



Міністерство освіти та науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ»

Ступінь освіти	Третій (освітньо-науковий), доктор філософії
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт
Освітньо-наукова програма	Фізична культура і спорт
Кількість кредитів	4
Заняття	Групові
Мова викладання	Українська
Кафедра	Медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
Викладач	Гетманцев Сергій Васильович кандидат біологічних наук доцент кафедри s.v.getmantsev@chmnu.edu.ua

1. Анотація дисципліни:

Програма дисципліни «Моніторинг фізичного стану людини» передбачає ознайомлення з особливостями фізіологічних процесів у людей різного віку та при заняттях різними видами діяльності, зокрема різними видами фізичної культури та спорту. Вона є вибірковою компонентою загального циклу підготовки, запропонована для різних освітніх програм університету. У програмі представлені основні поняття курсу, вивчення яких сприятиме формуванню загальних компетентностей випускників.

2. Мета та завдання дисципліни:

Метою вивчення навчальної дисципліни «Моніторинг фізичного стану людини» є забезпечення здобувачів вищої освіти теоретичними знаннями методів вивчення і оцінки фізичного та функціонального стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- ознайомити здобувачів вищої освіти з основними методами діагностики функціонального стану і розвитку функцій організму людини;

- ознайомити з методами визначення стану тренуваності спортсменів;
- навчити оцінювати фізичний розвиток, функціональний стан і спортивну працездатність;
- розкрити проблематику наукових досліджень, заснованих на використанні методик функціональної діагностики;
- розкрити можливості використання результатів діагностики функціональних систем організму для перевірки педагогічних гіпотез осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

3. Результати навчання.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні знати, вміти та застосовувати на практиці такі результати навчання:

Знання:

- основні біологічні закономірності росту та розвитку організму людини;
- анатоμο-фізіологічні особливості функціонування організму людини;
- особливості застосування методик оцінки фізичного стану у різних вікових групах.

Практичні вміння:

- аналізувати морфологічні та функціональні показники організму людини та виявляти їхні відхилення від нормативних значень;
- враховувати індивідуальні особливості організму людини під час здійснення контролю функціонального стану;
- використовуючи знання індивідуальних особливостей розвитку організму людини та результати медичного обстеження оцінювати рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості;
- на основі знань динаміки розвитку рухових якостей людини вміти визначити рівень їхнього розвитку і порівнювати цей рівень з віковими нормативами;
- конкретизувати загальні завдання навчання руховим діям у залежності від віку людини;
- визначити рівень розвитку рухових якостей осіб різного віку та порівнювати їх з належним рівнем розвитку.

4. Зміст дисципліни

Тема 1. Предмет, об'єкт та методи дослідження фізичного стану людини. Завдання фізіології спорту як прикладної науки. Фізіологічна характеристика спортивних вправ.

Тема 2. Фізіологічна характеристика станів організму, що виникають при спортивній діяльності: фізіологічна характеристика передстартових станів, розминання, впрацьовування, стійкого стану.

Тема 3. Фізіологічна характеристика втоми. Сучасне уявлення про втому. Теорії втоми. Фази втоми. Біологічне значення втоми. Роль змін функціонального стану ЦНС в розвитку втоми.

Тема 4. Фізіологічна характеристика процесів відновлення. Основні властивості відновлення. Особливості відновлення при м'язовій діяльності.

Тема 5. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей. Механізм формування та компоненти рухового навичу. Фазність формування і руйнування.

Тема 6. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навиках. Фізіологічні механізми сили та швидкості. Фізіологічні механізми витривалості.

Тема 7. Фізіологічні основи спортивного тренування, показники натренованості. Фізіологічні основи натренованості. Принципи спортивного тренування.

Тема 8. Визначення показників натренованості в стані спокою та при стандартних і граничних навантаженнях, у період відновлення. Особливості тренування дітей, жінок та людей літнього віку.

Тема 9. Механізми адаптації до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату, серцево-судинної і дихальної систем. Класифікація резервів організму.

Тема 10. Фізіологічні механізми адаптації до особливих умов зовнішнього середовища. Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах високої температури та вологості зовнішнього середовища.

5. Методи навчання. У процесі вивчення дисципліни застосовуються теоретичні, практичні та інтерактивні методи навчання, що забезпечують формування професійних знань, умінь і навичок майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

6. Форми контролю. *Поточний контроль:* усне опитування з теоретичних питань дисципліни; перевірка виконання практичних завдань, виконання тестових завдань, оцінювання активності здобувачів вищої освіти на практичних заняттях. *Підсумковий контроль* у формі іспиту.

7. Критерії оцінювання. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою та враховує рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь і навичок, активність студентів під час занять та результати підсумкового контролю. До 60 балів – поточна робота здобувачів вищої освіти; 40 балів – підсумковий контроль (іспит)