

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА  
ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Спеціальність: **І7 «Терапія та реабілітація»**  
Освітньо-професійна програма: **Фізична терапія, ерготерапія**  
Код компонента в освітній програмі: **ВК 42**  
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**  
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**  
Рік навчання: **II**  
Семестр(и): **IV (весняний)**  
Тип освітнього компонента: **вибірковий**  
Навчальний рік: **2026-2027**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**  
Навчальні заняття: **практичні заняття**  
Підсумковий контроль: **залік**  
Пререквізити: **ОК16, ОК17,**

Кафедра/підрозділ: **кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії**, вул. О. Шпейєра, 4, м. Харків, Філія Університетська лікарня ХНМУ, 2-й поверх, праве крило.

Керівники освітнього компонента: викладач кафедри спортивної, медичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії.: **Буряченко Надія Олександрівна**  
email: [no.buriachenko@kntmu.edu.ua](mailto:no.buriachenko@kntmu.edu.ua)

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):  
<https://distance.kntmu.edu.ua/enrol/index.php?id=5201>

**ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Дисципліна «Фізіологія рухової активності» має важливе лікувальне та профілактичне значення. Фізична активність сприяє швидшому досягненню ремісії, покращенню фізичного та емоційного стану хворого, підвищує його мотивацію до активного життя. Розуміння можливостей застосування фізичної терапії та ерготерапії робить можливим комплексний вплив на всі ланки патогенезу захворювання, дозволяє зменшити фармакологічне навантаження на організм. Фізична терапія та ерготерапія дають можливість адаптувати хворого до повсякденного життя та до професійної діяльності. Фізична терапія та ерготерапія забезпечують підтримку оптимального рівня функціональноприспосувальних реакцій організму хворого та дозволяє вести максимально активний спосіб життя в межах фізичних можливостей хворого. Сформувані у студентів адекватні наукові уявлення про закономірності фізіології рухової діяльності та особливості будови функціональних систем та органів в залежності від віку людини.

**МЕТА КУРСУ:** є формування у здобувачів уявлення про фізичну терапію, сформувані у здобувачів адекватні наукові уявлення про закономірності фізіології рухової діяльності та особливості будови функціональних систем та органів в залежності від віку людини, а також набуття здобувачами знань про засоби найбільш ефективного і раннього повернення хворих та осіб з особливими потребами до побутових і трудових процесів.

**РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

Після завершення курсу «Фізіологія рухової активності» здобувачі зможуть провести відновного лікування осіб, після хірургічного втручання; здійснювати вибір оптимального рухового режиму та дози фізичних навантажень під час відновного лікування хворих; призначати оптимальні режими рухової активності, пасивні та активні фізичні вправи, інші засоби фізичної реабілітації хворим в залежності від клінічного перебігу захворювання, супутньої патології, а також з урахуванням індивідуальних особливостей організму на різних етапах фізичної реабілітації; диференційовано призначати засоби та форми фізичної терапії, а також обґрунтовувати вибір спеціальних вправ і їх дозування .

**ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА****Перелік тем лекцій (12 годин)**

Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізіологія рухової активності». Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності. Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях

Тема 2. Фізична працездатність та методи її визначення Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика відновлювальних процесів

Тема 3. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Фізіологічна класифікація фізичних вправ.

Тема 4. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок

Тема 5. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.

Тема 6. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень

### **Перелік тем практичних занять (32 год.):**

Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізіологія рухової активності». Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності

Тема 2. Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму

Тема 3. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Фізична працездатність та методи її визначення

Тема 4. Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика відновлювальних процесів

Тема 5. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури

Тема 6. Фізіологічна класифікація фізичних вправ

Тема 7. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок

Тема 8. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень

Тема 9. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень

### **Перелік тем самостійної роботи студента (46 год.)**

Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізіологія рухової активності». Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності

Тема 2. Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму

Тема 3. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Фізична працездатність та методи її визначення

Тема 4. Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика відновлювальних процесів

Тема 5. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури

Тема 6. Фізіологічна класифікація фізичних вправ

Тема 7. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок

Тема 8. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень

Тема 9. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень

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:** методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

## 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)).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

**Індивідуальні завдання (ІЗ)** оцінюються до 10 балів.

**Підсумковий контроль.** Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

**Оцінка з дисципліни (ОД).**  $ОД = ЗНД + ІЗ$ .

**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:**

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компоненту передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

**Відвідування занять.** Відвідування практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є спортивна форма. 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. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР „бакалавр” / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум. – Львів: ЛДУФК, 2018. – Ч. 2. – 196 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2019. – 592 с. – ISBN 978-966-8162-64-0.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник / І. І. Земцова. – Київ: Олімпійська література, 2018. - 208 с
4. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: навч. посіб. / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця : ВДПУ, 2020. – 132 с
5. Білаш С. М. Фізіологія рухової активності / С. М. Білаш, М. М. Проніна, О. М. Коптєв. – Одеса: Олді+, 2024. – 300 с. – (978-966-289-828-6).
6. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І.Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с., іл.
7. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 37 с.

Зав. кафедри спортивної,  
фізичної та реабілітаційної  
медицини, фізичної терапії,  
ерготерапії, к.мед.н, доцент

Олена МАРКОВСЬКА