

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І СПОРТУ

Ступінь вищої освіти:	Бакалавр
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт
Рік підготовки:	3
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	5,0
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

Кандидат медичних наук, лікар вищої категорії

Гетта Олена Миколаївна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри фізичної культури і спорту

посада

agettagetta9@gmail.com

+380974654544

Viber за номером
телефону

за розкладом

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу: Метою викладання навчальної дисципліни є дати студентам теоретичні і практичні знання з перебігу фізіологічних процесів в організмі людини, сформувані поняття про цілісність живого організму та його життєдіяльність у взаємодії із навколишнім середовищем, зокрема за рухової активності та занять спортом, що є важливою теоретичною і біологічною основою методологічних знань, спрямованих на підтримку здоров'я людини.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- ✓ Вивчення динаміки функцій цілісного організму в умовах його взаємодії з навколишнім середовищем.
- ✓ Фізіологічне обґрунтування різних проявів адаптації організму в залежності від зміни діяльності людини.
- ✓ Вдосконалення практичних навичок визначення та оцінки функціональної підготовленості організму до фізичних навантажень різного спрямування, оцінки ефективності навчально-тренувальних занять.

Результати навчання:

Компетентності:

Здатність до саморегуляції та здорового способу життя, здатність у процесі професійної діяльності освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

Здатність здійснювати аналіз та осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури у тому числі іноземної.

Здатність працювати з інформацією, у тому числі в глобальних комп'ютерних мережах.

Здатність управляти та використовувати інформацію для професійної діяльності.

Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини.

Фахові компетентності

Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, про будову та функції організму в цілому та його окремих органів й систем органів, їх взаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем, зміни під час м'язової діяльності.

Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з окремих видів спорту, а також теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя та збереження й зміцнення здоров'я людини.

Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування свідомої мотивації до здорового способу життя у дітей та молоді, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

Здатність надання консультацій з питань оптимального для конкретної людини рівня рухової активності та реалізації основних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Здатність визначити загальні підходи до вибору необхідної методики застосування фізичних вправ для корекції стану здоров'я дітей та молоді, що не мають хронічних захворювань.

Програмні результати навчання:

Уміти вести здоровий спосіб життя, фізично самовдосконалюватися та спонукати дітей та молодь до ведення здорового способу життя.

Володіти методами аналізу й синтезу інформації з літературних джерел, у тому числі іншомовних джерел інформації, для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

Знати будову та функції опорно-рухового апарату, органів травної, дихальної, сечової, жіночої та чоловічої статевої, ендокринної та імунної системи, центральної та периферичної нервової системи, органів чуття, серцево-судинної системи у людей різного віку в нормі та під час фізичних навантажень та впливу довкілля.

Уміти оцінювати стан здоров'я людини та функціональні можливості її організму на підставі фізіологічних критеріїв, результатів моніторингу фізичного стану, з віковою

нормою для кожної з фізіологічних систем.

Передумови до початку вивчення:

Пререквізити вивчення даної дисципліни ґрунтуються на знаннях студентами біології, хімії, фізики, анатомії та фізіології

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	Закономірності росту і розвитку. Періодизація та принципи онтогенезу. Сенситивні періоди розвитку.	денна 8/0/2 заочна 0/0/0	<p>1. Предмет і завдання вікової анатомії і фізіології. Закономірності росту і розвитку: безперервність, гетерохронність, акселерація. Календарний і біологічний вік. Співвідношення, критерії визначення біологічного віку на різних етапах онтогенезу.</p> <p>Поняття календарного і паспортного віку, їх співвідношення. Критерії біологічного віку: морфологічні (кістковий вік, пропорції тіла, зубний вік, зовнішні статеві ознаки), фізіологічні критерії.</p> <p>2. Характеристика вікових періодів розвитку. Спадковість і середовище, їх вплив на розвиток дитини</p>	Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.
2	Вікові анатомічні та фізіологічні особливості органів та систем	денна 12/0/6 заочна 0/0/0	<p>3. Вікові анатоμο-фізіологічні особливості розвитку скелета людини. Особливості скелета новонародженої дитини. Особливості розвитку мозкового та лицевого черепа; Вікові і статеві особливості черепа. Розвиток скелета, тулуба. Вигини хребта, терміни їх фіксації. Вікові зміни макро- і мікро структури скелетних м'язів. М'язова сила і м'язова маса в різні вікові періоди. Вікові особливості розвитку швидкості, спритності, витривалості м'язів і їх реакція на навантаження. Рухова активність в різні вікові періоди. Формування рухових навичок.</p> <p>4. Вікові анатоμο-фізіологічні особливості будови дихальної системи. Геронтологічні зміни дихання у дітей.</p> <p>5. Вікові анатоμο-фізіологічні особливості будови травної системи. Будова та функції ротової порожнини, глотки, стравоходу. Шлунок, тонка та товста кишки, їх топографія, будова стінок, відділи. Будова та топографія печінки і підшлункової залози.</p>	Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			<p>особливості будови нервової системи. Основні етапи розвитку нервової системи. Фізіологія вищої нервової діяльності. Особливості автономної нервової системи. Вікові анатомо-фізіологічні особливості головного мозку. Оболонки головного мозку. Будова і функції довгастого мозку. Будова і функції варолієвого моста. Будова і функції мозочка. Будова і функції середнього мозку. Будова і функції переднього мозку. Черепно-мозкові нерви. Будова і функції ретикулярної формації. Будова і функції кори великих півкуль. Зони кори великого мозку. Вікові анатомо-фізіологічні особливості органів чуття. Коротка характеристика видів чутливості. Будова і функції органу зору. Захисні реакції, гігієна. Будова і функції органу слуху. Захисні реакції. Вісцеральний та шкірний аналізатор.</p> <p>7. Вікові анатомо-фізіологічні особливості будови серцево-судинної системи. Ембріогенез серця і судин. Особливості кровообігу плода. Особливості кровообігу новонародженого. Афо серця і судин у дітей різного віку. Вікова фізіологія кровообігу. Велике та мале коло кровообігу. судини малого та великого кола кровообігу. фізіологія кровообігу - частота серцевих скорочень, артеріальний тиск . основи гемодинаміки, особливості капілярної мережі в онтогенезі. регуляція кровообігу в онтогенезі. Вікова особливість фізіології серцевого м'яза. Властивості серцевого м'яза. Методи дослідження діяльності серця. Вікові зміни та адаптаційні можливості серцево-судинної системи. Вікові анатомо-фізіологічні особливості системи крові. Кровотворення. Формені елементи крові, їх будова та функції. Фізико-хімічні властивості крові. Дихальна та захисна функції крові. Групи крові. Основи переливання крові.</p> <p>8. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринних залоз. Механізм дії гормонів. Класифікація гормонів. Особливості гіпофіза,</p>	

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			<p>щитоподібної залози.</p> <p>Вікові анатоמו-фізіологічні особливості ендокринної системи.</p> <p>Паращитоподібні, наднирникові залози, ендокринна частина підшлункової залози - вікові анатомічні та фізіологічні особливості, вікові зміни. Вікові анатоמו-фізіологічні особливості сечової системи. Геронтологічні особливості.</p> <p>Вікова особливість фізіології сечоутворення.</p> <p>9. Вікові анатоמו-фізіологічні особливості органів імунної системи. Класифікація органів імунної. Центральні органи імунної системи. Периферійні органи імунної системи. Червоний кістковий мозок. Жовтий кістковий мозок. Загруднинна залоза (тимус). Селезінка. Вікові анатоמו-фізіологічні особливості імунітету. Критичні періоди. Геронтологічні особливості. Вікові анатоמו-фізіологічні особливості обміну речовин. Особливості обміну білків, жирів і вуглеводів. Механізми регуляції обміну речовин. Основний обмін. Добові норми вітамінів, мінеральних речовин, мікроелементів. Вікові анатоמו-фізіологічні особливості водно-електролітного обміну та терморегуляції.</p>	
3	Основи загальної патологічної анатомії та фізіології	денна 4/0/4 заочна 0/0/0	<p>10. Предмет і завдання патологічної анатомії та фізіології, місце в медичній освіті. Загальна патологія як фундаментальна інтеграційна наука і навчальна дисципліна, її місце в системі вищої медичної освіти; теоретична і методологічна база сучасної клінічної медицини.</p> <p>11. Загальна нозологія - загальне вчення про хворобу. Визначення поняття "патогенез". Хвороботворні дії факторів зовнішнього середовища.</p> <p>12. Захисно-компенсаторні процеси. Основна ланка і "порочне коло" в патогенезі хвороб.</p> <p>13. Форми і стадії розвитку хвороб.</p> <p>14. Порушення обміну речовин в організмі і в його тканинах. Порушення мінерального обміну. Порушення обміну нуклеопротеїдів. Порушення азотистого</p>	Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			рівноваги. Порушення водного обміну. Порушення кислотно-лужної рівноваги. 15. Порушення основного обміну. Атрофія. Метаплазія. 16. Механізми відновлення функцій 17. Порушення кровообігу 18. Запалення 19. Патологія терморегуляції 20. Пухлини	
4	Приватна патологія	денна 4/0/2 заочна 0/0/0	21. Патологія дихання. Хвороби органів дихання 22. Хвороби серцево-судинної системи 23. Патологія сечовидільної системи 24. Патологія органів шлунково-кишкового тракту і печінки 25. Патологія органів шлунково-кишкового тракту і печінки	Презентації в PowerPoint. Методи усного контролю: індивідуальне /фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; поточний письмовий контроль.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання студент може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	7
Практичні заняття	42
Індивідуальні завдання (контрольні роботи, реферат, глосарій термінів, тези участі у конференціях тощо)	11
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	40
Разом	100

Шкала оцінювання студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E
35-59	FX
0-34	F

Рекомендована література

Базова література:

1. Боднар Я.Я., Файфура В.В. Патологічна анатомія і патологічна фізіологія людини. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2000.
2. Коцан І.Я., Гринчук В.О., Велемець В.Х., Шварц Л.О., Пикалюк В.С., Шевчук Т.Я., Анатомія людини: Підручник. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2010.
3. Коляденко Г. І. Анатомія людини.- К.: Либідь, 2001.
4. Людина. Навчальний посібник з анатомії та фізіології // 4-те видання. Львів 2006.
5. Навчальний атлас з анатомії та фізіології. Людина / англ. пер. — Львів, 2000.
6. Нормальна фізіологія. За ред. В.І. Філімонова, К.: Здоров'я, 1994.
7. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека: в 3 т. — М.: Медицина література, 1963.
8. Фізіологія з основами анатомії людини / За ред. Л.М. Малоштан. — Х.: НФаУ: Золоті сторінки, 2003.

Додаткова література:

1. Очкуренко О.М., Федотов О.В. Анатомія людини. — К.: Вища шк., 1992.
2. Посібник з нормальної фізіології. За ред. В.Г. Шевчука, Д.Г.Наливайка - К.: Здоров'я, 1995 .
3. Сакевич В.І. та ін. Посібник для практичних занять з анатомії та фізіології з основами патології. — К.: Здоров'я, 2003.
4. Свиридов О. І. Анатомія людини.- К.: Вища школа, 2001.
5. Старушенко Л.І. Анатомія та фізіологія людини: Підручник. — К.: Здоров'я, 2003.
6. Федонюк Я.І. Анатомія та фізіологія з патологією. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2001.
7. Фізіологія. За ред. В.Г.Шевчука. Навчальний посібник. Вінниця. 2005.
8. Фізіологія людини. Вільям Ф.Ганонг. Переклад з англ. Львів: БаК, 2002.
9. Физиология человека: в 3-х томах. Перевод с англ. Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса. — М: Мир, 1996.
10. Функціональна анатомія: Підручник / Я.І. Федонюк. — Тернопіль: Навч. книга — Богдан, 2007.
11. Textbook of medical physiology / Arthur C. Guyton, John E. Hall. – 10th ed. 2000.

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Під час виконання завдань студент має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття:

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана. Студент може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Поведінка в аудиторії:

На заняття студенти вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять студенти:

- не вживають їжу та жувальну гумку;
- не залишають аудиторію без дозволу викладача;
- не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань студенти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.