



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Фізіологія людини та рухової активності»

на 2025 / 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта				
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт.				
ОПП	Фізична культура і спорт.				
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський).				
Форма навчання	денна форма				
Семестр, в якому викладається дисципліна	денна на базі ПЗСО, денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки: семестр: 4б				
Статус дисципліни	обов'язкова				
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)				
Мова викладання	українська				
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс				
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання				
Кафедра	фізичного виховання і спорту				
Розробник	Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент кафедри фізичного виховання і спорту				
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент кафедри фізичного виховання і спорту				
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент кафедри фізичного виховання і спорту				
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проектор (або інше)				
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1061				
Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	36	36		78	Іспит

Опис навчальної дисципліни.

Предмет навчання	Предметом вивчення дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» є теоретико-методологічні положення формування системи функції організму та їх механізми у перебігу виконання фізичних навантажень.
Мета дисципліни	Метою дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» є формування знань і вмінь у студентів з питань теорії адаптації до фізичних навантажень, фізіологічних закономірностей реакцій систем організму, закономірностей підвищення функціональних можливостей організму при заняттях фізичною культурою й спортом, фізіологічного обґрунтування структури і принципів спортивного тренування, уроку фізичної культури, побудови тренувальних циклів, впливу оздоровчої фізичної культури на організм дітей, жінок, осіб похилого віку.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> - оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; - застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Вивчення дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» формує у студентів наступні програмні компетентності: <i>Загальні компетентності (ЗК):</i> - здатність працювати в команді; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i> - здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; - здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: <i>Лекційні та практичні заняття</i> Тема 1.1. Фізіології людини та рухової активності, як наука про динаміку життєвих процесів у діяльності людини. Тема 1.2. Загальні уявлення про розвиток, будову та функціонування людського організму. Тема 1.3. Фізіологія нервової системи. Тема 1.4. Вища нервова діяльність. Тема 1.5. Сенсорні системи організму. Тема 1.6. Фізіологія вегетативних систем організму, шкіри та ендокринної системи. Тема 1.7. Рухова активність та фізіологічна класифікація фізичних вправ. Тема 1.8. Фізіологічні особливості людини при фізичних навантаженнях. Тема 1.9. Фізична працездатність та методичні підходи до її визначення Тема 1.10. Фізіологічні основи відновлювальних процесів в організмі людини. Тема 1.11. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивної діяльності. Тема 1.12. Фізіологічні механізми і закономірності формування рухових навичок. Тема 1.13. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку фізичних якостей

	Тема 1.14. Адаптація до фізичним навантажень і резервні можливості організму Тема 1.15. Тренованість – специфічна форма адаптації до фізичних навантажень. Тема 1.16. Розвиваюча і оздоровча роль фізичної культури. Тема 1.17. Фізіолого-генетичні особливості спортивного відбору. Тема 1.18. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. Види занять: лекційні/практичні При вивченні навчальної дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» використовуються наступні <i>методи навчання</i>: <i>Словесні</i>: лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; <i>Наочні</i>: демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів. <i>Практичні</i>: різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту; <i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>Дослідницький.</i>
Пререквізити	Фізіологія людини та рухової активності вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами, як: Біомеханіка і основи спортивної метрології та вибіркового компоненту Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування, вибіркового курсу Спортивна медицина, Основи теорії здоров'я та здорового способу життя.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Фізіологія людини та рухової активності» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна. <i>Перша складова.</i> Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, самостійна робота протягом семестру проводиться 18 разів. Максимальна сума за тестування – 72 бали. Захист реферату – 28 балів. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «4» бали – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота). Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «4» бали: 4 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 3 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається

	незначних помилок чи неточностей; 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 1 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті. Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3). <i>Друга складова</i> – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Фізична терапія з основами масажу». Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином: $\sum R = 0,5(P_y) + 0,5(E_P).$ (P_y) – підсумковий бал, який включає тестову контрольну роботу, індивідуальне завдання (реферат) та виступ з доповіддю або підготовка презентації; (E_P) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.
Інформаційне забезпечення	<i>Основна література:</i> 1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К. : «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336с. 2. Ломака Ж.М., Кулачек Я.В. Фізіологія людини. / Ж.М. Ломака., Я.В. Кулачек. – ВАТ «Херсонська міська друкарня», 2010. – 268 с. 3. Медико-біологічні дисципліни напряму підготовки «фізичне виховання»: основи загальної та часткової фізіології, спортивна фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі: [навч. посібник] / Г. Волохова, О. Кашенко, К.Сидорченко, І. Овчарук. – Одеса: Військова академія, 2014. – 332 с. 4. Медико-біологічні дисципліни напряму підготовки «фізичне виховання»: основи загальної та часткової фізіології, спортивна

	фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі: [навч. посібник] / Г. Волохова, О. Кащенко, К.Сидорченко, І. Овчарук. – Одеса: Військова академія, 2014. – 276 с. 5. Мороз В. М. Фізіологія : [збірник лекцій] / В.М. Мороз, О.А. Шандра. – Нова книга, 2012. – 888 с. <i>Допоміжна:</i> 6. Біохімія м'язової діяльності. – Київ: Наука, 2000. – 502 с. 7. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини : [підручник] / В. Ф. Ганонг. – Львів: Бак, 2002 – 432с. 8. Коритко З. І. Загальна фізіологія / З. І. Коритко, Є. М. Голубій. – Львів, 2002. – 212 с. 9. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ : [посібник] / М. В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 113 с. 10. Овчаренко Т.Г. Оптимізація професійного удосконалення спеціалістів з фізичної реабілітації // Наука. Здоров'я. Реабілітація / Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. II.- Луганськ : Знання, 2011. – С. 295-299. Інформаційні ресурси інтернет: http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1061
--	--

Розробник:

Доцент

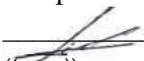
кафедри ФВіС

 / С.О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2025 р.

