

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізіологія людини**

Освітня програма Середня освіта. Фізична культура  
перший (бакалаврський) рівень

Спеціалізація (за наявності)

Спеціальність 014 Середня освіта. Фізична культура

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
теорії та методики фізичної культури  
Протокол № 1 від “ 31” серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Фізіологія людини
Освітня програма	Середня освіта. Фізична культура
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 Середня освіта. Фізична культура
Галузь знань	
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	основна
Курс / семестр	2/3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 30 год. Лабораторні заняття – 30 год. Самостійна робота – 120 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p><b>Мета</b> Фізіології людини - глибоке вивчення основних фізіологічних процесів, які протікають в різних функціональних системах організму здорової людини з метою виявлення характеру змін, які відбуваються в умовах м'язової діяльності.</p> <p><b>Цілі курсу</b> полягають у пізнанні механізмів функціонування організму людини в стані спокою та при фізичних навантаженнях; регуляції і пристосування до змін зовнішнього середовища з метою активного впливу на них у напрямку розвитку функціональних резервів організму людини.</p> <p>У результаті вивчення Фізіології людини студент повинен <b>вміти</b>: визначити показники провідних функціональних систем організму людини; оцінити відповідність отриманих показників діяльності фізіологічних систем організму нормативним значенням з урахуванням віку, статі та ступеня тренуваності організму; вміти використовувати отримані знання під час планування, реалізації та контролю ефективності програм фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури та спортивного тренування.</p>
Компетентності
<p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-2. 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.</p> <p>ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК-4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;</p> <p>ЗК-5. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;</p> <p>ЗК-6. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;</p>

ЗК-8. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК-11. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.

ЗК-12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарногігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-13. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК-14. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-17. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп та з ослабленим здоров'ям) з порушеннями різної нозології.

ФК-19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

### Програмні результати навчання

ПРН-2. Знає та розуміє основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-5. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН-10. Знати синдроми поширених захворювань людини; виділяти причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою; знати методи діагностики функціонального стану організму людини; гігієнічні норми та заходи у процесі занять фізичною культурою.

ПРН-24. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН-25. Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. Формування суджень

ПРН-28. Розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	<b>Біоелектричні явища в живих тканинах.</b> Фізіологія людини як наука. Збудливість як універсальна властивість живих тканин. Мембранний потенціал, потенціал дії, їх походження, фізіологічна роль, методи дослідження. Зміни збудливості в різні фази потенціалу дії.	<b>Знати:</b> предмет і завдання фізіології; методи і методологічні принципи фізіологічних досліджень; фізіологічні закономірності функціонування збудливих тканин; різновиди та механізми формування біоелектричних явищ, природу мембранного потенціалу і потенціалу дії, їх фізіологічне значення. <b>Вміти</b> аналізувати стан збудливості тканини в різні фази потенціалу дії.	<b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження
2	<b>Фізіологія м'язів, Морфо-функціональні основи м'язового скорочення.</b> Види і режими м'язових скорочень. Системи енергозабезпечення м'язових скорочень. Нейро-моторні одиниці, їх види. Нервово-м'язова передача збудження, її механізми. Морфо-функціональні основи м'язової сили. Види рухових одиниць, їх характеристика. Гіпертрофія м'язів, її види. Атрофія м'язів, її причини. Робота, втома м'язів	<b>Знати:</b> будову та фізіологічні властивості м'язів; властивості рухових одиниць, джерела енергії та механізми м'язового скорочення і розслаблення; види та режими скорочення м'язів; фактори, що визначають силу та роботу м'язів, методи дослідження функціонального стану м'язів. <b>Вміти:</b> дослідити силу м'язів за допомогою кистьового та станового динамометрів та інтерпретувати отримані результати	<b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження
3	<b>Принципи регуляції фізіологічних функцій.</b> Загальна характеристика біологічної регуляції, її види. Контур біологічної регуляції. Роль зворотнього зв'язку в регуляції. Рефлекс – основа регуляції функцій організму. Принципи координації рефлекторної діяльності. Фізіологія вегетативної нервової системи. Відділи вегетативної системи, механізм передачі збудження у ВНС. Вегетативні рефлекси, їх практичне значення.	<b>Знати:</b> механізми формування та проведення нервового імпульсу. Властивості нервових центрів. Види гальмування та його біологічне значення, закономірності біологічної регуляції, принципи рефлекторної діяльності організму. Механізми передачі збудження та гальмування . Морфо-функціональні особливості діяльності симпатичної та парасимпатичної вегетативної нервової системи. Вплив відділів вегетативної нервової системи на функціональний стан органів та систем організму. <b>Вміти:</b> аналізувати вегетативні рефлекси у людини, робити висновки про вегетативний тонус організму.	<b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження

4	<p><b>Роль різних відділів ЦНС в регуляції рухової активності.</b> Рухові системи спинного мозку. Фізіологічне значення <math>\gamma</math>-еферентної системи спинного мозку. Роль заднього мозку, моста, середнього мозку, мозочка, базальних ядер, кори в регуляції рухових функцій і м'язового тонусу.</p>	<p><b>Знати:</b> значення різних відділів ЦНС в регуляції м'язового тонусу і рухової активності людини; основні рефлекси та провідні шляхи спинного мозку; рефлекторні центри довгастого та середнього мозку; механізми статичних та статокінетичних рефлексів; роль мозочка у координації та регуляції рухів; Роль підкоркових ядер у регуляції м'язового тонусу; значення лімбічної системи та базальних ядер в регуляції м'язового тонусу, рухової активності та поведінкових реакцій; функції кори великих півкуль головного мозку та їх роль в регуляції рухів. Загальні принципи регуляції рухової активності.</p> <p><b>Вміти:</b> оцінити статичну та динамічну координацію, визначити індивідуальний профіль асиметрії кори великих півкуль.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
5	<p><b>Інтегративна функція ЦНС. Фізіологічні основи поведінки людини.</b> Морфо-функціональні блоки головного мозку. Функції гіпоталамо-лімбічної системи. Аналітико-синтетична діяльність структур головного мозку. Природжені і набуті форми поведінки. Закономірності умовно-рефлекторної діяльності. Гальмування умовних рефлексів. Динамічний стереотип, його значення. Перша і друга сигнальні системи. Типи вищої нервової діяльності людини. Фізіологічні основи мови і мислення. Функціональна асиметрія мозку. Патологічні зміни ВНД людини. Фізіологія емоцій. Теорії виникнення. Нейрохімічні механізми емоційних станів. Структура поведінкового акту за Анохіним П.К.</p>	<p><b>Знати:</b> Фізіологічні закономірності утворення умовних рефлексів. Гальмування, механізми розвитку. Типи ВНД людини, функції I та II сигнальні системи. Фізіологічні механізми розвитку позитивних та негативних емоцій. Структуру поведінкового акту за Анохіним П.К. значення соціальних факторів у формуванні мови і вищих психічних функцій людини.</p> <p><b>Вміти:</b> визначити тип темпераменту людини та властивості особистості за допомогою тесту Айзенка.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>

6	<p><b>Фізіологія сенсорних систем.</b> Морфо-функціональна організація сенсорних систем. Особливості кодування інформації в сенсорних системах. Залежність відчуття від сили подразнення. Переробка соматосенсорної інформації. Біль, його види та біологічне значення. Нейрофізіологічні та нейрохімічні основи болю. Ноцицептивна та антиноцицептивна системи мозку. Фізіологічні основи знеболання.</p>	<p><b>Знати:</b> загальні принципи будови і функції сенсорних систем; класифікацію та механізми збудження рецепторів; Фізіологічні закономірності діяльності зорової, слухової, вестибулярної та сомато-сенсорної систем. Методи дослідження їх функціонального стану. <b>Вміти:</b> дослідити функціональний стан зорової, вестибулярної та сомато-сенсорної системи.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
7	<p><b>Фізіологія залоз внутрішньої секреції.</b> Фізіологічна роль залоз внутрішньої секреції. Гормони, їх класифікація, механізми дії. Принципи регуляції діяльності залоз внутрішньої секреції. Роль гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи в інтегративно-приспосувальній діяльності організму.</p>	<p><b>Знати:</b> Структурно-функціональні особливості залоз внутрішньої секреції; фізіологічні ефекти гормонів, механізми дії та регуляції виділення гормонів. Роль гормонів у підтриманні гомеостазу організму за різних умов; прояви гіпо- та гіперсекреції залоз. Роль гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи в регуляції стресових станів. <b>Вміти</b> оцінити вплив психоемоційної напруги на функціональний стан організму.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
8	<p><b>Внутрішнє середовище організму. Фізіологія системи крові.</b> Внутрішнє середовище організму, поняття про гомеостаз та гомеокінез. Жорсткі та пластичні константи. Склад крові та функції її компонентів. Регуляція системи крові в стані спокою та при фізичних навантаженнях.</p>	<p><b>Знати:</b> склад і функції крові; фізико-хімічні властивості крові; роль буферних систем крові в підтриманні гомеостазу; будову, функції еритроцитів, властивості гемоглобіну; роль лейкоцитів в організмі людини; основні фізіологічні константи крові, механізми, що підтримують гомеостаз внутрішнього середовища в стані спокою та при фізичних навантаженнях; Механізми коагуляції та антикоагуляції. Фактори, що визначають групову приналежність крові. Зміни системи крові при фізичних навантаженнях. <b>Вміти</b> визначити кисневу ємність крові інтерпретувати показники аналізу крові.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
9	<p><b>Фізіологічні властивості серця. Регуляція</b></p>	<p><b>Знати:</b> фізіологічні властивості та функції серцевого м'язу; зовнішні</p>	<p><b>Завдання:</b> тести,</p>

	<p><b>діяльності серця.</b> Морфо-функціональні особливості будови серця. Фізіологічні властивості серцевого м'язу. Серцевий цикл. Принципи регуляції серцевої діяльності.</p>	<p>прояви діяльності серця; фази серцевого циклу; показники ЧСС в стані спокою та при фізичних навантаженнях; зміни хвилинного об'єму крові при фізичних навантаженнях, їх механізми; механізми регуляції діяльності серця. Електричні явища в серці. Методи дослідження серцевої діяльності.</p> <p><b>Вміти:</b> визначити частоту серцевих скорочень, систолічний і хвилинний об'єм крові, розрахувати тривалість серцевого циклу в стані спокою та після фізичного навантаження.</p>	<p>питання, протокол дослідження</p>
10	<p><b>Регуляція системи кровообігу.</b> Фактори, які забезпечують рух крові по судинах та певний рівень кров'яного тиску. Види кров'яного тиску, методи його визначення. Основні принципи регуляції системи кровообігу. Центральні та місцеві механізми регуляції. Рефлекторна регуляція судинного тону.</p>	<p><b>Знати:</b> основні закономірності та показники гемодинаміки; особливості будови судин різних типів, їх функціональну роль; зміни показників гемодинаміки в різних ділянках кровоносного русла; регуляція тону судин в стані спокою та при фізичних навантаженнях. Механізми забезпечення сталості артеріального тиску.</p> <p><b>Вміти:</b> визначити артеріальний тиск, провести функціональні проби системи кровообігу та інтерпретувати отримані результати.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
11	<p><b>Фізіологія системи дихання.</b> Етапи дихання. Газообмін, фактори, що його визначають. Показники функціонального стану дихальної системи. Дихальний центр, його характеристика. Механізм зміни дихальних фаз. Рефлекторна саморегуляція дихання. Гуморальна регуляція дихання. Роль кори великих півкуль в регуляції дихання. Легеневий і тканинний газообмін при м'язовій роботі. Регуляція дихання при фізичних навантаженнях. Особливості функціонування системи дихання при пониженому і підвищеному барометричному тиску.</p>	<p><b>Знати:</b> етапи дихання, механізми вдиху та видиху; фізіологічну роль сурфактанту; механізми зовнішнього дихання та його показники; механізми газообміну в легенях та транспорту газів в крові; методи дослідження функціонального стану зовнішнього дихання; будова та функції дихального центру. Механізми підтримання сталості газового складу внутрішнього середовища організму. Механізми регуляції дихання при фізичних навантаженнях та змінах барометричного тиску.</p> <p><b>Вміти:</b> дослідити функціональний стан системи дихання за допомогою спірометрії та функціональних проб із затримкою дихання.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>

12	<p><b>Фізіологія системи травлення.</b> Функції різних відділів системи травлення. Регуляції секреторної, моторної та всмоктувальної функції травного тракту. Фази регуляції секреторної активності. Функції печінки. Регуляція відчуття голоду та насичення.</p>	<p><b>Знати:</b> класифікацію травних процесів. Механізми регуляції секреторної, моторної та резорбтивної функції травного тракту; будову та функції травного центру. Значення рефлекторних механізмів (безумовних і умовних) в регуляції травних процесів. Значення механічних і хімічних подразнень в регуляції травних процесів. Градiєнт розподілу нервових і гуморальних регуляторних механізмів в травному тракті. фази секреції травних залоз. значення кишкової мікрофлори для життєдіяльності організму. <b>Вміти:</b> визначити фази шлункової секреції.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
13	<p><b>Фізіологія обміну речовин та енергії. Терморегуляція.</b> Пластична і енергетична роль роль поживних речовин в організмі. Механізми регуляції обміну речовин і енергії в організмі. Енерговитрати організму при різних видах діяльності. Характеристика температурного гомеостазу тіла людини, добові коливання. Термогенез. Регуляція процесів теплопродукції і тепловіддачі. Фізичні навантаження і температурний гомеостаз.</p>	<p><b>Знати:</b> фактори, що визначають величину основного обміну; механізми регуляції обміну речовин та енергії; сучасні принципи складання харчових раціонів для різних категорій населення. Механізми підтримання температурного гомеостазу організму людини в стані спокою та при фізичних навантаженнях. <b>Вміти:</b> визначити енерговитрати людини та скласти харчовий раціон у відповідності до енерговитрат.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
14	<p><b>Фізіологія виділення і репродукції.</b> Система виділення, її складові. Сучасна теорія сечоутворення. Гомеостатична функція нирок. Діурез та його регуляція.</p>	<p><b>Знати:</b> функції нирок та їх роль у забезпеченні гомеостазу організму; механізми фільтрації, реабсорбції та механізми їх регуляції; механізми підтримання сталості осмотичного тиску, рівня рН внутрішнього середовища, водного балансу організму. <b>Вміти:</b> роботи висновки про стан нирок та характер діурезу на підставі аналізу сечі.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол дослідження</p>
15	<p><b>Фізіологія працездатності людини. Адаптація.</b> Фізіологічні механізми, що визначають</p>	<p><b>Знати:</b> фактори, що визначають розумову та фізичну працездатність людини; механізми розвитку втоми; методи відновлення працездатності.</p>	<p><b>Завдання:</b> тести, питання, протокол</p>

<p>працездатність людини. Фази працездатності. Фізичне тренування та його вплив на працездатність. Фізіологічна характеристика праці з нервово-емоційним напруженням. Вдома, її механізми. Активний відпочинок, його фізіологічна роль. Адаптація та фактори, які її викликають. Фази, критерії та механізми адаптації. Наслідки адаптації. Вікові особливості адаптаційних реакцій.</p>	<p>Методи визначення фізичної працездатності. Механізми розвитку стрес-реакції; фази загального адаптаційного синдрому; наслідки адаптації. <b>Вміти:</b> визначити фізичну працездатність та МСК за методом Л. Карпмана та оцінити отримані результати.</p>	<p>дослідження</p>
--	--	--------------------

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Лабораторне заняття	Тестовий контроль	10
	Усна відповідь	20
	Практичні навички	10
Індивідуальне завдання	Доповідь-презентація	5
Самостійна робота		5
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу																Разом	
	Номер лабораторного заняття							КСР <sup>1</sup>	Номер лабораторного заняття							КСР <sup>2</sup>		
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14			15
Т	100	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	100	100		10
УВ	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10		20
ПН				*	*10					**	**10	***10						10
В																		5
СР								100									100	5
Екзамен																		50
Разом																	100	

#### Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

\*позначені теми, за які виставляється оцінка за оволодіння практичним навичками за модулем 1;

\*\*позначені теми, за які виставляється оцінка за оволодіння практичним навичками за модулем 2.

\*\*\* позначені теми, за які виставляється оцінка за оволодіння практичними навичками за модулем 3.

**ІЗ** – індивідуальне завдання;

**СР** – самостійна робота;

**КСР 1**- контроль самостійної роботи 1;

**КСР 2** – контроль самостійної роботи 2.

**Тестовий контроль рівня знань** студентів проводиться під час кожного лабораторного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному лабораторному занятті, становить 100 (виставляється згідно %% правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

Під час лабораторних занять студенти виконують лабораторні роботи з метою оволодіння **практичними навиками (ПН)**. За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання лабораторних робіт, де вказуються отримані результати, здійснена їх інтерпретація та сформульовані висновки. **Підставою для зарахування та оцінювання практичних навиків є здані і захищені протоколи лабораторних робіт.**

Виконання всіх лабораторних робіт і здача оформлених протоколів з результатами їх виконання та висновками є обов'язковою для усіх студентів.

Під час вивчення дисципліни студент здає практичні навички за 3 модулями.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за практичні навички за кожен модуль, становить 10 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.

Якщо студент своєчасно (не пізніше 3 лабораторного заняття) не повідомив викладачу, яку тему обрав, то викладач самостійно закріплює за ним тему для виконання.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -5.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному лабораторному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Найбільш цікаві та змістовні доповіді можуть бути рекомендовані для оприлюднення на студентських конференціях, круглих столах тощо.

**Контроль самостійної роботи (КСР)** відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу двічі на семестр ( в середині – **КСР 1** та кінці семестру – **КСР 2**) за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на тижні контролю самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи (КСР1, КСР 2 ) 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. (КСР 1=100, КСР 2=100).

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 за усну відповідь – 10.

Критерії оцінювання за 10-бальною шкалою:

- *9-10 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.
- *7-8 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *5-6 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 граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 5 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

**Таким чином, під час вивчення дисципліни здійснюється оцінювання 5 видів навчальної роботи:**

1. Тестовий контроль знань;
2. Усна відповідь, участь у дискусіях, розв'язування ситуаційних задач;
3. Практичні навички;
4. Індивідуальні завдання;
5. Контроль самостійної роботи.

**Додаткові бали студенту можуть бути нараховані, якщо результати виконання індивідуальних завдань та інших видів робіт є представлені на студентських конференціях, надруковані у збірниках матеріалів конференцій, а також за активну участь у дискусіях під час практичних занять.**

За участь у науковій конференції чи публікацію матеріалів конференцій студенту може бути додано додатково 10 балів.

За активну участь у дискусіях студент може додатково отримати 5 балів.

**Пропущені** лабораторні заняття та КСР як з поважної, так і без поважної причини, відпрацьовуються в обов'язковому порядку згідно встановленого графіка відробок і консультацій, що затверджується перед початком семестру на кафедрі. Пропущене заняття вважається відпрацьованим, коли студент виконав усі передбачені форми роботи (тестовий контроль, практичні навички).

Якщо студент пропустив велику кількість занять через хворобу, участь у змаганнях, наукових конференціях тощо, можливе відпрацьовання за індивідуальним графіком.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), кистьовий та становий динамометри, спірометр (портативний), спірометр комп'ютерний, кардіолаб, секундомір, велоергометр, тонометр.
<b>Література:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чайченко Г.М. та ін. Фізіологія людини і тварин: Підручник / Г.М. Чайченко, В.О. Цибенко, В.Д.Сокур; За ред. В.О. Цибенка. К.: Вища школа., 2003. 463 с.</li> <li>2. Нормальна фізіологія/За ред. В.І. Філімонова. К.:Здоров'я, 1994.608 с.</li> <li>3. Вільям Ф. Ганонг. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ. Наук. ред. перекладу М.Гжегоцький, В.Шевчук, О.Заячківська. Львів: Бак, 2002. 784 с.</li> <li>4. Шевчук В.Г. Фізіологія: підручник/ В.Г.Шевчук. Вінниця: Нова книга, 2012. 448с.</li> <li>5. Клевець М.Ю. Фізіологія людини і тварин. Книга 1. Фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем: навчальний посібник.-Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2000. 199 с.</li> <li>6. Клевець М.Ю., Манько В.В. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем: Навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2002. 233 с.</li> <li>7. Плахтій П.Д.Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності:навчальний посібник.-Київ: ВД «Професіонал», 2006. 464 с.</li> <li>8. Физиология человека: в 3-х томах. Пер.с англ./Под ред. Р.Шмидта и Г. Тевса.-М.: Мир, 1996.</li> <li>9. Вадзюк С.Н. та ін. Фізіологічні терміни. Тлумачний словник/ За ред. П.О.Неруша. Тернопіль: ТДМУ, 2006. 196 с.</li> <li>10. Кучеров І.С. Фізіологія людини/І.С. Кучеров.-К.: Вища школа, 1991.327 с.</li> </ol>	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра теорії та методики фізичної культури м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 407 тел. +38(0342) 59-60-19 <a href="https://ktmfks.pnu.edu.ua/">https://ktmfks.pnu.edu.ua/</a> e-mail: <a href="mailto:ktmfks@pnu.edu.ua">ktmfks@pnu.edu.ua</a>
Викладач	Султанова Ірина Дмитрівна Кандидат біологічних наук, доцент
Контактна інформація викладача	0509840403 <a href="mailto:iryna.sultanova@pnu.edu.ua">iryna.sultanova@pnu.edu.ua</a>

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності».</a></li> </ul> <p style="text-align: right;">Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за</p>
--------------------------	--

	<p>посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.)</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до <a href="#">« Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.) »</a></p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>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» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> – ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.)</a>– стор. 3.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> –</p> <p><a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач: Султанова І.Д.**