


ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ




ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми


Є. СТРИКАЛЕНКО
" 28 " серпня 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри


Є. СТРИКАЛЕНКО
Протокол засідання кафедри
теорії та методики фізичної культури і
спорту ХДАЕУ
від " 28 " серпня 2025 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОК 28 ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І СПОРТУ

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма – Менеджмент у спортивній діяльності

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Херсон – 2025

Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Фізіологія рухової активності і спорту
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури і спорту
Викладач	Драчук Сергій Петрович, кандидат біологічних наук, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій; https://orcid.org/0000-0001-5783-8830
Контактна інформація	Драчук Сергій Петрович 0963604867 e-mail: s.p.drachuk@gmail.com
Графік консультацій	Консультації online: Viber +380963604867, Zoom https://us05web.zoom.us/j/88155142055?pwd=pljZxKpNnvxExAfeaGXr6KkbINeMbb.1
Програма дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1 ФІЗІОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ РУХУ 2. РОЛЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В РЕГУЛЯЦІЇ РУХІВ 3 НЕРВОВО-М'ЯЗОВА АДАПТАЦІЯ ДО СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ 4 ОСНОВНІ ЕНЕРГЕТИЧНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ 5. РЕГУЛЯЦІЯ ДИХАННЯ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ 6. АДАПТАЦІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДО М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 7. ВПЛИВ ФАКТОРІВ ОТОЧУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА НА М'ЯЗОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ 8. ЗАСОБИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЮ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, І М'ЯЗОВА ДІЯЛЬНІСТЬ 9. ОПТИМІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ОБСЯГ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ 10. ОПТИМАЛЬНА МАСА ТІЛА ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 11 ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ТА М'ЯЗОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ
Мова викладання	українська

1. Анотація курсу

Анотація курсу	Навчальна дисципліна «Фізіологія рухової активності і спорту» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Менеджмент у спортивній діяльності», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.
Інформаційний пакет дисципліни	На платформі Moodle за посиланням http://www.ksau.kherson.ua/files/osv.progr/ розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни “ Фізіологія рухової активності і спорту ”, а саме силабус, робоча програма, план лекційних та практичних занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та

	підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.
--	---

2. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	Мета навчальної дисципліни «Фізіологія рухової активності і спорту» полягає у створенні теоретичного фундаменту освоєння дисциплін медико – біологічного циклу та професійного спрямування для підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту; підготовка студентів до науково обгрунтованого проведення навчальних занять з урахуванням функціональних особливостей органів та систем організму людини.
Завдання вивчення дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчення динаміки функцій цілісного організму в умовах його взаємодії з навколишнім середовищем. 2. Фізіологічне обгрунтування різних проявів адаптації організму залежно від зміни діяльності людини. 3. Вдосконалення практичних навичок визначення та оцінки функціональної підготовленості організму до фізичних навантажень різного спрямування, оцінки ефективності навчально – тренувальних занять.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Інтегральна компетентність	ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні	ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; ЗК8 Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; ЗК12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові)	ФК1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; ФК3 Здатність до організації оздоровчо – рекреаційної рухової активності різних груп населення; ФК4 Здатність визначати заходи з фізкультурно – спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; ФК5 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя, ФК7 Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; ФК8 Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини; ФК9 Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;

Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	<p>ПРН 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно – оздоровчі заходи;;</p> <p>ПРН 11 Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту;</p> <p>ПРН14 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою;</p> <p>ПРН15 Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p>

4. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	3 рік
Семестр	5 семестр
Курс	III
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова
Пререквізити	Дисципліни, базові знання та результати навчання яких необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Фізіологія рухової активності і спорту»: «Анатомія людини»; «Фізіологія людини»
Постреквізити	Знання з фізіології рухової активності і спорту можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Основи спортивної медицини та долікарської допомоги», «Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я», «Біомеханіка спорту», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія та методика спортивного тренування».

5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	3 кредити/ 90 годин
Лекції	22 години
Практичні / Семінарські	Практичних - 22 години
Лабораторні	не передбачено
Самостійна робота	46 годин
Форма підсумкового контролю	Екзамен

6. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
Обладнання	Теоретичні знання здобувачі отримують під час проведення онлайн занять з використанням різноманітних інформаційних технологій з застосуванням комп'ютерів та інших гаджетів для якісного оволодіння програмним матеріалом. Для підвищення якості отримання знань під час роботи в офлайн режимі можливе використання матеріально-технічного обладнання (сфігмоманометри, велоергометр, електрокардіограф, метроном, фонендоскоп тощо), спирт, вата тощо.

7. Політика курсу

Загальні вимоги	Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно виконувати всі завдання під час лекційних та практичних занять. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Складання всіх контрольних заходів повинно відбуватись чітко на програмою вивчення курсу на практичних заняттях вивчення певної змістової частини та мати конкретні дедлайни. Складання теоретичних тестів та інших контрольних випробувань з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Для перескладання тестів здобувач повинен зв'язатись з викладачем і у зазначений час отримати можливість для їх виконання. Своєчасне попередження, причин запізнення в складанні підсумкових завдань не знижує загальної кількості накопичувальних балів.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять з дисципліни “ Фізіологія рухової активності і спорту ” є обов'язковим. При проведенні лекційних та практичних занять здобувач повинен чітко дотримуватись правил спілкування та роботи в онлайн режимі. Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний опрацювати з викладачем відповідно до тематики певної змістової частини у встановлений викладачем час. Не виконані завдання призводять до зменшення кількості накопичувальних балів та зниженню загальної оцінки за роботу протягом семестру.
Політика щодо виконання завдань	В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Виконання завдань під час проведення практичних занять повинно ґрунтуватись на свідомому розумінні всіх запропонованих тем, а також їх місця в підготовці майбутнього тренера з виду спорту. Під час виконання завдань позитивно оцінюється творчий підхід до виконання та активність й якість роботи протягом практичного заняття.
Академічна доброчесність	Виконання теоретичних завдань повинно бути цілком оригінальним. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою

анулювання зароблених балів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

8. Структура курсу

Номер	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			л.	лаб.	пр.	СР	
Змістова частина 1 “ ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ДО ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТА РІЗНИХ ВИДІВ М’ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ”							
1	Лекція	Фізіологічна сутність руху.	2				1
2	Практичне	Порівняльний аналіз функції серцево-судинної системи спортсменів різної спеціалізації у стані відносного м’язового спокою і при стандартних навантаженнях			2	6	5
3	Лекція	Роль нервової системи в регуляції рухів..	2				1
4	Практичне	Визначення і оцінка показників аеробної продуктивності організму спортсменів різної спеціалізації.			2	6	5
5	Лекція	Нервово-м’язова адаптація до силової підготовки.	2				1
6	Практичне	Визначення та порівняльний аналіз анаеробної продуктивності організму у спортсменів різної спеціалізації.			2	5	5
7	Лекція	Основні енергетичні системи організму.	2				1
8	Практичне	Визначення оптимального діапазону величини фізичних навантажень за показником максимального споживання кисню			2	6	5
9	Лекція	Регуляція дихання під час фізичного навантаження.	2				1

10	Практичне	Вплив статичного зусилля, динамічної циклічної та динамічної силової роботи на діяльність серцево-судинної системи. Виявлення феномену статичного зусилля (Ліндгарда).			2	8	5
11	Лекція	. Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності.	2				1
12	Практичне	Вивчення впливу розминки на діяльність серцево-судинної системи. Дослідження впливу темпу м'язових зусиль на час виникнення втоми. Дослідження впливу втоми на прояв сили. Дослідження впливу втоми на прояв швидкості			2	5	5
13	Лекція	Вплив факторів оточуючого середовища на м'язову діяльність	2				1
14	Практичне	Дослідження динаміки відновлення функції серцево-судинної й дихальної систем після фізичних навантажень різної потужності.			2		7
Змістова частина 2 “ Фізіологічне обґрунтування підвищення ефективності спортивної діяльності.”							
15	Лекція	Засоби, що сприяють підвищенню працездатності, і м'язова діяльність	2				1
16	Практичне	Визначення швидкості (як максимального темпу рухів) і швидкісної витривалості методом тепінг-тесту. Визначення і оцінка статичної силової витривалості м'язів розгиначів спини. Визначення і оцінка статичної силової витривалості сідничних м'язів. Визначення і оцінка активної гнучкості хребта			2	3	5
17	Лекція	Оптимізація спортивної діяльності: обсяг тренувальних навантажень	2				1
18	Практичне	Вплив легкоатлетичного спринтерського бігу і бігу помірної інтенсивності на діяльність серцево-судинної і дихальної систем.			2	4	5
19	Лекція	Оптимальна маса тіла для занять спортом..	2				1
20	Практичне	Порівняльний аналіз величини поля зору у спортсменів-гравців і представників неігрових видів спорту			2	3	5

21	Лекція	Заняття спортом та м'язовою діяльністю різних категорій населення.	2				1
22	Практичне	Визначення моторної (рухової) ущільненості й побудова фізіологічної (пульсової) кривої уроку фізичної культури (або тренувального заняття)			2		7

9. Форми і методи навчання

Лекція	Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.
Практичні /Семінарські	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз результатів фізіологічних досліджень) та наочні (стандартні таблиці фізіологічних показників, графіки залежності фізіологічних показників тощо) методи. Практичні методи спрямовані на оволодіння навичками проводити фізіологічні дослідження, визначати показники реакцій серцево-судинної і дихальної систем організму, адаптації енергетичних систем організму до навантажень.
Лабораторні	не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Самостійна робота включає опрацювання лекційного матеріалу, підготовку до практичних занять, самостійне вивчення тем, питань та основних теоретичних положень, які не викладаються на лекційних заняттях. Крім того, до деяких тем передбачається написання рефератів, міні-проектів.

10. Система контролю та оцінювання

Поточний контроль
Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному лекційному та практичному занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи на занятті. Здебільшого використовується опитування та спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність та ефективність засвоєння програмного матеріалу.
Підсумковий контроль за змістовою частиною
По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкового теоретичного тесту, за яке здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. По завершенні вивчення освітньої компоненти здобувачі виконують залікові завдання, що сумуються з отриманими раніше балами накопичувальної системи оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання завдань, підготовки та захисту рефератів та повідомлень. Якість виконання завдань для самостійного опрацювання підтверджується отриманими балами за даний вид роботи.
Підсумковий контроль
Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у "Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти" Херсонського державного аграрно-економічного університету.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі за виконану роботу, протягом вивчення дисципліни, отримують певну кількість балів, яка акумулюється в підсумковий бал оцінювання.

Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	11	1 X 11= 11
Відвідування практичних занять	1	11	1 X 11=11
Активна робота на практичному занятті	2	11	2 X 11=22
Захист самостійного завдання	2	9	2 X 9=18
Теоретичний тест(контрольна робота)	4	2	2 X 4=8
Екзамен	30	1	1 X 30=30
Разом			100

Розподіл балів з дисципліни “ Фізіологія рухової активності і спорту ” (форма контролю - екзамен)

Теми	Розділ 1							Розділ 2				До екзамену	Екзамен	Разом	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
Бали	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	8				
Сума балів за Розділ 1							44	Сума балів за Розділ 2				26	70	30	100

Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

11. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методичні рекомендації до проведення аудиторних занять з навчальної дисципліни «Фізіологія фізичного виховання і спорту» / Укладачі: А. І. Босенко, Н. А. Орлик. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 190 с. 2. Вдовенко Н.В., Осипенко Г.А., Пастухова В.А. Оптимізація композиційного складу тіла футболістів за допомогою харчування. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип. 3К (147), 2022. С.74–84. 3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с. 4. Вадзюк С. Н., Гук В. О., Табас П. С. Функціональні можливості серцево-судинної системи та стресостійкість осіб із різною теплочутливістю // Фізіологічний журнал. 2023. Т. 69, № 3. С. 24–30. 5. 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 6. Цвях О. О. Ц 28 Фізіологія рухової активності : навчальний посібник / О. О. Цвях.

	<p>Миколаїв : СПД Румянцева, 2022. 152</p> <p>7. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Харків. 2022. 146 с.</p> <p>8. Фізіологія. Короткий курс: навч. посіб. для мед. і фармац. ВНЗ / за ред.: В.М. Мороза, М.В. Йолтухівського. 2-ге вид., допов. і переробл. Вінниця : Нова Кн., 2019. 390 с.</p>
Додаткова	<p>1. Vadziuk S., Shmata R., Ulianytska N. Electromygraphic features of muscles soleus in people with increased sensitivity of the vestibular analyzer // Eureka: Life Sciences. – 2020. – P. 24-28.</p> <p>2. Zhydenko, A.O., Bibchuk, K.V., Papernyk, V.V. Sensitivity and Resistance of Carp Fishes to Herbicides Impact (a Review). Hydrobiological Journal. Volume 56, 2020 Issue 1. P. 90-101.</p> <p>3. Вдовенко Н.В., Осипенко Г.А., Пастухова В.А. Оптимізація композиційного складу тіла футболістів за допомогою харчування. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип. 3К (147), 2022. С.74–84.</p> <p>4. Земцова І.І., Станкевич Л.Г., Хмельницька Ю.К., Тронь Р.А. Індивідуальні особливості утилізації лактату у борців під впливом тестового навантаження. 2023, Vancouver, Canada. P. 182–187.</p> <p>5. Лопатін В.В., Богдановська Н.П. Проблеми неправильного харчування спортсмена. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського (протокол № 6 від 16.11. 2020). 334с</p>
Інформаційні ресурси	<p>1. http://www.booksmed.com/fiziologiya/</p> <p>2. http://www.nbu.gov.ua/</p>