

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА  
СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ**

Спеціальність: **І7 «Терапія та реабілітація»**  
Освітньо-професійна програма: **Фізична терапія, ерготерапія**  
Код компонента в освітній програмі: **ВК 23**  
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**  
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**  
Рік навчання: **2**  
Семестр(и): **ІІІ (осінній)**  
Тип освітнього компонента: **вибірковий**  
Навчальний рік: **2026-2027**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**  
Навчальні заняття: **лекції, практичні заняття**  
Підсумковий контроль: **залік**  
Пререквізити: **Нормальна фізіологія людини, Біологічна хімія, Медична біологія, Анатомія людини, Основи педагогіки та психології, Преформовані фізичні чинники, Класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я. Класифікації інтервенцій у фізичній терапії, Вступ до спеціальності «Терапія та реабілітація» з основами професійної доброчесності.**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізіології**, пр. Науки, 4, УЛК-3, 5-й поверх  
Керівник освітнього компонента: доц. **Маслова Наталія Михайлівна**,  
email: [nm.maslova@kntmu.edu.ua](mailto:nm.maslova@kntmu.edu.ua)

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):  
<https://distance.kntmu.edu.ua/course/view.php?id=5299>

**ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

«Спортивна фізіологія», як навчальна дисципліна, орієнтована на підготовку висококваліфікованих бакалаврів з фізичної терапії за спеціальністю «Терапія та реабілітація», які володіють значним обсягом теоретичних та практичних знань відносно структурно-функціональних особливостей організму на різних рівнях його організації, фізіологічних аспектів рухів людини та фізіологічних чинників, які впливають на спортивну продуктивність, впливу фізичних відповідних фізичних навантажень в процесі реабілітації та відновленні організму.

**МЕТА КУРСУ:** оволодіння знаннями про зміни фізіологічних функцій організму в процесі занять фізичною культурою, про вплив рухової активності на функціональні можливості та стан здоров'я.

**РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

- формування у здобувачів вищої освіти наукових уявлень про фізіологічні механізми та закономірності змін функцій організму під впливом занять фізичною культурою та спортом;
- вивчення фізіологічних станів, що виникають в процесі виконання фізичних вправ різного напрямку, інтенсивності та тривалості;
- вивчення фізіологічних механізмів розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок;
- ознайомлення з даними сучасних наукових досліджень про закономірності формування довготривалої адаптації до м'язової діяльності з урахуванням вікових та статевих особливостей людини, вплив різних факторів оточуючого середовища на фізичну працездатність;
- оволодіння методами оцінки фізичної працездатності в умовах занять фізичною культурою та спортом. теоретичною основою фізичної терапії та реабілітації.

**ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**Перелік тем лекцій (16 год.):**

1. Предмет і задачі спортивної фізіології. Фізіологія спорту як прикладний науковий навчальна дисципліна. Адаптація до фізичних навантажень.
2. Фізіологічна характеристика станів організму під час спортивної діяльності. Механізми розвитку втоми. Втома та працездатність.
3. Фізіологічні основи класифікації та характеристика фізичних вправ.
4. Рухові вміння та навички – основа спортивної техніки. Фізіологічні основи формування рухових навичок та навчання спортивної техніки.
5. Фізіологічні основи розвитку тренуваності.
6. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.
7. Фізіолого-генетичні особливості спортивного відбору. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури.
8. Спортивна працездатність в різних умовах навколишнього середовища.

**Перелік тем практичних занять (24 год.):**

1. Предмет і задачі спортивної фізіології. Фізіологія спорту як прикладний науковий навчальна дисципліна. Історія становлення спортивної фізіології. Адаптація до фізичних навантажень. Практичні навички з методів дослідження фізичного розвитку людини.
2. Функціональний стан організму у спокої та при фізичному навантаженні. Працездатність та втома. Механізми розвитку втоми. Фізіологічні основи класифікації та характеристика фізичних вправ.
3. Рухові вміння та навички як основа спортивної діяльності. Фізіологічні основи формування рухових навичок та навчання спортивній техніці.
4. Фізіологічні показники та функціональні ефекти спортивної тренуваності. Фізіологічні основи розвитку тренуваності.
5. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.
6. Фізичне виховання населення. Особливості спортивного відбору залежно від фізіолого-генетичних параметрів. Підсумковий контроль.

**Перелік тем самостійної роботи студента (50 год.)**

1. Функціональні зміни у серцево-судинній та дихальній системах при різних режимах тренувань.
2. Адаптація водно-мінерального обміну та терморегуляції при фізичних навантаженнях.
3. Працездатність та втома. Механізми розвитку втоми.
4. Фізіологічні основи класифікації та характеристика фізичних вправ. Рухові вміння та навички як основа спортивної діяльності.
5. Загальні принципи організації рухів (теорії Н.А. Бернштейна і П.К. Анохіна).
6. Вікові особливості формування рухових навичок.
7. Фізіологічні показники та функціональні ефекти спортивної тренуваності. Фізіологічні основи розвитку тренуваності.
8. Фактори ризику, які пов'язані з виконанням фізичних навантажень вагітними жінками. Шляхи їх уникнення.
9. Гендерні особливості фізичних навантажень.
10. Практичні навички з фізіологічно-генетичних особливостей спортивного відбору. Коефіцієнти спадковості Хольцингера, Ігнат'єва.
11. Спортивна працездатність та функціональний стан спортсменів які займаються в умовах техногенно зміненого середовища.
12. Основні форми оздоровчої фізичної культури та їх вплив на функціональний стан організму
13. Спортивна працездатність в різних умовах навколишнього середовища.

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

**Консультації:** онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

**Методи навчання:** лекції з презентацією, виконання практичних робіт, з використанням дослідження студентами фізіологічних функцій на підставі віртуальних досліджень, поданих у комп'ютерних програмах та інших навчальних технологіях, рішення ситуаційних задач з використанням інтерактивних методів навчання, міні-конференція з підготовкою доповідей та реферативних робіт.

### ОЦІНЮВАННЯ

**Поточна навчальна діяльність (ПНД).** Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_vidprac\\_zaniat.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf)).

Освітній компонент «Спортивна фізіологія» вивчається протягом одного семестру, тому оцінка з освітнього компоненту визначається як сума балів ПНД за семестр та за залік, яка переводяться у 200-бальну шкалу ЕСТС, відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Максимальна кількість балів, яку здобувач вищої освіти може набрати за вивчення освітнього компоненту – 200 балів, мінімальна кількість балів – 120 балів, отримане ПНД становить загальну навчальну діяльність (ЗНД).

**Індивідуальні завдання (ІЗ)** Програмою навчальної дисципліни не передбачені

**Підсумковий контроль.** Умовою допуску до заліку є набрання мінімум 120 балів ЗНД.

**Оцінка з дисципліни (ОД).** ОД = ЗНД.

**Оскарження результатів підсумкового контролю** проводиться у встановленому в ХНМУ порядку ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_apel\\_kontrol.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf)).

### ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

**Рекомендації щодо роботи на курсі:** брати активну участь у всіх формах роботи на заняттях, присвячувати 1-2 год. щодня виконанню самостійної роботи та підготовці до занять, ставити запитання під час занять, відвідувати консультації, вчасно здавати завдання та виконувати усі форми контролю.

**Відвідування занять.** Відвідування лекцій та практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є білий медичний халат. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_vidprac\\_zaniat.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf)).

**Академічна доброчесність.** ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_ad-1.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf)).

**Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту** допускається лише з дозволу викладача.

**Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами.** Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

**Час відповіді викладача:** 24 години.

**Технічні вимоги до роботи на курсі:**

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

**Технічна підтримка:** АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

**РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА**

1. Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів з дисципліни «Спортивна фізіологія» (освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія») / упоряд. Д. І. Маракушин, Л. В. Чернобай, Н. М. Маслова, О. М. Сокол, Н. С. Глоба. Харків : ХНМУ, 2022. 88 с.
2. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2020. 223 с.
3. Клінічна фізіологія: підручник / В.І. Філімонов, Д.І. Маракушин, К.В. Тарасова та ін. — 2-е видання. — К.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». – 2022. – 766 с.

В.о. зав. кафедри фізіології



Ірина Кармазіна