

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТУ

Освітня програма Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних
дисциплін

Протокол № 1 від «26» серпня 2025 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Фізіологічні основи спорту
Викладач (і)	Фединяк Назарій Вікторович Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380993751736
Е-mail викладача	nazarii.fedyniak@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредити ЄКТС, 180 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізіологічні основи спорту» є важливою складовою професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Вона спрямована на вивчення закономірностей функціонування організму людини в умовах м'язової діяльності та спортивних навантажень, а також механізмів адаптації органів і систем до фізичних вправ різної інтенсивності та спрямованості.

У межах курсу розглядаються фізіологічні основи роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної систем, особливості енергозабезпечення м'язової діяльності, регуляція та координація рухів, процеси стомлення і відновлення. Значна увага приділяється фізіологічним особливостям тренувального процесу, впливу фізичних навантажень на організм спортсменів різного віку, статі та рівня підготовленості.

Курс сприяє формуванню у студентів цілісного уявлення про фізіологічні механізми спортивної діяльності, розвитку здатності аналізувати функціональний стан організму, обґрунтовувати раціональні режими тренувань і відновлення, а також використовувати фізіологічні знання у практичній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт та спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системних знань, умінь і навичок з фізіології спортивної діяльності, необхідних для розуміння закономірностей функціонування організму людини в умовах фізичних навантажень і тренувального процесу.

У процесі вивчення дисципліни студенти оволодівають знаннями про фізіологічні механізми м'язової діяльності, регуляцію і координацію рухів, процеси енергозабезпечення, стомлення та відновлення, а також набувають умінь аналізувати функціональний стан організму під впливом фізичних вправ різної інтенсивності та спрямованості.

Метою навчальної дисципліни «Фізіологічні основи спорту» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями щодо фізіологічних основ спортивної діяльності, формування наукового підґрунтя для раціонального планування тренувальних навантажень, оптимізації процесів адаптації та відновлення, а також використання фізіологічних знань у професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
Інтегральна компетентність: 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 : ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 13. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності. Фахові компетентності спеціальності (ФК): ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.
Програмні результати навчання
ПРН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	20
семінарські заняття / практичні / лабораторні	40
самостійна робота	120

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
4	017 Фізична культура і спорт	2	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
2 семестр	Кількість год.		
	лекції	Лабораторні	сам. роб
Тема 1. Фізіологія фізичного виховання і спорту як наука. Предмет, завдання, методи дослідження	2	2	12
Тема 2. Адаптація організму до фізичних навантажень	2	2	12
Тема 3. Фізіологія м'язової діяльності	2	2	12
Тема 4. Енергетичне забезпечення м'язової роботи	2	2	12
Тема 5. Фізіологія серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях	2	2	12
Тема 6. Фізіологія дихальної системи при фізичних навантаженнях	2	2	12
Тема 7. Нервова регуляція рухової діяльності	2	2	12
Тема 8. Фізіологічні основи розвитку сили	2	2	12
Тема 9. Фізіологічні основи розвитку швидкості та швидко-силових якостей	2	2	12
Тема 10. Фізіологічні основи розвитку витривалості	2	2	12
Всього	20	40	120

6. Система оцінювання курсу

Підсумкова оцінка з дисципліни формується окремо за результатами навчання у 2 семестрі з урахуванням різних видів навчальної діяльності.

Система оцінювання у 1 семестрі

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни у 2 семестрі формується за результатами поточної навчальної діяльності та екзамену. Поточна успішність включає оцінювання практичних навичок, теоретичних знань та самостійної роботи студентів. Екзамен проводиться у письмовій та/або усній формі відповідно до затвердженого графіка навчального процесу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни (2 семестр)		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	20
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	10
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу 2 семестр

Види навч. роботи	Графік навчального процесу								КСР	Разом
	Номер лабораторного заняття									
	1-4	5-8	9-10	11-14	15-16	17-18	19-20			
Т	100	100	100	100	100	100	100			10
УВ	100	100	100	100	100	100	100			10
ПН	100	100	100	100	100					20
СР								100		10
Екзамен										50
Разом										100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи;

ІЗ - індивідуальні завдання.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за: **практичні навички** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за практичні навички може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей). Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента. На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії,

розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиками** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики. Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу. Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди. Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100. Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом. Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності. Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за

зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Шкала оцінювання: національна та ECTS			
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➤ Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності ➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної
--------------------------	---

	<u>доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</u> ➤ <u>Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.</u> ➤ <u>Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</u> ➤ <u>Наказ 1093 про створення комісії</u> ➤ <u>Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</u> ➤ <u>Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</u> ➤ <u>Корисні посилання</u> ➤ <u>Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/</u> ➤ <u>Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/</u> ➤ <u>Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18</u> ➤ <u>Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX</u> ➤ <u>Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vvyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/</u> ➤ <u>Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/</u> ➤ <u>Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/</u> Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <u>Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</u> Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</u> Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти» . Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий).
Рекомендована література	
<i>Основна література</i> 1. Плахтій П. Д., Безкопильний О. О., Марчук В. М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. – 176 с. 2. Плахтій П. Д., Босенко А. І., Макаренко А. В. Фізіологія фізичних вправ : підручник. – Кам'янець-Подільський, 2015. – 268 с. 3. Мицкан Б. М., Султанова І. Д., Лісовський Б. П. Фізіологія спорту і м'язової діяльності : курс лекцій для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Івано-Франківськ : Кушнір Г. М., 2010. – 264 с. <i>Додаткова література</i> 4. Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. – Житомир : Вид-во Житомирського державного університету ім. І. Франка, 2019. – 240 с. 5. Квак О. В., Денисовець Т. М. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч.-метод. посіб. – Полтава, 2021. – 150 с. 6. Колядич О. І., Шлапак Т. І. Фізіологія спорту : методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Київ : КНУБА,	

Талком, 2023. – 28 с.

Методичні та навчальні матеріали

7. Філіпцова К. А. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з дисципліни «Фізіологія і біохімія фізичного виховання і спорту» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Одеса : Університет Ушинського, 2022. – 47 с.

Викладач

Назарій ФЕДИНЯК