

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»
Голова НМР факультету /
Faculty Chairman of SMC


« 14 » 06 2024

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT
ОК.18 ФІЗІОЛОГЯ ЛЮДИНИ І СПОРТУ

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
017	Фізична культура і спорт

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Колядич О.І., старший викладач



(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /
surname and initials, academic degree, rank)

(підпис / signature)


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

The work program was approved at the meeting of the chair

Протокол/ Protocol № 13 від / of « 18 » **ЧЕРВНЯ** 2024

Завідувач кафедри / Head of Chair  /Олександр ШАМИЧ/
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program guarantor


Гарант ОП / Guarantor of EP  /Ольга ОЗЕРОВА/
(підпис)


Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /

Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty
Протокол/ Protocol № 4 від / of «26» **ЧЕРВНЯ** 2024

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2024/2025

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: денна / full-time													
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks				Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work	КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind.task				
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
лекції / lectures	лаборатор / laboratory	практичні / practical													
017	Фізична культура і спорт	6	180	80	40		40	100				1	3/1	5/6	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: (заочна)													
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks				Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work	КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind.task				
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
лекції / lectures	лаборатор / laboratory	практичні / practical													
017	Фізична культура і спорт	6	180	40	20		20	140				1	3/1	5/6	

**Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/
Abstract. The purpose and tasks of the educational component**

Мета дисципліни – формування системи знань про фізіологічні функції та динаміку фізіологічного стану організму під час фізичних навантажень, а також про фізіологічні основи функціонування та енергозабезпечення м'язової діяльності, закономірності спортивного тренування, процесів втоми, відновлення, адаптації.

Завдання дисципліни:

1. Пізнавальні:

- Сформувати природничо-наукове мислення щодо питань функціонування організму людини.
- Вивчити закономірності будови органів у зв'язку з їх функціями.
- Засвоїти механізми нервової і ендокринної регуляції фізіологічних функцій.
- Вивчити основні закономірності взаємодії організму з зовнішнім середовищем.
- Вивчити індивідуальні, статеві, вікові особливості функціонування організму людини.
- Вивчити закономірності впливу фізичних навантажень на організм людини.
- Вивчити механізми адаптації організму, його органів та систем до спортивних тренувань.
- Вивчити основні фізіологічні показники, що відображають межі пристосування до фізичних навантажень.

2. Методичні:

- Сформувати вміння застосовувати методи фізіологічних досліджень для оцінювання рівня фізичного розвитку людини і навички використання набутих знань.
- Забезпечити вміння правильно оцінювати зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень і використовувати ці знання з профілактичною метою, для покращення здоров'я людини або для підвищення спортивної майстерності.

3. Практичні:

- Оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками застосування методів фізіологічних досліджень для оцінювання рівня фізичного розвитку.
- Сформувати вміння і навички використання отриманих знань.

Пререквізити/ Prerequisites: анатомія людини, спортивна морфологія, основи біології та генетики, теорія спорту; фізична культура; тощо.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3730>

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
Інтегральна компетентність / Integral competence	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності / General competences	
ЗК 01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК 07	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту
СК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст курсу / Course content:

Змістовий модуль 1. Фізіологія людини як наука.

Лекції: (денна – 20 год./ заочна – 5 год.).

Лекція 1. Вступ до фізіології людини.

Предмет і завдання фізіології людини. Історія розвитку фізіології. Методи фізіологічних досліджень.

Лекція 2. Внутрішнє середовище організму.

Поняття внутрішнього середовища організму. Кров. Фізико-хімічні властивості крові. Формені елементи крові. Лімфа. Тканинна рідина. Ліквор. Кількісне співвідношення між кров'ю, лімфою та міжклітинною рідиною.

Лекція 3. Кровообіг. Лімфообіг.

Морфологічні та функціональні особливості серцевого м'яза. Рефрактерність серця, закон "усе або нічого". Автоматія серця. Природа серцевої автоматії. Провідна система серця - вузли, пучки, волокна Пуркін'є. Блокада серця, її природа. Будова і роль серцевих клапанів. Періоди і фази серцевого циклу. Тони серця, струми дії серця, електрокардіографія. Робота серця, ударний (систолічний) та хвилинний об'єм крові. Нервова та гуморальна регуляція роботи серця.

Лекція 4. Фізіологія дихання.

Сутність і значення дихання. Пристосування системи дихання до умов існування організму. Роль шкірного дихання у людини. Верхні дихальні шляхи і легені. Дихальні м'язи. Механізми вдиху і видиху. Значення внутрішнього плеврального негативного тиску. Еластична тяга легень. Пневмоторакс. Спірометрія, об'єм вдихуваного та видихуваного повітря, життєва ємність легень.

Лекція 5. Травлення в організмі людини.

Функції шлунково-кишкового тракту. Травні соки та їх ферменти. Типи травлення: внутрішньоклітинне та позаклітинне. Травлення в ротовій порожнині. Роль зубів. Слина, її склад і травна дія. Рефлекторна регуляція слиновиділення. Травлення в шлунку. Нервова-гуморальна регуляція рухів шлунка. Травлення в дванадцятипалій кишці. Травні властивості, склад та ферменти панкреатичного соку. Печінка та її функції. Жовч, її склад і участь у дуоденальному травленні. Виділення жовчі печінкою, регуляція її надходження в кишечник. Мембранне (присінкове) травлення і роль мікроборсинок. Моторна діяльність тонких кишок. Функції товстих кишок. Всмоктування в товстих кишках. Мікрофлора і процеси бродіння в товстих кишках. Гниття в товстих кишках як джерело інтоксикації організму. Моторна діяльність товстих кишок.

Лекція 6. Обмін речовин та енергії.

Асиміляція і дисиміляція. Харчові речовини. Білки. Азотиста рівновага. Білкове харчування при різних умовах. Регуляція білкового обміну. Жири, їх значення для організму. Незамінні жирні кислоти. Жировий обмін. Регуляція жирового обміну. Вуглеводи, їх класифікація і енергетичне значення в обміні. Потреба організму у вуглеводах. Депо вуглеводів (печінка, м'язи). Фізіологічна гіпо- і гіперглікемія. Нервова-гуморальна регуляція.

Енергетична цінність білків, жирів та вуглеводів. Енергетичний баланс в організмі. Загальний і основний обміни. Витрати енергії при роботі. Регуляція калорійного балансу і процесів живлення організму. Харчовий центр і його компоненти.

Лекція 7. Процеси виділення.

Кінцеві продукти обміну, шляхи їх виділення в організмі. Органи виділення та їх значення для організму. Нирки, їх будова і видільна функція. Нефрон як функціональна одиниця нирки. Ниркові клубочки, канальці. Сеча, органічні і неорганічні складові речовини. Сучасні уявлення про сечоутворення. Роль клубочків і різних відділів звивистих канальців. Фільтрація, реабсорбція, секреція. Первинна і вторинна сеча, її склад. Нервово-гуморальна регуляція сечоутворення. Антидіуретичний гормон. Регуляція сечовиділення.

Лекція 8. Гуморальна регуляція фізіологічних функцій

Загальна характеристика залоз внутрішньої секреції та їх роль в регуляції функцій організму. Гормони, їх специфічна дія.

Гормони щитовидної залози. Паращитовидні залози та їх значення в регуляції кальцієвого обміну. Наслідки їх гіпо- і гіперфункції. Ендокринна функція підшлункової залози. Інсулін, його фізіологічне і практичне застосування. Наднирники. Загрудинна (вилочкова) залоза, її роль. Статеві залози, їх внутрішня секреція. Гіпофіз, його будова і розвиток. Нервова регуляція діяльності ендокринних залоз. Взаємодія нервової та гуморальної регуляції. Роль гіпоталамуса в регуляції діяльності гіпофіза. Гіпоталамо-гіпофізарна система.

Лекція 9, 10. Особливості нервової регуляції фізіологічних функцій.

Нерви, їх будова і класифікація. Методи дослідження фізіології нервів. Подразнення нервів і відведення від них електричних потенціалів. Природа мембранного потенціалу. Іонна асиметрія. Проникність мембрани до різних іонів. Збудження нервового волокна. Локальне і поширюване збудження. Механізм поширення нервового імпульсу в немієлінізованих і мієлінізованих нервових волокнах (сальваторна теорія поширення збудження). Швидкість проведення збудження. Синаптична передача збудження і гальмування.

Практичні заняття: (денна – 20 год., заочна – 5 год.):

Заняття 1. Тема для обговорення: Фізіологія людини як наука.

Практичне завдання: охарактеризувати методи реєстрації фізіологічних процесів у людини.

Заняття 2. Тема для обговорення: Фізіологічні властивості організму людини.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: «Групи крові людини».

Заняття 3. Тема для обговорення: Процеси кровообігу та лімфообігу.

Практичне завдання: охарактеризувати особливості лімфообігу.

Заняття 4. Тема для обговорення: Процеси дихання.

Практичне завдання: пояснити особливості адаптації системи дихання до умов існування організму.

Заняття 5. Тема для обговорення: Процеси травлення.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: «Всмоктування поживних речовин».

Заняття 6. Тема для обговорення: Фізіологічні основи метаболізму.

Практичне завдання: скласти рекомендації щодо вживання вітамінів для людей з урахуванням віку, статті, стану здоров'я.

Заняття 7. Тема для обговорення: Виділення речовин.

Практичне завдання: охарактеризувати додаткові органи виділення людини.

Заняття 8. Тема для обговорення: Особливості гуморальної регуляції фізіологічних функцій.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: «Тканинні гормони».

Заняття 9, 10. Тема для обговорення: Фізіологія збудливих тканин.

Практичне завдання: охарактеризувати двобічну провідність нервового волокна.

Змістовий модуль 2. Фізіологія спорту

Лекції: (денна – 20 год./ заочна – 5 год.)

Лекція 1. Фізіологія спорту як наука.

Предмет і завдання фізіології спорту. Історія розвитку спортивної фізіології. Методи фізіологічних досліджень. Значення спортивної фізіології.

Лекція 2. Генетична сутність руху.

Поняття рухової активності. Межі рухової активності. Норми рухової активності. Фізична вправа – рухова діяльність, за допомогою якої вирішуються задачі фізичного виховання. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Успадкування фізіологічних ознак.

Лекція 3. Динаміка фізіологічного стану організму під час виконання фізичних вправ.

Класифікація фізіологічних станів під час виконання фізичних навантажень. Передстартовий стан. Впрацьовування. Стійкий стан. Втома. Мертва точка і друге дихання. Відновлення. Особливості формування функціональних станів у дітей та спортсменів різної спеціалізації.

Лекція 4. Фізіологія м'язової діяльності.

Механізм м'язового скорочення. Класифікація м'язових волокон: швидкі та повільні. Адаптація м'язів до фізичних навантажень. Термінова адаптація м'язів: короточасна робоча гіпертрофія. Тривала адаптація м'язів: робоча гіпертрофія м'язів та гіперплазія.

Лекція 5. Адаптація вегетативних систем до фізичних навантажень.

Адаптація серцево-судинної системи і до фізичних навантажень. Термінова адаптація серця: зміни показників роботи серця (ЧСС, УО, ХОК). Тривала адаптація серця: ознаки «спортивного серця». Термінова адаптація судин. Тривала адаптація судин. Поняття про юнацьку гіпертонію.

Термінова адаптація дихання: зміни показників роботи дихальної системи (ЧД, ДО, ХОД). Тривала адаптація. Фізіологічне значення ЖЄЛ. Поняття «максимальне споживання кисню». Характеристика МСК. Фактори, від яких залежить МСК. Методи визначення МСК. Обмеження фізичного навантаження з боку дихальної системи.

Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. Роль нервової системи у виконанні фізичного навантаження. Рухові навички. Стадії формування рухових навичок.

Адаптація залоз внутрішньої секреції до фізичних навантажень.

Лекція 6. Фізіологічні основи фізичних якостей.

Фактори, від яких залежить розвиток фізичних якостей. Фізіологічна характеристика м'язової сили. Фізіологічна характеристика витривалості. Фізіологічна характеристика швидкості. Фізіологічна характеристика спритності. Фізіологічна характеристика гнучкості.

Лекція 7. Фізіологічне обґрунтування спортивного тренування.

Типи і класифікація тренувальних занять. Фізіологічне обґрунтування структури тренування. Фізіологічне обґрунтування мікроциклів, мезоциклів та етапів тренування. Фізіологічне обґрунтування тривалої підготовки спортсменів.

Лекція 8. Фізіологічні характеристики різних видів спорту.

Фізіологічна характеристика окремих циклічних видів спорту. Загальна характеристика ациклічних видів спорту. Загальна характеристика ігрових видів спорту.

Фізіологічна характеристика окремих ациклічних видів спорту.

Лекція 9. Фізіологічні особливості занять фізичною культурою і спортом різних груп населення.

Особливості адаптації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до фізичних навантажень. Особливості адаптації дітей середнього шкільного віку до фізичних навантажень. Вікові особливості дітей старшого шкільного віку та їх особливості адаптації до фізичних навантажень. Особливості адаптації людей зрілого віку до фізичних навантажень.

Лекція 10. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури.

Види оздоровчої фізичної культури. Навантаження в оздоровчій фізичній культурі. Ознаки оздоровчої фізичної культури. Ефекти оздоровчої фізичної культури.

Практичні заняття: (денна – 20 год., заочна – 5 год.)

Заняття 1. Тема для обговорення Вступ до фізіології спорту.

Практичне завдання: охарактеризувати методи реєстрації фізіологічних процесів у спортсменів.

Заняття 2. Тема для обговорення Спортивна генетика.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: «Закономірності успадкування фізичних якостей».

Заняття 3. Тема для обговорення Характеристика фізіологічного стану організму під час виконання фізичних вправ.

Практичне завдання: охарактеризувати особливості формування функціональних станів у дітей та спортсменів різної спеціалізації.

Заняття 4. Тема для обговорення Фізіологічний стан м'язів під час фізичних навантажень.

Практичне завдання: пояснити особливості адаптації м'язової системи до умов зовнішнього середовища.

Заняття 5. Тема для обговорення Адаптація у спортивній фізіології.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: «Адаптація системи крові до фізичних навантажень».

Заняття 6. Тема для обговорення Фізіологічна характеристика фізичних якостей.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: «Фактори, від яких залежить розвиток фізичних якостей».

Заняття 7. Тема для обговорення Фізіологічна роль спортивного тренування.

Практичне завдання: охарактеризувати основні етапи спортивного тренування.

Заняття 8. Тема для обговорення Фізіологічні характеристики спортсменів різних видів спорту.

Практичне завдання: підготувати інформацію щодо фізіологічних особливостей спортсменів різних спеціалізацій.

Заняття 9. Тема для обговорення Особливості занять фізичною культурою і спортом.

Практичне завдання: пояснити особливості адаптації організму до фізичних навантажень.

Заняття 10. Тема для обговорення Фізіологічне обґрунтування оздоровчої фізичної культури.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: «Значення оздоровчої фізичної культури. для покращення здоров'я нації».

Індивідуальне завдання / Individual task

Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання: <ul style="list-style-type: none">- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;- повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);- виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: <ul style="list-style-type: none">- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;- виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);- робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
добре	8	добре виконання: <ul style="list-style-type: none">- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);- робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

	7	<p>добре виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
задовільно	6	<p>задовільне виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.

**Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни
(у вигляді реферативної роботи або презентації)**

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
Разом		10

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Адаптація процесу дихання до фізичних навантажень.	7/5
2.	Фізична вправа – рухова діяльність, за допомогою якої вирішуються задачі фізичного виховання.	7/5
3.	Стійкий стан, фізіологічна характеристика.	8/5

4.	Передстартовий стан, фізіологічна характеристика.	7/4
5.	Особливості адаптації дітей середнього шкільного віку до фізичних навантажень.	7/4
6.	Фізіологічна класифікація фізичних вправ.	7/4
7.	Вікові особливості дітей старшого шкільного віку та їх особливості адаптації до фізичних навантажень.	7/4
8.	Впрацьовування, фізіологічна характеристика.	7/5
9.	Види оздоровчої фізичної культури.	6/4
10.	Класифікація фізіологічних станів під час виконання фізичних навантажень.	6/4
11.	Особливості адаптації людей зрілого віку до фізичних навантажень.	6/5
12.	Фізіологічна характеристика витривалості.	6/5
13.	Фізіологічна характеристика м'язової сили.	6/5
14.	Динаміка фізіологічного стану організму під час виконання фізичних вправ.	6/5
15.	Адаптація кровообігу до фізичних навантажень.	7/5
Усього годин		100/140

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні*: досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

I підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

Поточний контроль може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

Семестровий екзамен – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

Розподіл балів для дисципліни

Distribution of points for the discipline with a form of test control

Поточне оцінювання / Current assessment		Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules			
1	2	Инд. робота / Ind. task	
25	25	10	40
			100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (Е) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

Відстрочений контроль або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проектів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(А), “добре”(В,С), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FХ,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(А,В,С,D,E), “не зараховано”(FХ,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується [Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА](#).

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

Політика щодо відвідування / Attendance Policy

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50.

Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#).

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidroz dili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/ accreditation/normativni-dokumenti/>, про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

Навчальні посібники:

1. Босенко А. І. Фізіологія спорту: навч. посіб. / А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій. — Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. — 68 с.
2. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини : підручник / Вільям Ф. Ганонг ; пер. з англ. М. Гжегоцький, В.Шевчук, О.Заячківська. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
3. Єжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с.
4. Єжова О. О. Фізіологічні основи фізичної культури / Єжова О. О., Бріжатию О. В. – Суми СДПІ, 1997. – 78 с.
5. Кучерук О. С. Фізіологія людини: навч. посіб. : у 3-х ч. / О. С. Кучерук, П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: Вища школа, 1997. – Ч. 1. – 215 с.
6. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. 4-е видання / В.І.Філімонов. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.
7. Чернуха І.С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с

Наукові статті:

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
2. Довгич Н. М. Соціалізаційний зміст фізичної культури у контексті національно-культурної специфіки //Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового

конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». / Н. М. Довгич – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 58.

Методичні роботи:

1. Босенко А. І. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізіологія людини і вікова фізіологія». Модуль 1 – вісцеральні системи. ОПП: Фізична культура і спорт. Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт / А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій. - Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. - 38 с.
2. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. / С.К.Голяка, С.С.Возний. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 230 с.
3. Маракушин Д.І. 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.
4. Фізіологія людини: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.І. Колядич, Т.І. Шлапак, Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 29 с.

Нормативна та законодавча база:

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4004-12#Text>

Додаткова література:

1. Боярчук О.Д., Самчук В.А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». / О.Д Боярчук. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 374 с.
2. Коритко З. Загальна фізіологія: навч. посіб. / З. Коритко, Є. Голубій. – Львів: ПП Сорока, 2002. – 142 с.
3. Кучеров І. С. Фізіологія людини і тварини: навч. посіб. / І. С. Кучеров. – Київ: Вища школа, 1991. – 327 с.
4. Плахтій П. Фізіологія людини. Практикум для вищих навчальних закладів: навч. посіб. / П. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: Мошак М. І., 2005. – 234 с.
5. Сидоренко П.І. Анатомія та фізіологія людини: підручник (ВНЗ І—ІІІ р. а.) — 5-е вид., випр. / П.І. Сидоренко. Київ: ВСВ «Медицина», 2015. 248 с.
6. Сміт Т. Людина. Навчальний атлас з анатомії та фізіології / Т. Сміт. Львів: БАК, 2002. 240 с.
7. Федонюк Я.І. Анатомія та фізіологія з патологією / Я.І.Федонюк. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 680 с.
8. Чайченко Г.М., Цибенко В.О., Сокур В.Д. Фізіологія людини і тварин / Г. М. Чайченко. Київ: «Вища школа», 2013. 463 с.
9. Прокоренко Ю.С. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного

виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. – Кременчук, 2018. – 74 С.

10. Medical physiology (eleventh edition) / Arthur C. Guyton, John E. Hall. – Elsevier, 2006. 19. Saladin: Anatomy & Physiology: The Unity of Form and Function (Third Edition) / Saladin K. S. – © The McGraw–Hill Companies, 2003.

11. Human Physiology (twelfth edition) / Stuart Ira Fox. / New York. – 2011.

12. Physiology of excitable tissues : Manual for second-year students of medical faculty (English-medium) / V.G. Samokhvalov, L.V. Chernobay, D.I. Marakushin, I.N. Isaeva, I.S. Karmazina, R.V. Alekseenko. – Kharkov: KhNMU, 2012. – 80p

Інформаційні ресурси / Information resources:

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

3. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

4. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://osvitasport.org>

5. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

6. Міжнародний паролімпійський комітет [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.paralympic.org.ua>

7. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua>

8. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>

9. НОК України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org>
Олімпійська арена [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<http://www.olimparena.org/>

10. Спілка громадських організацій «Спортивний комітет України» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://scu.org.ua>

