



Силабус навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичної культури»

Спеціальність	Для спеціальностей факультету фізичної культури та спорту
Освітня програма	Для освітніх програм факультету фізичної культури та спорту
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс, 7–8 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 20 год.
	Самостійна робота - 80 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач	Гета Алла Володимирівна, к.фіз.вих., доцент, Кравченко Михайло Віталійович асистент кафедри
Контактна інформація викладача	e-mail - avg2901ne@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку
<p>Мета навчальної дисципліни – практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця, використання оздоровчої, прикладної та виховної цінності цієї дисципліни, забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки студентів із питань дисципліни з метою всебічного впровадження систем фізичної культури, виконання її освітніх, оздоровчих і виховних функцій; ознайомлення студентів із галуззю їхньої майбутньої професійної діяльності та закладення фундаменту для засвоєння матеріалу інших навчальних дисциплін.</p>	
<p>Програмні результати навчання</p> <p>Знати: мету та завдання дисципліни; фізіологію систем і органів, особливості регуляції функцій організму людини; адаптаційні можливості організму в стресових ситуаціях, системні механізми гомеостазу; механізми фізіологічних явищ з урахуванням основних фізіологічних принципів; основні особливості фізіологічних процесів;</p> <p>Вміти: робити висновки про стан фізіологічних функцій організму, його систем та органів; аналізувати стан здоров'я людини за різних умов на підставі фізіологічних критеріїв; проводити аналіз теоретико-експериментальних даних і втілювати в практику результати наукових досліджень; володіти конкретними методами фізіологічних досліджень; диференціювати різні фізіологічні стани, що виникають під час виконання фізичних вправ, оцінювати стадії втоми.</p>	
<p>Передумови для навчання</p> <p>Попередньо опанована дисципліна: «Фізичне виховання»</p>	
<p>Зміст навчальної дисципліни</p>	



Тема 1. Загальні закономірності фізіології фізичних вправ.

Тема 2. Нервова система і руховий апарат людини та їх роль у забезпеченні м'язової діяльності.

Тема 3. Фізіологічні особливості вегетативних систем забезпечення м'язової діяльності.

Тема 4. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності.

Тема 5. Фізіологічні основи розвитку фізичних якостей. Вікові особливості розвитку фізичних якостей. Фізіологічні закономірності оздоровчої фізичної культури.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=7656>

Рекомендовані джерела:

1. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. - Ужгород: УжНУ, 2021. - 144 с.
2. Яремко Є. О., Вовканич Л. С. *Фізіологія фізичного виховання і спорту* : навчальний посібник. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. — 704 с. 269 с.
3. Гета А. В. Фізіологія людини та фізіологічні основи фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів. Полтава: ПЕП, 2019. 244 с.
4. Коритко З. І. *Медико-біологічні основи рухової активності* : навч. посібник. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. — 223 с.
5. Холодова О. С. *Фізіологія фізичної культури та спорту* : навчально-методичний посібник. — Київ : Університет «Україна», 2025. — 156 с.
6. Чижик В. В. Спортивна фізіологія : навч. посібник для студентів/В. В. Чижик.-Луцьк: ПВД «Твердиня», 2020. - 256 с.

Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Здобувач вищої освіти, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичних заняттях	70
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
74 – 81	C	
64 – 73	D	задовільно
60 – 63	E	
35 – 59	FX	незадовільно
1 – 34	F	

Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами,



підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=7656>

Силабус затверджено на засіданні кафедри
«Фізичної культури та спорту»
28 серпня 2025 р. Протокол № 2