**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНОна засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапіїпротокол від 27 серпня 2025р., № 1завідувачка кафедри   (О.В. Лаврикова) |

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**ОК 23** **ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

перший (бакалаврський) рівень освіти

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров’я

**Івано-Франківськ, 2025**

**Опис курсу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва освітньої компоненти** | Фізіологія рухової активності |
| **Викладач** | Світлана Данильченко, кандидат медичних наук, доцент кафедри |
| **Посилання на сайт** | <https://ksuonline.kspu.edu/enrol/index.php?id=7484>  |
| **Контактний телефон, мессенджер** | +38(098)3052577 (Вайбер, Телеграм) |
| **Email викладача:** | svetlanaadanilch@gmail.com |
| **Графік консультацій** | Понеділок, 11.30-12:30, або за призначеним часом |

**Анотація освітньої компоненти:**  **Фізіологія рухової активності** має важливе лікувальне та профілактичне значення. Фізична активність сприяє швидшому досягненню ремісії, покращенню фізичного та емоційного стану хворого, підвищує його мотивацію до активного життя. Розуміння можливостей застосування фізичної терапії та ерготерапії робить можливим комплексний вплив на всі ланки патогенезу захворювання, дозволяє зменшити фармакологічне навантаження на організм. Фізична терапія та ерготерапія дають можливість адаптувати хворого до повсякденного життя та до професійної діяльності. Фізична терапія та ерготерапія забезпечують підтримку оптимального рівня функціонально-пристосувальних реакцій організму хворого та дозволяє вести максимально активний спосіб життя в межах фізичних можливостей хворого. Сформувати у здобувачів адекватні наукові уявлення про закономірності фізіології рухової діяльності та особливості будови функціональних систем та органів в залежності від віку людини.

«Фізіологія рухової активності» в вищих медичних закладах України є невід’ємною частиною гуманітарного виховання здобувачів, формування загальний та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.

За час навчання важливо сформувати у здобувачів всебічний комплексний підхід при фізичному та психічному обстеженні пацієнтів з використанням різноманітних методів діагностики.

Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно-розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями та практичними навичками і вміннями застосування різноманітних засобів, отримання поняття про індивідуальну програму реабілітації та правила її складання.

**Предметом** вивчення дисципліни є особливості функціонування організму людини під час рухової активності в нормі та при патології, з урахуванням їх значення для розробки ефективних фізичних втручань у фізичній терапії та реабілітації..

 ***Пререквізити.*** Фізіологія рухової активності як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії людини, медичної біології, медичної хімії, медичної та біологічної фізики, фізіології, патофізіології, гігієни та екології, фармакології, й інтегрується з цими дисциплінами; забезпечує послідовність та взаємозв’язок з внутрішньою медициною, хірургією, травматологією й ортопедією, неврологією, педіатрією, акушерством і гінекологією та іншими предметами навчального плану, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами.

 ***Постреквізити.*** Здобуті результати навчання з дисципліни «Фізіологія рухової активності» є підґрунтям для подальшого вивчення курсів: патофізіологія, клінічна анатомія та фізіологія, лікувальна фізкультура, спортивна медицина, фізична реабілітація при різних нозологіях, функціональна діагностика.

1. **Мета та завдання курсу**

**Мета навчальної дисципліни** полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про фізіологічні основи рухової активності людини, вивченні механізмів функціонування та регуляції рухового апарату, а також у набутті знань і навичок, необхідних для подальшого застосування у професійній діяльності фізичного реабілітолога.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізіологія рухової активності » є:

* Сформувати у студентів знання про загальні фізіологічні закономірності функціонування організму людини.
* Ознайомити з фізіологічними механізмами роботи опорно-рухового апарату та його регуляцією нервовою й гуморальною системами.
* Дослідити особливості функціонування серцево-судинної, дихальної та нервової систем у процесі рухової активності.
* Розкрити фізіологічні основи енергозабезпечення м’язової діяльності.
* Пояснити механізми адаптації організму до фізичних навантажень різної інтенсивності та тривалості.
* Висвітлити роль фізіологічних процесів у формуванні рухових навичок і координації.
* Ознайомити з методами оцінки функціонального стану організму під час рухової діяльності.
* Сприяти розумінню вікових і статевих особливостей рухової активності.
* Сформувати уявлення про фізіологічні основи відновних процесів після фізичних навантажень.
* Забезпечити інтеграцію отриманих знань для подальшого їх використання у професійній діяльності фізичного реабілітолога, зокрема при розробці індивідуальних програм реабілітації.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

***Знати:***

* Основні фізіологічні закономірності функціонування організму людини.
* Механізми роботи та регуляції опорно-рухового апарату.
* Фізіологічні основи скорочення м’язів та енергозабезпечення рухової діяльності.
* Особливості діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем під час фізичних навантажень.
* Механізми адаптації організму до тренувальних і відновних процесів.
* Вікові та статеві особливості рухової активності.
* Фізіологічні основи формування рухових навичок та координації.
* Принципи регуляції фізіологічних функцій у нормі та при патології.

***Вміти***:

* Аналізувати фізіологічні механізми рухової активності.
* Оцінювати функціональний стан організму під час фізичних навантажень.
* Інтерпретувати основні показники діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем у процесі руху.
* Використовувати знання про фізіологічні основи руху у професійній діяльності фізичного реабілітолога.
* Визначати особливості адаптації до різних видів фізичних вправ і тренувальних режимів.
* Враховувати вікові та статеві аспекти фізіології при плануванні рухової активності.
* Застосовувати базові методи функціональної оцінки рухової діяльності людини.
* Інтегрувати отримані знання при розробці індивідуальних програм фізичної реабілітації.
* Аналізувати і прогнозувати вплив фізичних навантажень на організм людини за даними медичного контролю та призначати рухові режими і засоби фізичної терапії відповідно до стану здоров’я, функціональних здібностей організму та толерантності до фізичних навантажень.
* Володіти сучасним арсеналом засобів і методів фізичної терапії ї для своєчасного та адекватного застосування їх в комплексному лікуванні , що спрямовано на найбільш ефективне і швидке відновлення здоров’я і порушених функцій, а при неможливості цього – створення стійкої компенсації, в цілому ж – на підвищення якості життя хворих.

**3. Програмні компетентності та результати навчання:**

**Особистісно-професійні компетенції (соціальні, комунікативні та інформаційні) можуть стати орієнтиром для викладача при організації самостійної роботи студентів.**

**Інтегральна компетентність –** здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов’язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

**Загальні компетентності:**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і

письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність до самостійного визначення і аналізу закономірностей історико-культурних явищ та суспільних процесів в Україні в контексті європейського та світового простору.

ЗК 12. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 13. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15. Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 16. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 17. Здатність забезпечувати розвиток інформаційної культури, цифрової грамотності, кібербезпеки та кібергігієни працівників сфери охорони здоров’я.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров’я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 1).

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати (додаток 1).

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

СК 15. Здатність застосовувати інноваційні цифрові технології, цифрові інструменти, інтегровані цифрові пристрої та застосунки у медичній (клінічній) практиці фізичного терапевта.

СК 16. Здатність до професійного розвитку та науково-дослідної роботи з використанням новітніх цифрових технологій у фізичній терапії.

**Програмні результати навчання:**

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 03. Використовувати сучасну комп’ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі (додаток 1) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти), трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності (додаток 2) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 1) Стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров’я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти), та за потреби, модифіковувати поточну діяльність.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР 19. Володіти комп’ютерною, інформаційною та медіа- грамотністю для проведення реабілітаційних заходів, а також оцінювати та удосконалювати власну цифрову компетентність.

ПР 20. Здійснювати роботу з даними, реєстрами, клінічними кодами та класифікаторами та іншими компонентами єдиної системи охорони здоров’я (ЕСОЗ) України.

**4.Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кількість кредитів/годин** | **Лекції (год.)** | **Практичні заняття (год.)** | **Самостійна робота (год.)** |
| 3 кредити / 90 годин | 22 | 22 | 46 |

1. **Ознаки курсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік викладання** | **Семестр** | **Спеціальність** | **Курс (рік навчання)** | **Обов’язкова/вибіркова компонента** |
| 3-й рік | 5-ий | 227 Терапія та реабілітація | 3-ій  | Обов’язкова  |

1. **Технічне й програмне забезпечення/обладнання:**
2. Наявність підручників та посібників за переліком дисциплін навчального плану, фахових періодичних видань, можливість використання фондів Наукової бібліотеки Херсонського державного університету, друк навчально-методичних матеріалів через редакційно-видавничий відділ Херсонського державного університету.
3. Платформи: KSU Online, KSU24, сторінка кафедри на офіційному сайті ХДУ, силабуси
4. Інформаційний мультимедійний сенсорний стіл BRIOligh
5. Комп’ютерна програма «4 medical» Complete Anatomy Ліцензія - Student Plus License
6. Ваги аналiтичні 2015 р.
7. Мiкроскоп бiолам Р-1 2019 р
8. Портативна таблиця для визначення гостроти зору
9. Електрокардіограф ECG 1201
10. Спірограф (монітор пацієнта) HEACO SP 10
11. Компьютер Imac 2014 late
12. Телевізор Samsung 55`
13. Камера Logitech
14. Проектор
15. Oculus Quest VR Model 2
16. Ноутбук ASUS, Windows
17. БФП кольорового друку Canon i-sensys (MF657Cdw)
18. WEB Camera
19. Інтерактивна дошка
20. Аудіо система 2.1
21. Мікрофони аналогові
22. POE мікрофони
23. Комп'ютер для контролю конференцій
24. Звуковий посилювач
25. Аудіо система 4.0
26. HDMI splitter 4x
27. Модуль контролю камери і POE мікрофонів
28. Звуковий процесор
29. Доступ до інтернету
30. Навчально-методичні комплекси
31. **Політика курсу**

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Європейської кредитно-трансферної системи. Кредити ЕСТS зараховуються студентам за умови 100% очного або дистанційного відвідування усіх лекційних і практичних занять та при успішному засвоєнні ними відповідного модулю.

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця із фізичної терапії та ерготерапії з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу та запобіганню проявів академічної недоброчесності (плагіат, списування). Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. У разі випадку плагіату під час тесту чи підсумкового контролю результат цього завдання студента буде анульований з послідовним зниженням підсумкової оцінки за навчальну дисципліну.

Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, здійснюється відповідно до «Порядку визнання у Херсонському державному університеті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти» <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx>

Освітні платформи DoctorThinking Education Platform - <https://official.doctorthinking.org/> , [Навчальна платформа](https://portal.phc.org.ua/uk/view_all_courses/) Центру громадського здоров'я МОЗ України - <https://portal.phc.org.ua/uk/view_all_courses/> , Академія НСЗУ - <https://academy.nszu.gov.ua/>  погоджено вченою радою медичного факультету ХДУ протокол № 10 від 19 червня 2024 року.

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп’ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод тощо), штучний інтелект.

Маршрут практичного заняття: на кожному занятті проводиться поточний контроль знань і практичних навичок; пояснення матеріалу викладачем; самостійна робота студентів в парах. Згідно вимог охорони праці, до заняття допускаються лише студенти в медичних халатах.

Педагогічний контроль знань і умінь студентів здійснюється з дотриманням таких принципів оцінювання результатів навчання: об’єктивності, систематичності та системності, плановості, єдності вимог і методики оцінювання, відкритості та прозорості, доступності і зрозумілості, професійної спрямованості контролю.

Мова оцінювання та мова викладання - державна.

Використовуються такі методи поточного контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності. Засвоєння теми контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретними цілями кожної теми. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: комп’ютерні або бланкові тести за темою практичного заняття, розв’язування ситуаційних задач, відповіді на стандартизовані питання за матеріалом поточної теми і попередніх тем, знання яких необхідно для розуміння поточної теми, перевірка практичних навичок відповідно до теми заняття. Відповідно до специфіки фахової підготовки фізичного терапевта, ерготерапевта перевага надається усному і практичному контролю.

Поточний контроль за результатами виконання контрольних (модульних) робіт передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь і навичок, які здобувач набув після опанування певної завершеної частини навчального матеріалу з дисципліни. Контрольні (модульні) роботи можуть проводитися у формі: тестування; відповідей на теоретичні питання; розв’язання практичних ситуацій (кейсів) тощо. За семестр проводиться дві контрольних (модульних) робіт. Викладач завчасно інформує здобувачів про терміни проведення і зміст контрольних (модульних) робіт.

Пропущені заняття, запізнені завдання, незадовільні оцінки студент може перездати усною відповіддю та демонстрацією техніки практичних навичок у встановлений час на протязі всього семестру до початку залікових тижнів.

Виконання творчих завдань, вивчення додаткової літератури, виступ з доповідями, допомога у підготовці і проведенні занять та виправлення помилок викладача можуть оцінюватись додатковими балами.

Плагіат, академічна недоброчинність, неетична та незадовільна поведінка в аудиторії під час проведення заняття можуть оцінюватись відніманням балів.

Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену (V семестр) – передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю.

1. **Схема курсу**

**Семестр VIІ**

**МОДУЛЬ 1.**

**ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять)** | **Тема, план** | **Форма навчального заняття, кількість години (аудиторної та самостійної роботи)** | **Список рекомендованих джерел** | **Завдання** | **Максимальна кількість балів** |
| **МОДУЛЬ 1.**  |
| **Тиждень** **1** | **Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізіологія рухової активності».** 1. Мета, завдання та принципи фізіології рухової активності.
2. Фізіологія м’язового скорочення.
3. Біомеханічні аспекти рухів людини.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | 1,2,3,4, 8, 12, 13, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****2** | **Тема 2. Адаптація до фізичних навантажень і резервні можливості організму. Енергетичне забезпечення та регуляція м’язової роботи.** 1. Короткочасні та довготривалі адаптаційні реакції.
2. Формування функціональних резервів.
3. **Резервні можливості** серцево-судинної, дихальної та м’язової систем.
4. Межі адаптації та витривалість.
5. Основні джерела енергії.
6. Аеробні та анаеробні механізми.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 2 год. | 1,2,3,5,6, 8,10, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****3** | **Тема 3. Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Фізична працездатність та методи її визначення** 1. Короткочасні та довготривалі функціональні зміни в організмі.
2. Зміни серцево-судинної та дихальної систем при фізичних навантаженнях.
3. М’язова діяльність і енергетичні процеси під час рухової активності.
4. Поняття фізичної працездатності та її складові.
5. Методи оцінки фізичної працездатності (лабораторні та польові).
6. Практичне застосування результатів оцінки працездатності у фізичній терапії та реабілітації.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | 1,2,4,5,6, 7, 8, 9, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****4** | **Тема 4. Фізіологічні основи втоми та фізіологічна характеристика відновлювальних процесів** * 1. Механізми виникнення втоми та її фізіологічні прояви.
	2. Види втоми: центральна, периферична та змішана.
	3. Функціональні зміни в організмі під час втоми.
	4. Фізіологічні основи відновлення після фізичного навантаження.
	5. Механізми регенерації та роль енергетичних ресурсів у відновленні.
	6. Практичне значення знань про втому та відновлення для фізичної терапії та реабілітації.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | 1,2,3,5,6, 8, 9,10,11, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****5** | **Тема 5. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Загальні поняття про адаптацію організму*** 1. Основні фізіологічні принципи оздоровчої фізичної культури.
	2. Фізіологічна класифікація фізичних вправ (за енергетичними, функціональними та адаптаційними ознаками).
	3. Вплив різних видів вправ на серцево-судинну, дихальну та м’язову системи.
	4. Загальні поняття про адаптацію організму до фізичних навантажень.
	5. Формування функціональних резервів та підвищення працездатності.
	6. Практичне застосування знань у фізичній терапії та реабілітації.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | 1,2,5,6,7, 8,10,11,13, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****6** | **Тема 6. Загальні поняття про адаптацію організму. Адаптаційні зміни гомеостазу та опорно-рухового апарату при систематичних фізичних навантаженнях. Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень*** 1. Загальні поняття про адаптацію організму.
	2. Адаптаційні зміни гомеостазу при фізичних навантаженнях.
	3. Адаптаційні зміни опорно-рухового апарату під впливом систематичних тренувань.
	4. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
	5. Адаптація дихальної системи та її функціональні резерви.
	6. Практичне значення знань про адаптацію для фізичної терапії та реабілітації.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | 1,2,3,5,8,9, 10,11, 14, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****7** | **Тема 7. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок. Вікові фізіологічні особливості адаптації організму до фізичної активності. Фізіологічні основи втоми. Характеристика відновлювальних процесів.*** 1. Фізіологічні механізми розвитку фізичних якостей та рухових навичок.
	2. Закономірності формування рухових умінь і координації.
	3. Вікові фізіологічні особливості адаптації організму до фізичної активності.
	4. Фізіологічні основи втоми та її прояви.
	5. Характеристика відновлювальних процесів після фізичного навантаження.
	6. Практичне значення знань для фізичної терапії та реабілітації.
 | Лекція – 2 год.;Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 4 год. | 2,3,4,5,6,7, 10,11, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****8** | **Тема 8.** **Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного та шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень** * 1. Фізіологічні особливості організму дітей дошкільного віку.
	2. Фізіологічні особливості організму дітей шкільного віку.
	3. Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень у дітей.
	4. Адаптація опорно-рухового апарату та м’язової системи до фізичної активності.
	5. Практичне значення знань для планування фізичної активності та реабілітації у дітей.
	6. Вікові особливості відновлювальних процесів після фізичного навантаження.
 | Лекція – 4 год.;Практичне заняття – 4 год., Самостійна робота – 4 год. | 1,2,3,4,5,6, 9, 10,11, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |
| **Тиждень****9** | **Тема 9. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень** * 1. Фізіологічні особливості організму людей зрілого віку.
	2. Фізіологічні особливості організму людей похилого віку.
	3. Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень у зрілому та похилому віці.
	4. Адаптація опорно-рухового апарату та м’язової системи до фізичної активності.
	5. Вікові особливості відновлювальних процесів після фізичного навантаження.
	6. Практичне значення знань для фізичної терапії та реабілітації дорослих та літніх людей.
 | Лекція – 4 год.;Практичне заняття – 4 год., Самостійна робота – 2 год. | 1,3,4,6,7, 10,11,13,14, 15-20 | Самостійна, теоретична та практична підготовка за темою заняття.Виступи, відео,презентації. | **5** |

**9.Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання**

**Семестр V.**

Максимальна кількість балів за семестр 200 балів:

Максимальна кількість за аудиторну роботу – 120 балів, в тому числі 20 балів самостійна робота

Екзамен – 80 балів

**Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю.**

Оцінювання здійснюється відповідно до Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров`я» у ХДУ (наказ від 31.08.2023 №370-Д) <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx>

Семестровий (підсумковий) контроль у V семестрі проводиться у формі екзамену, що передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті.

При засвоєнні матеріалів здобувачу вищої освіти за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці семестру поточного навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом семестру – 80. Кількість балів студента вираховується за формулою 80 помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. За діагностичне тестування студент отримує максимально 20 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен отримати студент - 10 балів. Обов'язковою умовою допуску до екзамену є успішне виконання переліку практичних навичок на останньому занятті з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент - 20 балів, мінімальна - 10 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 120. Студент допускається до екзамену за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 72 балів: 52 балів під час практичних занять, 10 балів за тестування та 10 балів за виконання практичних навичок і маніпуляцій.

Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального проєкту (захист студентської накової роботи 10 балів, виступ на конференціі, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 200 балів.

Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Порядку ХДУ про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті (наказ від 04.03.2020 № 247-Д) <https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx> .

**Шкала і критерії оцінювання навчальних досягнень за результатами опанування ОК Фізіологія рухової активності, формою семестрового контролю якої є екзамен**

**Синхронний/асинхронний режим навчання здобувачів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сума балів /Local grade | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою/National grade | Критерії оцінювання навчальних досягнень |
| 170-200 | **А** | excellent | Відмінно | Студент має глибокі, міцні та системні знання з тем модуля. Вміє застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних задач. Будує відповідь логічно, розгорнуто, використовуючи спеціальну термінологію. |
| 164-169 | **В** | good | Добре | Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.Студент виконав практичні завдання повністю, з опорою на теоретичні знання, але може допустити неточності, окремі помилки. |
| 140-163 | **С** | Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички з дослідження фізіологічних функцій; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми. |
| 127-139 | **D** | satisfactory | Задовільно | Студент знає основний зміст тем змістового модуля, але його знання не системні, мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.Студент виконав практичні завдання неповністю, продемонстрував невміння виконувати завдання самостійно. |
| 120-126 | **Е** | Студент має прогалини в знаннях з тем змістового модуля. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні.Студент виконав практичні завдання частково, з помилками.  |
| 70-119 | **FX** | fail | Незадовільно з можливістю повторного складання | Студент має фрагментарні знання з тем модуля. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Студент виконав практичні завдання фрагментарно.  |
| 0-69 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | Студент повністю не знає програмного матеріалу змістового модуля, відмовляється відповідати.Студент повністю не виконав практичні завдання. |

**10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

***Основна***

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР „бакалавр” / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум. – Львів : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с. – ISBN 978-966-2328-43-1.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 592 с. – ISBN 978-966-8162-64-0.
3. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДПУ, 2003. – 132 с.
4. Фурман Ю.М. Лабораторні роботи з фізіології рухової активності (Навчально-методичний посібник). – Вінниця, 2018. – 64 с.
5. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с.
6. Кучеров І.С., Шабатура М.Н., Давиденко І.М. Фізіологія людини: Навч.посібник для студентів фіз.вих. пед.інститутів. – К: Вища школа, 1981.-408 с.

***Додаткова***

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. – Київ: Ельга, Ніка центр, 2003.
2. Медична освіта у світі та в Україні. Затверджено МОЗ України як навчальний посібник для викладачів, магістрів, аспірантів, здобувачів. Київ. – Книга плюс. – 2005. – 383 с.
3. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., – Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.
4. Фабрі З.Й., Чернов В.Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навч. посібн. для студ. вищих навч. закладів фізичної культури і спорту. – Вид-во 2-е, доп. і переробл. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП “ПоліПрінт”, 2014. – 91 с.
5. Платонов В.Н., Булатові М.Н. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1985. – 320 с.

***Інтернет-ресурси***

* <https://www.researchgate.net/publication/317233826_Fiziologia_krovoobigu>
* <https://www.bestreferat.ru/referat-124667.html>
* <https://pidru4niki.com/80586/meditsina/fiziologiya>
* <https://xn--80adi8aaufcj8j.xn--j1amh/testbase/base/21/35>
* ChatGPT (Чат-бот, генератор текстів)
* Gamma.app (Штучний інтелект для створення презентацій та веб-сторінок)
* Writesonic (Інструмент копірайтингу котрий може створити унікальний маркетинговий контент (бізнес-план, рекламні оголошення, описи продуктів, пости в блог)
* Synthesia.io (Створення відео на основі опису обраних параметрів)
* Bing Al (Штучний інтелект чат бота в Bing з підтримкою GPT-4 для широкої аудиторії)
* BMJ Clinical Evidence <http://clinicalevidence.bmj.com>.
* Medscape from WebMD <http://www.medscape.com>.
* National Guideline Clearinghouse <https://www.guideline.gov/>.
* Centers for Disease Control and Prevention (CDC) <https://www.cdc.gov/>.
* The Cochrane Collaboration The Cochrane Library http:// [www.cochrane.org/](http://www.cochrane.org/).
* Clinical Knowledge Summaries (CKS) http://prodigy.clarity.co.uk/.[www.fizkult-ura.com](http://www.fizkult-ura.com)
* [www.sport-health.com.ua](http://www.sport-health.com.ua)
* [www.likar.uz.ua](http://www.likar.uz.ua)
* www.sportzal.com
* archive.nbuv.gov.ua/portal/chem\_biol/smed
* www.flacho.org.ua/publ/4*‎*
* moz.org.ua/index.php?file=subject&spec
* www.slideshare.net/avkabachkova/1-15638631*‎*
* rudocs.exdat.com/docs/index-57443.html*‎*
* dvsesmedmorf.blogspot.com/2010/03/03-04.html*‎*
* <http://medkarta.com/?cat=razdel&id=41>
* <http://nmedik.org/mas/kontr/blog.html>