичних робіт		30
	захист практичних робіт відповідно до вимог	30
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		20
	(підготовка, презентація, захист)	20
МСО3. Підсумковий контроль: іспит		50
	тестування: відповіді на теоретичні питання (відповідно до регламенту проведення)	50

Контрольні заходи в особливому випадку:

Семестр викладання		100 балів
МСО1. Звіт за результатами виконання практичних робіт		30
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Zoom, Google meet.	30
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		20
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Zoom, Google meet.	20

МСОЗ. Підсумковий контроль: іспит		<b>50</b>
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Zoom, Google meet.	50

При засвоєнні матеріалів дисципліни студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється у традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці вивчення дисципліни обраховується середнє арифметичне успішності студента. Кількість балів студента вираховується за формулою 100 помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 30: виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист у формі доповіді) оцінюється максимально у 20 балів. Іспит проводиться відповідно до розкладу наприкінці семестру у вигляді тестів (тести містять теоретичні запитання з різноманітної тематики та охоплюють усі розділи навчальної дисципліни (50 балів максимально). Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (написання тез - 3 бали, виступ на конференції - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів.

## 10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 10.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН4	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН5	Медичне обладнання (тонометри, фонендоскопи, спірометр тощо)
ЗН6	Спортивні споруди/приміщення та обладнання

### 10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

<b>Основна література</b>	
1	Єжова, О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях [Текст] : посіб. для студ. ін-тів фізичної культури / О. О. Єжова. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2013. 164 с.
<b>Допоміжна література</b>	
2	Єжова, О.О. Мультимедійне забезпечення навчальної дисципліни "Спортивна фізіологія" [Текст] / О. О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : Науковий журнал; Внесений до Переліку наукових фахових видань України у галузі "Педагогічні науки"; Мова видання: українська / Засновник: Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка. 2013. № 6. С. 75-82.
2	Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). Бердянськ: БДПУ, 2013. 215 с