ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ім.Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по-батькові	**Чепурна Наталя Олександрівна**
Електрона пошта	**n.o.chepurna@gmail.com**

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю	
III	V	90	12	36	42	-	-	іспит	

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	**Кількість годин**			
	Усього	**Лекц.**	**Семінар.**	**С.р.**
Змістовий модуль 1 **Загальна фізіологія та вищі інтегративні функції**				
Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження фізіології людини. Історичні передумови розвитку фізіології спорту, як науки.	**6**	**2**	**2**	**2**
Тема 2. Фізіологія збудливих структур	**10**	**2**	**2**	**2**
Тема 3. Нервова регуляція функцій організму	**16**	**2**	**6**	**6**
Тема 4. Гуморальна регуляція функцій організму	**9**		**4**	**5**
Тема 5. Фізіологія м'язового скорочення	**9**		**4**	**5**
Разом	**50**	**6**	**18**	**20**
Змістовий модуль 2. **Фізіологічні зміни внутрішніх органів**				
Тема 1. Фізіологія сенсорних систем	**16**	**2**	**6**	**8**
Тема 2. Вища нервова діяльність	**16**	**2**	**6**	**8**
Тема 3. Фізіологія системи крові	**14**	**2**	**6**	**6**
Разом	**40**	**6**	**18**	**22**
Усього годин				

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назви тем	Кількість годин
	Змістовий модуль 1	
1	Предмет, завдання та методи дослідження фізіології людини. Історичні передумови розвитку фізіології спорту, як науки.	2
2	Фізіологія збудливих структур	2
3	Нервова регуляція організму	2
	Змістовий модуль 2.	
4	Фізіологія сенсорних систем	2
5	Вища нервова діяльність	2
6	Фізіологія системи крові	2

	Усього годин	**12**

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва тем	Кількість годин
	Змістовий модуль 1	
1	Предмет, завдання та методи дослідження фізіології людини. Історичні передумови розвитку фізіології спорту, як науки.	2
2	Фізіологія збудливих структур	6
3	Нервова регуляція функцій організму	8
4	Гуморальна регуляція функцій організму	8
5	Фізіологія м'язового скорочення	4
	Змістовий модуль 2.	
6	Фізіологія сенсорних систем	6
7	Вища нервова діяльність	6
8	Фізіологія системи крові	8
9	Фізіологія системи кровообігу	10
10	Фізіологія дихальної системи	6
11	Енергетичний обмін	8
12	Терморегуляція. Фізіологія видільних систем	4
	Разом:	**36**

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовий модуль 1	
1	Система болю	8
2	Біологічні ритми	6
3	Адаптивні механізми організму	6
	Змістовий модуль 2.	
4	Екологія та основи валеології	8
5	Фізіологія трудової діяльності	6
6	Обмін речовин та енергії. Харчування. Терморегуляція	10
	Усього годин	**42**

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1.Основні етапи розвитку фізіології.
2.Порівняльна характеристика нервової та ендокринної регуляції.
3.Основні положення мембранної теорії виникнення біоелектричних потенціалів.
4. Пам'ять. Види пам'яті. Ейдетика
5.Мислення. Когнітивна діяльність у людини і тварини.
6.Мислення. Когнітивна діяльність у людини.
7.Емоції. Теорії емоцій.
8.Сон. Фази сну. Фізіологічне значення.
9.Вчення Г. Сельє про стрес. Види стресу.
10.Методи дослідження діяльності мозку.
11.Еволюція серцево-судинної системи.
12.Гормони. Види, класифікація, функціональне значення.
13.Особливості регуляції серцево-судинної та дихальної системи.

14.Стероїди. Фізіологічний механізм дії.
15.Біологічні ритми. Фізіологічне значення.
16.Фізіологічне значення вітамінів та мікроелементів.
17.Фізіологічні особливості харчування спортсменів.
18. Система болю у людини.
19. Функціональні зміни фізіологічних систем під час фізичних навантажень.
20. Фізіологічні зміни функціонування сенсорних систем під час фізичних навантажень.
22.Гомеостаз

VII. ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1.Вступ у фізіологію спорту

2.Фізіологічна характеристика станів організму, що виникають при спортивній діяльності.

3.Фізіологічна характеристика втоми.

4.Фізіологічна характеристика процесів відновлення.

5.Фізична працездатність спортсмена

6.Оцінка функціонального стану головних адаптивних систем організму під впливом фізичних навантажень

7.Особливості функціональних змін в організмі спортсмена при виконанні дозованого фізичного навантаження.

8. Фізіологічні механізми формування рухових навиків та якостей.

9.Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості.

10.Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму. Класифікація резервів.

11.Спортивна працездатність в особливих умовах навколишнього середовища.

12.Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок, дітей, підлітків, осіб літнього і старечого віку.

13.Визначення типу реакції серцево-судинної системи спортсмена на дозоване фізичне навантаження

14.Особливості змін функціонального стану та енергетики організму спортсменів при роботі в різних зонах відносної потужності

15.Фізіологічна характеристика фізичних вправ різних зон відносної потужності
16.Нормотермія. Гіпотермія. Гіпертермія.
17.Функції печінки (крім травної).
18.Обробка зорової інформації.
19.Механорецепція.
20.Гальмування умовних рефлексів.
21.Ефекторні механізми терморегуляції
22.Патології підшлункової залози.
23.Складові серцевого м `яза.
24.Секреція HCl.
25.Умовні та безумовні рефлекси.
26.Зв`язок слухового та вестибулярного аналізаторів

27.Патології зорового аналізатора.
28.Будова скелетних м`язів.
29.Методи дослідження головного мозку.
30.Сон.
31.Функції епіфіза.
32.Хімічна передача збудження і гальмування.
33.Пам`ять та її механізми.
34.Функції тимуса.
35.Механіка та енергетика м`язів.
36.Провідні шляхи соматосенсорного аналізатора.
37.Механізм м`язевого скорочення.
38.Внутрішня секреція статевих залоз.
39.Будова та функції соматосенсорної системи.
40.Особливості функціонування гладеньких м`язів.

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	3	**30**
2	Виконання завдань з самостійної роботи	5	8	**40**
3	Модульний контроль	25	2	**50**
4	Реферат (тези)	10	2	**40**
Максимальна кількість балів 160:коефіцієнт 1.6= 60+40 (іспит)				

IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	***для ЗАЛІКУ***
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
81 – 89	**B**	добре	
75 – 80	**C**		
70– 74	**D**	задовільно	
60 – 69	**E**		
35 – 59	**FX**	незадовільно	не зараховано
0 – 34	**F**		

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Загальні основи фізіології, фізіологічної культури і спорту. В.Г. Ткачук, Ю.Т. Похоленчук К.:2010. 109 с.
2.Фізіологія людини і тварин. Г.М.Чайченко, В.О.Цибенко, В.Д.Сокур, К.: 2012 – 384 с.
3.Фізіологія. За ред. В.Г.Шевчука. Навчальний посібник. Вінниця. 2015. 564 с.
4. Фізіологія людини. Вільям Ф.Ганонг. Переклад з англ. Львів:. 2012 – 784 с.
5. Фізіологія людини: в 3-х томах. Переклад з англ. Під ред. Р.Шмидта та Г.Тевса. –

М: Мир, 2016.

Допоміжна

1. Фізіологія спорту та рухової активності. Уілмор Дж. Х., Костилл Д.Л., К.: Олімпійська література, 2017. – 504 с.
2.Textbookofmedicalphysiology / Arthur C. Guyton, John E. Hall.2012. 2016.

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/

X.