

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу

Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01 09 2025 р.

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**

<b>Повна назва дисципліни</b> (державною мовою)	<b>Фізіологія людини</b>
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Освітня програма</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рівень освіти</b>	фахова передвища освіта
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	загальноуніверситетська
<b>Курс і семестр вивчення</b>	2 курс, 1 семестр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	3
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b> (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 16 год.
	Семінарські 14 год.
	Самостійна робота 60 год.
<b>Вид індивідуального завдання</b>	реферат
<b>Форма підсумкового контролю</b>	екзамен
<b>Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу</b>	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28145">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28145</a>
<b>Циклова комісія</b>	Фізичної культури і спорту
<b>Викладач</b>	Кравчук Людмила Степанівна – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу, кандидат педагогічних наук, доцент, <a href="https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/292">https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/292</a>
<b>Контактна інформація викладача для консультацій</b>	<i>Телефон інституту:</i> (0382) 70-45-56 <i>Електронна пошта:</i> kravchuk_1st@ukr.net <i>Кабінет:</i> 38
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	
<b>Мета дисципліни</b>	формування теоретичних знань із фізіології різних органів та систем організму; отримання знань про зміни в фізіологічних процесах, які відбуваються в організмі при патологічних змінах та фізичних

	навантаженнях; отримання практичних навичок та вмінь для трактовки результатів функціональних досліджень
<b>Мета орієнтована на формування компетентностей</b>	Курс спрямований на вироблення таких спеціальних (фахових, предметних) компетентностей (ФК) як здатність до використання знань про будову та функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.
<b>Очікувані результати навчання</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку;</li> <li>- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи;</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом;</li> <li>- визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.</li> </ul>
<p><b>Перелік тем навчальної дисципліни</b>  <b>Змістовий модуль 1. Основи клітинної фізіології</b></p> <p><b>Тема 1.</b> Загальне уявлення про фізіологію. Основи клітинної фізіології Фізіологія крові. Загальне уявлення про фізіологію. Основи клітинної фізіології Фізіологія крові. Будова клітини. Будова мікроскопа. Будова клітин крові: еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів.</p> <p><b>Тема 2.</b> Фізіологія крові. Кровообіг.  Плазма крові. Згортальна система крові. Кольоровий показник і середній вмісту гемоглобіну у одному еритроциті. Клітини крові. Диференціальна діагностика клітин крові. Групи крові. Резус фактор. Фізіологія серця. Функціональні методи дослідження серця. Розрахунки електрокардіограм. Судинна система. Лімфатична система. Фізіологічні показники серцево-судинної системи. Пульс. Артеріальний тиск.</p> <p><b>Тема 3.</b> Фізіологія дихання. Фізіологія м'язів.  Основи фізіології дихання. Особливості дихання в різних умовах життя людини. Легеневі об'єми та частота дихання. Функціональні дихальні проби. Дихання в стані спокою та при фізичному навантаженні. Основи фізіології м'язів . Біоенергетика м'язової тканини. Сила м'язів кисті. Зміни в організмі при виконанні статичної та динамічної роботи.</p> <p><b>Тема 4.</b> Фізіологія ЦНС.  Фізіологія головного мозку. Фізіологія спинного мозку. Фізіологія вегетативної нервової системи. Електроенцефалографія</p> <p style="text-align: center;"><b>Змістовий модуль 2. Гуморальна фізіологія</b></p> <p><b>Тема 5.</b> Фізіологія травлення.  Загальна характеристика процесів травлення. Травлення у шлунку. Травлення у тонкому та товстому кишечнику. Методи дослідження органів травлення. Методи діагностики захворювань ШКТ. Методика отримання шлункового соку. Паразити у ШКТ</p> <p><b>Тема 6.</b> Фізіологія виділення.  Фізіологія нирок. Сечоутворення. Загальні властивості сечі. Проби Земницького та Нечипоренко. Склад сечі в нормі і при патології.</p>	

**Тема 7. Фізіологія розмноження.**

Фізіологія жіночої статеві системи. Фізіологія чоловічої статеві системи. Фізіологія вагітності, пологів та новонародженого. Підготовка до пологів вагітних жінок. Розвиток плода.

**Тема 8. Обмін речовин та енергії.**

Метаболізм – енергетичний та обмінний цикл. Анаеробний та аеробний процеси. АТФ – універсальне джерело енергії.

**Рекомендована література**

**Основна:**

1. Васьковець Л.А. Фізіологія людини: конспект лекцій для студентів спеціальності 263 – Цивільна безпека, освітня програма – Охорона праці. Частина 1 / Л. А. Васьковець. Харків : НТУ «ХП», 2024. 291 с.
2. Півень С. М. Фізіологія обміну речовин і енергії. Терморегуляція : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 85 с
3. Пасічніченко О. М., Макарчук М. Ю. Фізіологія нервів і м'язів: навчальний посібник. Київ, 2020. 157 с.
4. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація. Підручник для студентів і лікарів / за заг. Ред. В. М. Сокрута. Львів: Видавець ФОП Марченко Т.В., 2024. Т 2. 340 с.
5. Масажна терапія: принципи і практика: пер. 7-го вид. /Сьюзен Г. Сальво; наук. ред. пер. Степан Вадзюк. – К.: ВСВ «Медицини», 2024. 857 с.
6. Лишевська М.В., Шаповал С.І, Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання») : науково-методичне видання/ М.В. Лишевська, С.І. Шаповал, І.І. Петрушкевич. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 208
7. Лук'янцева Г.В. Фізіологія людини: навч. посіб. для самост. Роботи студентів з індивід.графіком навчання та заоч. форми навчання / Г.В. Лук'янцева. – 2 -ге вид., без змін. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2021. 184 с.
8. Антонік В.І., Антонік І.П. Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. Видавничий дім «Професіонал». Центр учбової літератури. Київ. 2022. 336 с.
9. Фізична терапія в пульманології: навчальний посібник/ І.М. Григус. - Одеса : Олді+, 2023. 240 с.
10. Діагностичні шкали і тести в неврології, нейрохірургії і нейрореабілітації / О.Л. Сіделковський. -К.: Пабліш Про, 2025. -296 с.
11. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ЗВО : навчальний посібник / В. Корягін. -Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2020. -272 с.
12. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести і завдання для самопідготовки : Навчально-методичний посібник. / П.Д. Плахтій. -Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2021. - 272 с

**Допоміжна**

1. Вадзюк С. М. , Родинський О. Г. Фізіологічні терміни. Глумачний словник . Видавництво: Укрмедкнига, 2020. 204 с.
2. Фізіологія : навчальний посібник до лабораторних занять і самостійної роботи студентів спеціальності «Медицина» / уклад.: А. Г. Моренко, А. І. Поручинський, Т. В. Качинська, Т. Ф. Поручинська. Ч. 1. переробл. і доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 102 с.
3. Фізіологія / В. Г. Шевчук, В. М. Мороз, С. М. Белан та ін. Вінниця: Нова Книга, 2018. 448 с.

4. Масаж загальний та самомасаж: підручник / [Л.О. Вакуленко, Д.В. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька]. Тернопіль: ТНМУ, 2021.380 с.

**Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни  
(неформальна освіта):**

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

**Система оцінювання результатів навчання:**

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

**Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:**

**РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ**

Поточне тестування та самостійна робота													Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	CP	МК 1	T5	T6	T7	T8	CP	МК 2		ІНДЗ	40
3	4	4	4	8	5	4	4	4	4	8	3	10		

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

Силабус відповідає змісту ОПП «Фізична культура і спорт» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

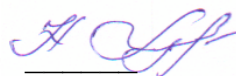
Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

**ПОГОДЖЕНО:**

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії

з фізичної культури і спорту



Володимир ПУЧА